

新年あけましておめでとうございます。

例年よりも寒い冬ですが、お変わりなく新しい年をお迎えのことと思います。冬期は糖尿病の方には血糖が上がりやすいシーズンです。年末、年始と行事が重なり食事が乱れがちになったり、また寒いので活動量が減ることが関係しているのかもしれない。気を付けてお過ごしください。



インスリン製剤の進歩

糖尿病の治療薬というとインスリンがまず頭に浮かぶ方もおられると思います。インスリンは、膵臓のラ氏島から出るホルモンで、1921年に発見されました。当時は死と隣り合わせだった1型糖尿病の方を劇的に改善させ、大きなインパクトをもって登場しました。最初は、ブタ、牛の膵臓から抽出されたインスリンが治療に使われていました。また、作用時間を長くするためインスリンを結晶化した白く濁った中間型インスリンなども作られました。1980年台に組み換え遺伝子技術を用いてヒトインスリンが治療に使われるようになり、さらに昨今では遺伝子工学的にヒトインスリンの構造を修飾してその作用に特性をもたせたインスリンアナログ製剤が使われるようになってきています。従来の速効型よりさらに作用が早く表れる超速効型インスリンや透明で混和する必要のない長く効く持効型製剤が使えるようになっており、さらに長く安定した作用を持つ製剤も近々登場する予定です。これらのインスリンを組み合わせるヒトの膵臓から出るインスリンのプロフィールに近づけるのが現代のインスリン療法の基本です。

運動療法について

運動療法は食事療法とともに糖尿病治療の基本となるものです。運動にはエネルギーを消費するほかにインスリンの効きをよくして血糖を下げる効果があります。いわゆる有酸素運動（速歩などの規則正しく呼吸をしながら行う運動です）を20分以上、週3回以上が最初の目標です。食後に運動できれば血糖をさげる上で効果的です。運動の強さは感覚的には運動中も隣のひとと喋れるくらい、終わった後で爽快感が残るくらいが良いです。好きな運動をして楽しむのが一番いいと思いますが、これから運動を始めるというのであればまずは歩くことをお勧めします。運動はまずおっくうがらずに始めることが大切ですが、体調の悪い時、膝などが痛いときなどは休むという勇気も大切です。

糖尿病の薬の話 (3)

2012年春号でもとりあげたインクレチン関連薬のうち内服薬のDPP-4阻害剤についてふれます。この薬剤は、小腸から出るGLP-1というインスリン分泌を増幅させるホルモンの血液中での分解を遅らせその効果を強める薬剤です。血糖値に応じてインスリンが出るのを刺激するので、単独で用いられると低血糖のリスクがほとんどありません。また、血糖を上げる方向に作用するグルカゴンを抑制するという今までの薬剤になかった作用を持ちます。他の糖尿病薬やインスリンとの併用でも用いられます。

編集後記

年も押し詰まって今回の記事を書いています。光陰矢のごとし。あっという間に1年が過ぎていこうとしております。年末の選挙の結果で日本の状況も変わっていくのでしょうか。皆様にとって2013年もよい年でありますように。そろそろインフルエンザのシーズンとなり、まだノロウイルスも流行っています。手洗い、うがいなどの予防対策を行って冬をのりきってください。