

寒暖の差に注意してください。

桜もあつという間に満開を過ぎようとしています。最近暖かくなつたと思うと次の日には急に寒くなり、不順な天候が続いております。風邪などひかれませぬよう体調管理にご注意ください。暖かくなつたら意識的に少し体を動かす量を増やすとよいと思います。



心大血管障害と血糖コントロール

最近、DCCT/EDIC、UKPDS (←臨床試験にはこういった名称がついています) といった臨床試験の長期にわたる観察で1型、2型糖尿病とも発症早期よりの厳格な血糖コントロールは心大血管障害(心筋梗塞、脳梗塞など)を予防するという結果がでています。一方、2008年発表のACCORD試験などでは、長い間糖尿病を有し、心大血管障害のリスクが高い人では、血糖を厳格に下げても心大血管障害発症の頻度は変わらないばかりか、かえって低血糖を含めたよくない結果を招くことが示されました。このような結果を踏まえて個人個人の病態を考えてHbA1cの目標値を設定することが提唱されています。通常は、目標は7% (NGSP値)を切ることで、若く、糖尿病と診断されて間もない、合併症がない、低血糖のリスクがないなどの場合には6.0~6.5%という目標値が設定され、逆に、罹病期間が長い、高齢、心血管障害を有する、低血糖が頻発するなどの場合は余裕をもって7.5~8%の目標値が設定されています。いずれにしても、早い時期から血糖をコントロールすることが重要で、また、心大血管障害の予防には血糖に加えて、血圧、脂質(コレステロール、中性脂肪)のコントロールが重要です。

高血圧、高脂血症の食事の工夫

高血圧の場合は適正なカロリーの摂取に加えて、塩分の過剰摂取に注意することが必要です。漬物を食べ過ぎない、味噌汁のお替りをやめる、麺類の汁を飲みすぎないなどがちょっとした減塩のヒントになります。血中の脂質にはコレステロールと中性脂肪があります。高コレステロール血症は肉、卵類に注意し、食事に含まれるコレステロールを減らすことが重要です。毎日1個の卵でもコレステロール値が上がる場合があります。中性脂肪は、いわゆる油ものだけでなく炭水化物を含めた全体のカロリーが多いか、アルコール量が多いと上がりやすいのでこれらを是正するようにしましょう。

糖尿病の薬の話(4)

インクレチン関連薬のうち注射製剤であるGLP-1アナログ製剤について述べます。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は血液中ですぐに分解されてしまいますが、分解されないようその構造を修飾したものがGLP-1アナログです。血糖値に応じてインスリン分泌を刺激し、グルカゴン分泌を抑制し、単独では低血糖のリスクなく血糖を下げる作用を持つのは内服のDPP-4阻害剤と同様ですが、より高い血中のGLP-1濃度を達成することができるので、食欲を抑制する作用、糖尿病薬で唯一体重を下げる作用があります。吐き気などの消化器症状が使い初めにでる場合もあります。

編集後記

3月中旬の週末に風邪をひいてしまい、寝込むほどではなかったのですが家の中にいたので、今まで全編をとおして観たことがなかった「風と共に去りぬ」を観ました。ビビアンリー、クラークグーブルのあの映画です。ヒロインの一筋縄ではいかないような強さに感銘です。米国南北戦争時代の話ですが、どんな時代でもタフであることは必要だと思いました。