

# 横山内科 院内新聞

第13号  
平成20年  
6月

平成二十年六月二十四日に、第二十一回糖尿病講習会がステノYホールにて行われまして。今回は、当院

に毎月第二、第四火曜日の午後診療にお越しただいている、自由が丘山内科クリニック院長の山田大志郎先生をお招きし、食事・運動療法から最新の治療法まで、盛りだくさんの内容をお話していただきました。ほんの一部をご紹介します。



## 「糖尿病のいろいろな治療について」

自由が丘山内科医院

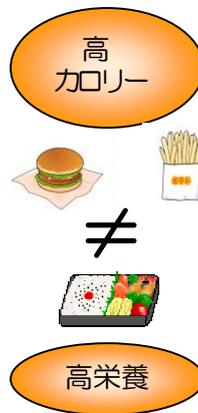
院長 山田 大志郎

糖尿病を「根治」する方法は難しく、移植などの特赦な今後の研究を待たなければなりません。「克服」することは今でもできません。では、糖尿病における合併症の予防のための治療にはどのようなものがあるのでしょうか。

## 食事療法はなぜ重要?

合併症予防も含めて血糖をコントロールするために重要なのは食事療法です。食事療法は、肥満の改善、インスリン抵抗性の改善、動脈硬化防止、臓器保護に

つながります。食事療法のポイントは**カロリー制限しながら十分な栄養素を摂取**することにあります。カロリーと栄養素は異なります。



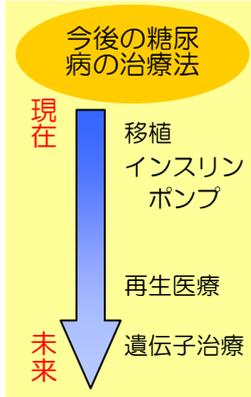
食事療法とは制限ではなく「正しい食事」ということです。つまり「おいしい」という味覚にだまされ、本当に自分の体が求めている食事を言います。

しかし、「おいしい」は幸福感や生きる活力につながるもので、たまには実感して下さい。肥満がない方の食事療法も、特に適正な栄養の取り方についての指導を受けましょう。

## これからの糖尿病の治療法

現在行われている糖尿病の治療は食事・運動の他に飲み薬やインスリンを使用した薬物療法がありますが、インスリンを分泌する膵臓を移植したり、インスリンポンプを使用する治療法も行われています。

移植には、腎臓と同時に膵臓をそのまま移植する**膵臓移植**と、インスリンを作る細胞だけを単離、培養して点滴で門脈へ移植する**膵島移植**があります。日本では約10年間で50例の膵臓同時移植が行われています。



膵臓移植は脳死からの臓器提供が少ない点に問題があります。膵臓移植は生着率とインスリン分泌機能の点に問題が残されています。

### インスリンポンプとは？

インスリンポンプは、携帯型でインスリンを皮下に持続的に注入するコンパクトな機械です。1型糖尿病などでインスリンの分泌が極端に少ない場合やインスリンを頻回注射しても血糖コントロールがうまくいかない方に有効です。日本ではまだ約2000人と非常に少ないのですが最近では増えてきています。アメリカでは12万人以上が使用しています。



インスリンの基礎分泌が持続的に補充できるので、より厳格で確実な血糖コントロールができます。それにより低血糖の回数も減少します。また、針の交換は3日に1回程度で済みます。

### ★質問コーナー★

Q. 運動は糖尿病になってからも効果はありますか？

A. あります。運動することで肝臓や筋肉が糖を積極的に取り込み、インスリン抵抗性が改善されます。薬も効きやすくなり減薬にもつながりますよ。ただし、膝が痛い方や心臓に病気がある方は控えてください。

Q. HbA1cが良くなってきたのでインスリンをやめられますか？

A. やめられる人とやめられない人がいます。やめる

ためには、インスリンを分泌する能力が充分に残っていることなどの、色々な条件を満たしている必要があります。自己判断での中止は危険ですので、きちんと検査を受け、医師の指示に従ってやめるようにして下さい。

### 糖尿病患者の懇親納涼会

【とき】平成20年8月8日(金)  
午後7時～  
【ところ】北海道ホテル  
【参加費】通院者 ¥2,000  
ご家族・ご友人 ¥2,500  
♪今年も横山院長のバンド演奏があります♪

お申し込みはクリニック受付まで

### 院長より

この季節になると、体重も減り血糖値も下がる方が多く、嬉しい限りです。懇

親納涼会もお誘い合わせの上、是非お越し下さい。楽しく飲んで楽しく語りましょう。さて、今回は当医院で診療も行っている山田先生に食事や運動、またインスリンポンプや膵臓移植、膵臓移植などの最新の治療をお話いただきました。糖尿病との付き合いも、QOLを損なうことなくできる時代です。日々健康的に行きましょう！

### 編集後記

もうすぐ夏ですね。体調管理をしっかりして、暑い夏を乗り切りましょう。たくさん汗を掻いた後は、水分補給をお忘れなく！



第二十二回糖尿病講習会は平成二〇年十一月開催予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。