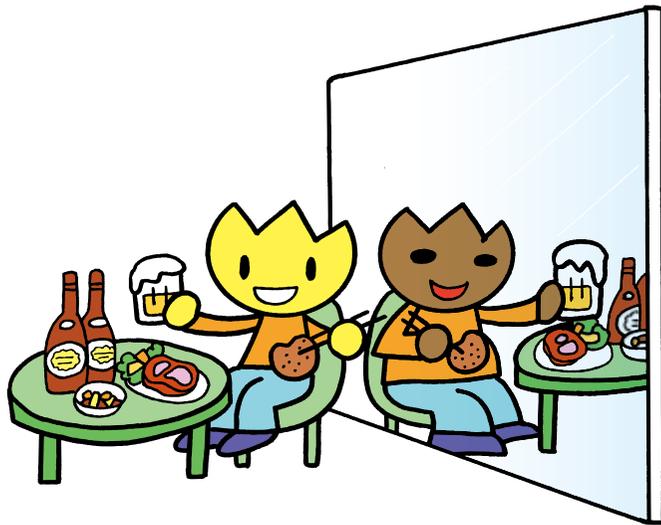


# 糖尿病とのつきあい方 ①

糖尿病のこと、どれくらいご存知ですか？実は自覚症状があまりない病気のため、糖尿病と強く疑われる場合でも、その半分以上は治療を受けていないのが現状といわれています。糖尿病の知識とつきあい方について、今号から2回シリーズで説明します。



## 糖尿病とは…

「糖尿病は慢性の高血糖などの特徴的な代謝異常を呈する疾患群である」とされています。簡単にいうと、私たちが普段生活するために必要なエネルギーであるブドウ糖が、身体の中でうまく使われずに余っている状態だと思ってください。平成19年の厚生労働省による糖尿病実態調査では、糖尿病が強く疑われる人が約890万人で、糖尿病の可能性を否定できない人を加えると約2,210万人になると推定されています。

## 糖尿病になるとどうなるの？

ブドウ糖は血液中に高濃度で存在すると、体を構成するたんぱくを糖化(グリケーション)し、構造たんぱくを劣化させます。すなわち、ブドウ糖は必須な栄養素であると同時に、体の構成成分を劣化させる物質でもあるのです。血糖値が140mg/dlを超えると、血管内皮細胞のアポトーシス(細胞が自分の役目を終えたり、不要になると自らなくなっていく現象)が誘導され、血管平滑筋の増殖、血管中膜の石灰化をきたし、血管機能の障害が起こり始めるともいわれています。

ています。

この高血糖の状態が数週間、数カ月続くと、口渴、多飲、多尿、多食、頻尿など(その他吐き気、嘔吐、腹痛)さまざまな症状が認められます。これを急性症状といえます。

これに対して、慢性症状は主に血管障害を特徴とし、慢性合併症ともいわれ、網膜症、腎症、神経障害をあわせて「三大合併症」といいます。その他にも、白内障、緑内障、骨粗鬆症、動脈硬化となる可能性もあります。動脈硬化にあつては、頸動脈が詰まると脳梗塞、冠動脈なら心筋梗塞、下肢の動脈なら壊疽と、さまざまな合併症が健康人に比べ10年以上早く進行することが研究結果より分かっています。また糖尿病の患者さんは、正常の人に比べ3倍も脳梗塞や虚血性心疾患が起こりやすくなります。こうならないためにも、血糖をコントロールしていくことが重要です。血糖コントロールを表す主な指標として「HbA1c」があります。これは、血中に存在するすべてのヘモグロビンに対する糖と結合したヘモグロビンの割合を%で表したものです(基準値は4.3～5.8%)。

## どんな治療法があるの？

### 食事療法

性別、年齢、肥満度、身体活動量、血糖値、合併症の有無などを考慮し、エネルギー摂取量を決定することが大切です。一般的には、男性では1400～1800キロカロリー、女性では1200～1600キロカロリーの範囲になるといわれています。

- 【食事療法のポイント】
- 腹八分目とする
- 食品の種類はできるだけ多くする
- 脂肪は控える
- 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)を取る
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく取る
- ゆっくりよくかんで食べる

### アルコールはダメ？

飲酒は「百薬の長」ともいわれていますが、飲酒をすると自制心が緩んでしまい、食事療法の乱れる原因ともなります。また、おつまみには高カロリーなものも含まれており、注意が必要です。患者さんの体の状態により異なりますが、やはり主治医と相談して決めるのがよいでしょう。

### トクホ(特定保健用食品)とは？

特定保健用食品とは、その食品の効果が科学的に評価され、厚生労働省が「健康にどのような有用であるかを表示してもよい」と許可した食品です。糖尿病関連では食物繊維を多く含んだお茶などがあります。その表示も「血糖値の上昇をおだやかにする…」などと

### 運動療法

運動による効果には次のようなものがあります。

- 【糖代謝の改善】
- 血糖が低下し、その効果が持続する
- 食後の血糖上昇を抑える
- 【脂質代謝の改善】
- 肥満が改善される
- 内臓脂肪の減少
- 血液中の脂肪を正常にして善玉コレステロールを増やす

### 【基礎代謝の向上】

### ●筋力、持久力がつく

しかし、食事療法や運動療法を自分1人で勝手に行うのはかえって危険です。きちんと主治医と相談したうえで「どのような内容で行っていくのか」決めるのが一番良いことだと思います。

### 薬物療法

経口療法とインスリン療法に分けられます。患者さんの状態、合併症、薬剤の作用特性などを考慮して、医師が薬剤を選択してくれます。

※薬物療法については、次号で詳しく説明します。

(あおば調剤薬局羽後店 大和聖)

## 基準薬局リスト

### 大仙市

大曲調剤薬局	☎0187-66-2688	☎66-2918
大曲みよし薬局	☎0187-63-4440	☎63-4441
オオミ薬局	☎0187-62-0322	☎62-7221
おやま薬局	☎0187-62-7122	☎62-7123
こまち調剤薬局	☎0187-86-0363	☎86-0364
こまち調剤薬局太田店	☎0187-86-9070	☎86-9071
下山サカ工業局	☎0187-62-5110	☎62-6431
下山薬局黒瀬店	☎0187-63-2818	☎63-2813
下山薬局サンロード店	☎0187-62-0481	☎62-7083
下山薬局福住店	☎0187-63-8008	☎63-8007
下山薬局本店	☎0187-63-8011	☎62-6943
全快堂薬局	☎0187-74-3030	☎74-3033
仙北調剤薬局	☎0187-63-5880	☎63-5899
たいよう薬局	☎0187-63-9200	☎63-9300
中央薬局	☎0187-63-2800	☎63-2801
ならおか薬局	☎0187-74-2280	☎74-2280
ヒカリ薬局	☎0187-86-5450	☎86-5460
日の出調剤薬局	☎0187-69-2300	☎69-2300
広小路薬局	☎0187-75-2233	☎75-2712
松田薬局	☎018-892-3051	☎892-3480
みずほ薬局	☎0187-63-0350	☎63-0351
藤井薬局	☎0187-62-2458	☎62-2458
薬局すばる	☎0187-65-4141	☎65-4500
やまな薬局	☎0187-86-3330	☎86-3331

### 仙北市

くりや薬局	☎0187-43-0043	☎43-1143
さくら薬局	☎0187-54-4187	☎54-4187
成田漢方堂薬局	☎0187-43-0010	☎43-1100
西木調剤薬局	☎0187-52-5757	☎52-5888
ひまわり薬局	☎0187-44-3348	☎44-3340
薬局エール角館店	☎0187-52-1211	☎52-1210

### 仙北郡

清水堂薬局	☎0187-84-0011	☎84-0411
まひる薬局	☎0187-85-4000	☎85-4001
六郷さいた薬局	☎0187-84-2825	☎84-2820



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は  
処方日を含めて**4日間**です。

### 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp