

はじめに

寒い冬も終わり、暖かい季節がやってきました。春は植物や動物の生命の息吹が感じられ、私たち人間も元気をもらえる気がします。さて当院では4月よりこれまで休診にしていた水曜日を隔週で午前のみ診療させていただくことにしました。皆さんにもますます元気になっていただけるようお役に立てればと思っています。



上野恩賜公園のさくら

睡眠と糖尿病

最近テレビ番組でも取り上げられたようですが、睡眠と糖尿病の関係についての話題です。

糖尿病患者さんは不眠の症状を訴える割合が高いといわれています。逆に睡眠不足の糖尿病患者さんは、血糖コントロールが悪いともいわれています。その原因としては、交感神経の活性化や、ストレスホルモンの増加、夜間起きていることについて食べてしまうこと、日中の活動性の低下、などによる影響が考えられています。夜間に一時的に呼吸が停止する睡眠時無呼吸症候群が隠れている場合もあります。

そのため睡眠不足を解消することは、血糖コントロールの改善につながる可能性があります。睡眠を改善するためには、睡眠薬を使うことだけでなく、日中の運動量を増やすことや、規則的な生活リズムを整えることが大切です。

この機会に睡眠の重要性を知っていただき、ぜひご自身の現在の睡眠状況について目を向けてみてください。

糖尿病の機器の進歩 <インスリンポンプ>

1日を通して必要な基礎インスリンと、食事の際に必要な追加インスリンの両方を補う治療を強化インスリン療法といいます。通常はペン型の注射器で1日4回以上の注射が必要です。これを機械で補う治療がインスリンポンプ療法で、基礎インスリンはあらかじめ設定した速度で注入され、追加インスリンはボタン操作1つで注入できます。3日に1回の穿刺と機械操作への慣れが必要ですが、ペン型の注射器に比べてより微量あるいは時間ごとの細かい調節ができること、毎回針を刺さなくていいことを始めとして、他にも様々な機能が備わっています。自己負担額は少し上がりますが、生活のしやすさなどのメリットが得られる可能性があります。興味のある方はいつでもご説明しますのでスタッフにお尋ねください。

糖尿病と薬の話 <脂質の薬>

前号でも述べましたが、動脈硬化の予防には血糖だけでなく、血圧・脂質・禁煙も重要です。今回は「脂質」の薬についてご紹介しようと思います。

脂質といっても様々なものを指しますが、動脈硬化に最も影響する LDL (悪玉) コレステロールについてお話します。これを下げるために最もよく処方される薬がスタチンと呼ばれる薬です。スタチン系の薬は肝臓での LDL コレステロールの合成を抑えます。スタチンが副作用で使えない場合や効果不十分な場合などには、腸からのコレステロールの吸収を抑えるエゼチミブという薬や、PCSK-9 阻害薬というより強力な注射薬も登場しています。糖尿病の患者さんの LDL コレステロールの目標値は、虚血性心疾患の既往がない方は <120mg/dL、ある方では<100mg/dL となります。糖尿病患者さんの血液検査では、LDL コレステロールが測定されていることが多いので、ご自身の数値を把握し、目標値を満たしているか確認してみてください。