

糖尿病教室

だより 11月号

諸事情により今年度の糖尿病教室の開催は中止とさせていただきます。そのため糖尿病教室だよりを発行します。

糖尿病と合併症

血糖コントロールが悪い状態が続くと合併症と呼ばれる次の症状があらわれます。これらはいったん発症すると基本的に元には戻りません。

三大合併症（糖尿病細小血管症）

1. 神経障害
2. 網膜症
3. 腎症



糖尿病性大血管症（動脈硬化症）

狭心症、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症



その他の発症しやすい疾患

感染症、歯周病、白内障、サルコペニア、認知症など



どの合併症も高血糖から血管が傷つくことによって起こります。一般に細い血管のほうがダメージを受けやすく、それらが集まっているのが末梢神経、網膜、腎臓です。ちなみに血管が傷つくのは太い血管も同じなので、後には心筋梗塞や脳梗塞の引き金にもなってきます。

血糖コントロールの豆知識

血糖値は、食事や運動の影響を受け変動しています。食事を取ると血糖値は上がりますが、高血糖を防ぐには、食事の内容や量を調節したり、血糖値がピークになる食後1時間くらいから運動を開始すると効果的です。

糖尿病でない人と比べると、初期の糖尿病の人は、空腹時の血糖値は変わらなくても、食後の血糖値の上昇が顕著にみられることがあります。進行した糖尿病では空腹時の血糖値から高くなります。

ヘモグロビンA1cは、過去1～2カ月の血糖値を平均した状態を反映しています。血糖コントロールの状態を知るもっとも大切な指標です。



ご自身の目標ヘモグロビンA1c値をご存知ですか？一度、主治医と確認してみましょう。

糖尿病の薬物療法をおこなうにあたって

- 同じ時間に食事をするようにしましょう。
- きちんと指示された時間にお薬をのみましょう。
- 服用を忘れたときの対処法についてあらかじめ確認しておきましょう。
- 自分の判断で中止しないようにしましょう。

糖尿病の薬の種類

種類	主な商品名	主な作用
ビグアナイド薬	メトホルミン	肝臓での糖新生抑制
チアゾリジン薬	アクトス	骨格筋・肝臓でのインスリン抵抗性改善
α -グルコシダーゼ阻害薬	ベイスン セイブル	腸管からの炭水化物吸収阻害
SGLT2阻害薬	スーグラ デベルザ	尿中ブドウ糖排泄促進
DPP-4阻害薬	グラクティブ ジャヌビア トラゼンタ	GLP-1とGIP分解抑制による血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制
SU薬	オイグルコン ダオニール アマリール	インスリン分泌の促進
グリニド薬	グルファスト	インスリン分泌の促進・食後高血糖の改善
配合錠	メタクト カナリア スージャヌ グルベス	2種類の働きのある薬を配合
GLP-1受容体作動薬	ビクトーザ皮下注 バイエッタ皮下注 リベルサス錠	GLP-1作用強化による血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン分泌抑制
インスリン製剤	ノボラピッド ヒューマリン レベミル	インスリンを体外から補う（種類によって効果が表れたり効いている時間が違う）
ミトコンドリア機能改善薬	ツイミーグ	ミトコンドリアへの作用を介してグルコース濃度依存的なインスリン分泌を促す腓作用と、肝臓や骨格筋での糖代謝を改善する腓外作用

次回の発行は3月の予定です。