

自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第20号
平成22年
12月

平成二十二年十二月六日第
二十八回糖尿病患者講習会
「新しい糖尿病治療」には、
約六〇名と多くの皆様にお
集まりいただきました。

今年発売された新薬に関
する話題は、糖尿病学会で
も大変注目されていたテー
マです。実際に当院でも、
この新薬で治療されている
方が少なくありません。

今回の講習会では、この
新薬を含め、糖尿病治療薬
のおさらいから、これから
冬の時期の課題である減量
対策、また腰痛体操
の紹介など
内容は多岐に
わたりました。



「新しい糖尿病治療」

院長 横山 宏樹



これまであ
った既存の糖
尿病治療薬は、
大きく二つに
分けられます。

ひとつは膵臓を刺激して、
血糖を下げる働きをするイ
ンスリンの分泌を促すもの。
もうひとつは、筋肉や脂肪
に働きかけて、分泌された
インスリンの効き目を良く
するものです。

元来、人は食事をすると、
腸からインクレチンという
ホルモンが分泌されます。
このインクレチンが膵臓に
働きかけ、インスリンを分

泌することにより血糖値を
下げます。また、インクレ
チンには膵臓を保護する作
用もあります。しかし、糖
尿病の患者さんでは、この
インクレチンの働きが低下
しており、それが血糖値を
上げる原因のひとつとなっ
ています。

インクレチン関連製剤

インクレチンを応用した
お薬が「インクレチン関連
製剤」です。既存の糖尿病
治療薬が「膵臓よりも後」
の部分に作用していたのに
対して、インクレチンは「膵
臓よりも前」の段階で血糖
値を下げる効果があります。
つまり、より根本から糖尿
病を治療するという点や、
体重減少が期待されており、
既存の治療薬とは大きく異
なるお薬といえます。

インクレチン注射薬



インクレチン内服

シタグリプチン 酢塩水和物		ビルダグリプチン		アログリアン 塩酸塩水和物
グラクティブ錠	ジャスピア錠	エクア錠	ネシーナ錠	
 25mg グラクティブ錠 20mg 20mg	 25mg JASPEDIA 25mg JANU 日本国内特許 糖尿病治療薬 20mg	 エクア錠 20mg エクア錠 20mg	 25mg ネシーナ錠 25mg 20mg 20mg	 100mg ネシーナ錠 100mg 20mg

インクレチン関連製剤。今後、さらに多くのお薬が発売される予定です。

食事療法は難しい…

私たち医療者の願いは、皆さんに長生きして欲しい、死ぬまで元気でいて欲しい、そして皆さんが糖尿病と一緒に幸せな人生を送るために、どれだけお手伝いができるのか、ということなんです。食べる楽しみを奪うような、通り一遍の栄養指導で「あれはダメ!」「これもダメ!」とは言わないつもり

根幹は同じ インスリン抵抗性



インスリン抵抗性症候群 = メタボリックシンドローム

です。ただ、それで食事療法が不十分な部分があるとすれば…取り組みが甘いのかもかもしれませんね(苦笑)。なるべく患者さんの楽しみを奪いたくないな、と思っています。ある先生は麺類の好きな患者さんに、「ラーメンのスープは塩分を摂り過ぎるので良くない」と話した後、「焼そばや焼うどんなら良いね」とおっしゃるそうです。この一言を添えられる思いやりや、患者さんの立場に立ったお手伝いを当院の管理栄養士たちも心掛けるようにしています。

塩分は減量の敵です!

しかしながら、肥満を放っておいても決して良いことはありません。メタボリック症候群(血糖、コレステロール、体重、中性脂肪、

血圧)の根幹に関わるインスリン抵抗性に悪影響を及ぼします。これまでお話ししてきたとおり、塩分とたんぱく質(魚や肉、卵など)をくれぐれも摂り過ぎないことが減量の鍵となります。



当院では「蓄尿検査」を行っております。腎機能を測るのはもちろん、その日に食べた食事の塩分と蛋白質の量を知ることができます。普段の食事の振り返りに、ぜひ検査を受けていただきたいと思います。

院長より

暮れも押し迫ってきましたが、この時期に体重が増える方は非常に多い。是非、季節的な変動を読み取って、

「だから余計に気を付けろ」と先手を取る考え方も良いでしょう。お話しした腰痛体操は、私が患者として得た知識です。誰もが患者にはなりたくない。しかし、医師を行いながら、時に患者になると、患者の気持ちもわかるように思います。皆様、自分の身体は自分で大切にしてあげてください。

編集後記

今回の講演の中で院長が紹介した「腰痛体操」。実は、腹筋背筋をバランスよく使ってあげることが腰痛対策になります。この資料を作成しました、興味のある方はスタッフまでどうぞ。

第二十九回講習会は
平成二十三年二月
開催予定です
ご参加お待ちしております

