

## 暑さに注意しましょう

7月になり本格的な夏を迎えます。熱い中での作業による熱中症に注意してください。屋内でも高温、多湿にならないように注意が必要です。

日射を防ぐ、通風を確保する、こまめに水分を補給することが重要です。



## 糖尿病の原因は？

糖尿病は、1型糖尿病と2型糖尿病の二つのタイプに分けられます。1型糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリンを造る細胞である膵臓のβ細胞という細胞が壊れるために起こります。このタイプの糖尿病ではインスリンをうつことが必須となります。本来なら体にとっての異物に向けられる免疫のシステムが自分の体の一部であるβ細胞に働く自己免疫という機序が原因でこの糖尿病は起こります。2型糖尿病では、インスリンの分泌（出方）、効き方が低下するために血糖が上がります。糖尿病になりやすい遺伝的なバックグラウンドをもつ人に、過食、運動不足などの環境要因が重なって発症するといわれています。近年、ヒト遺伝子の解読が終了しました。ヒト遺伝子には各個人間での違い（多型性）があり、これが疾患の罹り易さ（感受性）や罹りにくさ（抵抗性）に関与している場合があります。1型糖尿病ではHLAという免疫システムを司る遺伝子の多型性が発症のリスクに関与し、2型糖尿病ではインスリン分泌に関係する遺伝子の多型性との関連が明らかになりつつあります。

## ヘモグロビンA1c (HbA1c) って？

HbA1cは1～3ヶ月をさかのぼった血糖コントロールの指標です。2012年4月より表記が国際標準のNSGP値になりました。血糖値は食事をすると上がり、しばらくすると下がるというように、たえず変動しています。糖尿病の合併症は高血糖が長い間続くことでリスクが高くなるので、長期の血糖の動きを現わせるような指標が必要です。血液中の赤血球の中のヘモグロビンは血中のブドウ糖と結合しますが、これを糖化ヘモグロビン(HbA1c)といいます。血糖が高い人ほど糖化ヘモグロビンの割合が高くなります。赤血球は絶えず新しいものが造られ、古いものが壊されており、1ヶ月弱で半分入れ替わります。それ故に糖化ヘモグロビンを測ると直近1～3ヶ月の血糖の状態が推測できるということになります。

## 糖尿病の薬の話(1)

今回はβ細胞よりのインスリンの分泌を刺激する薬の話題です。スルホニル尿素剤はβ細胞に働いてインスリンの分泌をほぼ24時間刺激して血糖を下げる薬です。アマリール、オイグルコンなどの薬がこの種類に属します。血糖値を下げる薬なので下がりすぎる（低血糖）という可能性がありますので決められた量を内服することが大切です。低血糖になると冷や汗、動悸、急激に空腹感を感じるなどの症状が出るのでこういうときには糖質を摂る必要があります。グリニド系の薬剤は同じくβ細胞よりのインスリンの分泌を刺激する薬剤ですが、作用が早く出現し早く切れます。各食直前に内服することにより食後の血糖の上りを抑えるのが目的となります。ファステック、グルファストなどの薬があります。

## 編集後記

各回ごとに、糖尿病そのものの話、その合併症、薬を含めた治療の話、トピックスなどをとりあげていきたいと思っております。次回、秋の発行を予定しています。