

横山内科 クリニック 院内新聞

第 46 号

令和 7 年

11 月

令和七年十一月二十二日、当院 Y ホールにて「糖尿病でない方への理解も求めて 世界糖尿病デー企画」と題して、第五十三回患者講習会が行われました。コロナの影響があり、実に五年ぶりの開催となりました。

糖尿病は普通です

自由が丘横山内科クリニック

管理栄養士 山下 りさ

糖尿病ステイグマ

“ステイグマ”という言葉をご存じでしょうか？ステイグマとは、汚名・烙印という意味であり、糖尿病ステイグマは糖尿病に対する自分自身や周囲からの差別や偏見を指します。ステイグマがあると、

糖尿病の診断を否定したり、隠したりして適切な治療の機会を失ったり、生命保険に入できないなど様々な不利益が生じます。糖尿病は「肥満の病気」「長生きできない」などと誤解されがちですが、実際には環境因子と遺伝因子が複雑に絡み合っている病気なのです。また、近年では治療の進化に伴い、糖尿病のある人も糖尿病のない人と変わらない寿命・生活の質(QOL)を保つことができるようになりました。

フレイル・サルコペニア

フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下した状態で、サルコペニアとは筋肉量の減

少によって筋力や身体能力が低下した状態をいいます。糖尿病の方の寿命が延びた一方で、フレイルやサルコペニアになりやすいという研究も報告されています。健康寿命を延ばすためには早期から予防・対策を行うことが重要です。



サルコペニアを予防する食事
サルコペニアを予防するた

めには十分なカロリーと蛋白質の摂取が大切です。カロリーが不足すると筋肉がエネルギー源として消費されてしまい筋肉が減ってしまいます。一度にたくさん食べられない方は十時や十五時の間食(果物や乳製品がおすすめです。また、筋肉の材料である蛋白質が不足しないよう一食に蛋白質の多いおかずを二品以上取り入れましょう。

糖尿病のある人もない人も健康に気をつけて、人生百年時代の日本でいきいきと過ごしていきましょう。

糖尿病の

新しい治療と時代

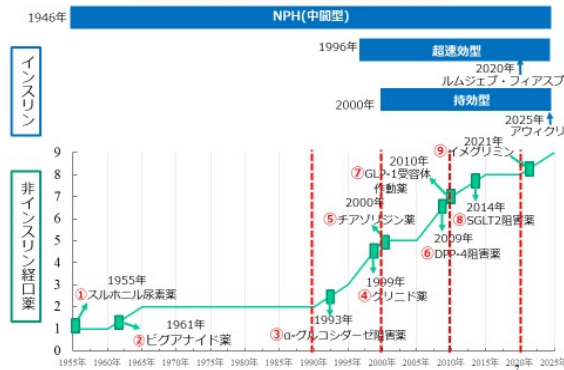
自由が丘横山内科クリニック

院長 横山 宏樹

糖尿病の治療薬はどんどん進化しています。現在、九種類の経口薬と三種の注射剤が

発売されています。新しい治療薬と最近の傾向についてお話しします。

★糖尿病治療薬の歴史の変遷



★GLP-1 受容体作動薬（10・2022年発売）

消化ホルモン「GLP-1」の作用を補い、食後の消化吸収を遅らせることで食欲を抑制し、体重減少が期待できます。注射剤と経口薬があり、経口薬は起床時空腹に内服し、三十分間は飲食・他薬を控える必要があります。

注射剤は毎日打つタイプと週一回打つタイプがあります。吐き気や下痢などの副作用に注意しながら増減します。

★イメグリミン（2022年発売）

ミトコンドリアを介してインスリン分泌促進と感受性改善の両方に作用する経口薬です。副作用として悪心・下痢・肝機能異常・稀に乳酸アシドーシスを起こすことがあります。

★GLP-1/GLP 受容体作動薬（2023年発売）

名前をマンジャロと言い、やせ薬としてテレビやインターネットなどで聞いたことがある方もいるのではないのでしょうか。従来のGLP-1にGqが追加されたことで、より体重が減りやすく、副作用も少なくなりました。週一回の注射剤で、自分で針を扱うことがないため操作がとても簡単で痛くありません。2.5 mg〜150 mgまで六

段階増量可能ですが、高価なためお薬代が高くなってしまつことが難点です。体重が減って、血糖値も良くなれば他の薬を減らすことも検討できます。



★糖尿病患者治療の向上による成績（今と昔）

二〇〇四年と二〇一四年の二つの異なる時代背景をもつ二型糖尿病患者さんを比較した研究では、心血管イベント発症率が減少していることが分かりました。さらに、血糖値だけでなく、血圧と脂質の目標達成率も上昇し、三大合併症（網膜症・腎症・神経障害）も低下しています。これらの背景には新しい治療薬の発見や禁煙・血糖・血圧・脂質・尿アルブミンといった全体的な管理（集学的アプローチ）がより浸透していることがあります。このような治療の進歩によって今では糖

尿病があっても健康な人と変わらない人生を送ることができるのです。

院長より

糖尿病患者治療の向上による成績は、全国の多施設大規模共同研究であるJDDMコホート研究を率いる私が発表したものです。同意を頂いた当院通院の方々も含まれています。糖尿病患者では脳梗塞、心筋梗塞といった大病が多発していましたが、今は非糖尿病患者と同じ位に減っています。これからは、フレイル、癌、認知症の早期発見と対策が大きな課題になります。

編集後記

すっかり寒い季節になりました。インフルエンザも流行していますのでうがい・手洗い・防寒をして体に気を付けてください。

