

## はじめに

2017年を迎えました。今年も健康第一で過ごしましょう。冬の富士山は雪のかぶり方によって色々な表情を見せてくれるので毎日楽しみにしています。



2016年11月25日 突如真っ白になった富士山

## 感染症と糖尿病

毎年冬の時期はインフルエンザや胃腸炎が流行しますが、季節にかかわらず肺炎・尿路感染症・皮膚の感染症（蜂窩織炎）など、さまざまな病原体が感染症を引き起こします。ここでは糖尿病と感染症の関係についてお話します。

糖尿病の患者さんは、血糖コントロールが悪いと免疫能（病原体を排除しようとする力）が低下します。そのため血糖コントロールが悪い患者さんは感染症にかかりやすくなり、また感染症にかかった際の治りも悪くなります。一方、糖尿病の患者さんが重症の感染症にかかると、炎症物質やストレスホルモンの影響で血糖がさらに上がりやすくなります。こういった理由から、血糖が高いと感染症にかかりやすい、感染症にかかると血糖が悪化しやすい、という悪循環に陥ります。

感染症にかからないためには、手洗い・うがい・マスクなどの一般的な予防策とともに、日ごろから血糖コントロールを良好に保っておくことが重要です。足の皮膚感染が重症化すると壊疽となり、足の切断に至ることもあるため、足の観察・手入れ（フットケア）も大切です。インフルエンザや肺炎では予防注射も有効です。

## HbA1cの季節変動

HbA1cは3月に最も高く、10月に最も低くなると報告されています。HbA1cの季節変動の理由の一つは、生活面の違いにあると考えられます。この時期は寒さで家に閉じこもりがちになり、活動量が減る傾向にあります。また忘年会・新年会やクリスマス・お正月などの行事で、摂取カロリーが増えやすい時期でもあります。さらに旬のおいしい果物なども注意が必要で、当院でも柿やみかんで血糖が上がったと思われる患者さんがたくさんいました。ちなみにHbA1cは過去1～2か月の平均血糖値の指標なので、HbA1cは実際の血糖悪化より遅れて上がってくることに注意しましょう。すなわち年末から1月にかけての生活状況は2～3月のHbA1cに反映される可能性があるのです。血糖が悪化しやすいこの時期は、運動面や食事面にとくに気を付けて、できるだけHbA1cを悪化させないように過ごしましょう。

1) Diabetol Int (2013) 4: 173-178

## 糖尿病と薬の話 <血圧の薬>

糖尿病では神経・眼・腎臓という3大合併症が有名ですが、他にも心筋梗塞や脳梗塞のもととなる動脈硬化も重要な合併症です。動脈硬化の予防には血糖・血圧・脂質・禁煙の4点セットが重要です。今回は「血圧」の薬についてご紹介しようと思います。

糖尿病では糖尿病腎症により腎臓の機能が悪化しやすいため、腎臓の保護作用のあるレニン-アンジオテンシン系阻害薬が第一選択となります。これで効果が不十分の場合や、副作用で使用できない場合は、他の血圧の薬を選択あるいは併用するのが一般的です。血圧の管理目標は診察室血圧130/80mmHg未満(家庭血圧125/75mmHg未満)ですが、高齢者ではやや目標を緩めに設定することもあります。

血圧には塩分制限も重要です。うす味を心がけて血圧の薬が最小限ですむように心がけましょう。