

はじめに

青い空、青い海、草花も生き物たちも生き生きとする夏。山の雪も完全に溶け、富士山は顔全体を見せてくれますね。我々も太陽からたくさんのパワーをもらって元気に過ごしましょう。



奄美大島のとある海岸 2014年夏撮影

糖尿病と認知症

高齢化社会に伴って認知症が社会的問題になっています。糖尿病のある人はそうでない人に比べて認知症（血管性認知症とアルツハイマー型認知症の両方）の発症リスクが高いといわれており、認知症は糖尿病の合併症の一つととらえられることもあります。糖尿病患者さんではHbA1c値が高いほど認知機能が低くなりやすいことも分かっています。一方で重症の低血糖が認知症の発症リスクを高めることも知られています。また認知症が進行すると、食事療法や運動療法の継続や服薬管理が難しくなるため、血糖コントロールが不安定になることも少なくありません。

認知症を予防するためには、低血糖を避けること、良好な血糖コントロールを目指すこと、血圧・脂質も含め総合的なリスク管理を行うことなどが重要です。また認知症は早期に治療を行うことで進行を抑えられる可能性もあります。初期症状は様々ですが、もの忘れが増えた、以前できていたことができなくなった、意欲が低下した、怒りっぽくなった、など気になる症状があれば、早めに主治医に相談しましょう。

糖尿病の機器の進歩 <血糖測定器>

血糖値は空腹時、食後、運動中、睡眠中、、、と1日を通して常に変動しています。血糖値がある程度高くても自覚症状が出ることはほとんどないため、体調がいいからといって血糖値が良好とは限りません。日常生活での血糖値を知るために自己血糖測定器が広く使われていますが、これは測定した瞬間の一時的な血糖値しかわかりません。最近では皮下にセンサーを留置して、血糖値を24時間連続で測定できる機器も登場しています。食後の血糖値のピークはいつどれくらいなのか、睡眠中の血糖値はどう動いているのか、など今まで見えなかった血糖の動きをより詳しく把握できるようになり、治療薬の調節や低血糖の予防などにも役立ちます。よりよい血糖コントロールを目指して、次々と技術は進歩しています。

糖尿病と薬の話 <禁煙治療>

動脈硬化予防の4点セットの血糖・血圧・脂質・禁煙のうち、今回は「禁煙」の薬についてご紹介します。タバコに含まれるニコチンは、脳内のニコチン受容体に作用して快楽物質を出させる作用があり、ニコチンが切れてくるとタバコを吸いたいという気持ちやイライラ感が出てきます。このことが禁煙を妨げる一因で、ニコチン依存症と呼びます。禁煙治療はニコチン受容体に作用する薬（チャンピックス）を内服し、ニコチン切れの症状を軽くし、タバコをおいしいと感じなくすることで、高い禁煙成功率が得られます。チャンピックスの副作用は主に消化器症状（吐き気、便秘など）と精神症状（不眠など）です。

禁煙中は口さびしくなって食べる量が増加し、体重が増えてしまうことがあります。このことは糖尿病のコントロール悪化につながる可能性があるため気を付けなくてははいけません。とはいえ禁煙はメリットのほうがはるかに多いので、糖尿病患者さんでも積極的に禁煙をお勧めします。