

## はじめに

秋は山の木々が紅や黄色に色づき、落ち着いた気分させてくれます。季節の変わり目は風邪もひきやすいので、体調管理をしっかりとしながらこの季節を楽しみましょう。



山手線の「世界糖尿病デー」ラッピング 2016.11

## 食欲について

食欲の秋といいますが、この季節は柿や梨など旬のおいしい食べ物も多いですね。しかし糖尿病患者さんは食欲に任せて食べすぎるとカロリーオーバーになり、血糖コントロールの悪化にもつながるため注意が必要です。

食欲は人間の欲求なので、強い意志をもってしても完ぺきにコントロールすることは簡単ではありません。食べ過ぎないためのポイントは、ゆっくり時間をかけて食べることです。よく噛んで食べることは消化にいいだけでなく、満腹中枢が刺激されて満腹感を感じやすくなります。おいしいものは、たくさん食べるのではなく、適量をじっくり味わって食べるようにしましょう。

糖尿病の薬の中で食欲抑制作用があるといわれているのは GLP-1 作動薬（注射薬）です。膵臓からインスリンを分泌させるのが主な作用ですが、胃の運動を抑えたり、脳に直接はたらいって食欲を抑える作用もあるといわれています。

## 糖尿病の薬の話 <併用薬について>

糖尿病の薬と他の薬との飲み合わせを気にされる患者さんは多くいらっしゃいます。風邪などで処方される薬で併用が問題になることはほとんどありませんが、一部の抗生物質（クラリスロマイシン等）との併用で、糖尿病薬（とくに SU 薬）の代謝が妨げられて、血糖低下作用が強くなることもあり、この場合は低血糖に注意が必要です。単独で低血糖を起こしうる薬も知られており、抗不整脈薬のシベンゾリンが有名です。

一方で、血糖を上げてしまう薬も数多く存在します。抗精神病薬の一部（クエチアピン、オランザピン等）は糖尿病患者には禁忌となっています。処方される頻度も高く、最も注意が必要な薬の一つはステロイド薬ですが、アレルギー・喘息・膠原病・がん治療・変形性関節症など、様々な病気に対して使われます。ステロイドの塗り薬や吸入薬は血糖にはそれほど影響しませんが、内服薬や注射薬（点滴・関節注射等）は血糖を上げてしまうことが少なくありません。

ただし糖尿病の患者さんにこれらの薬を使っただけではいけないのではなく、「副作用」としての低血糖・高血糖にしっかり対処することが重要です。勝手に薬を中断すると、高血糖になって余計に具合が悪くなることもあるので、飲み合わせが心配な場合などは、医師や薬局に相談するようにしましょう。他の病院で治療を受けたり、薬を処方されたときには、糖尿病の主治医にお薬手帳を見せるなどして把握してもらうことが大切です。

## お知らせ

11月14日は世界糖尿病デーです。今年は当院も、糖尿病患者さんの健康と、今後の糖尿病医療の発展に思いを込めて、クリニックの看板をブルーにライトアップする予定です。

（ライトアップ期間:11/13-11/19 日没～21時）