

はじめに

今年の日本内分泌学会は私の地元の宮崎で開催されました。写真は宮崎空港の名前にもなっているブーゲンビリアという花で、花言葉は「情熱」だそうです。熱中症などに注意して、暑い夏を健康に過ごしましょう。



宮崎ブーゲンビリア空港

糖尿病と骨折

糖尿病の患者さんは、そうでない人と比べて骨折のリスクが高いといわれています。骨の強度は「骨密度」と「骨質」から成りますが、糖尿病患者では高血糖により骨質が劣化しやすいのが特徴といわれています。また糖尿病の有無にかかわらず、特に女性では加齢とともに骨密度も低下しやすく、骨折リスクはさらに高まります。

糖尿病患者では転倒が多いことも骨折のリスクが上昇する一因なので、転倒の要因となる低血糖、神経障害(起立性低血圧や感覚障害)、筋力低下(フレイル)などにも注意が必要です。

逆に骨折によって運動量が減ることで、血糖コントロールが悪化する原因にもなりえます。

骨折を起こさないためには、低血糖を起こさないように血糖コントロールを良好に保つことが重要です。またバランスのいい食事、および運動による筋力保持が重要です。骨折リスクが高いと判断される場合には、骨折抑制効果のある薬剤を使用することもあります。

糖尿病の合併症 <網膜症>

糖尿病の三大合併症の神経障害・網膜症・腎症(し・め・じ)のうち今回は網膜症についてです。

糖尿病のコントロールが悪い状態が長く続くと、目の奥の網膜にある細い血管が詰まってしまったり、もろくなって出血を起こしたりします。これが網膜症の始まりで、進行すると網膜剥離を起こすなど失明の原因にもなる怖い合併症です。

初期には自覚症状はほとんどなく、視力の異常を感じた時にはすでに進行していることも少なくありません。適切な時期に眼科治療を受けることで、視力の低下を防げる可能性があります。

そのため糖尿病の患者さんは少なくとも年に1回は目の症状がなくても眼底検査を受けることをお勧めします。少しでも所見があれば定期的に眼科に通院することが望ましいです。

もちろん合併症を進行させないためには、良好な血糖コントロールが非常に重要です!

糖尿病と薬の話 <薬の保管>

糖尿病の薬の中でインスリンやGLP-1作動薬などの注射剤の主成分はタンパク質なので、40℃以上の高温や0℃以下の凍結により変性して効果を失ってしまう場合があります。薬局で注射薬を受け取って車で持ち帰る際には、車内が高温になりやすいので、長時間の放置を避けるか、保冷バッグを使用するなど気を付けましょう。また未開封の注射薬の保管場所は基本的には冷蔵庫内ですが、凍結しないようドアポケットに保管することが推奨されています。開封後は室温で保管可能ですが、開封後の使用期限があるので注意しましょう。変色したり、もともと透明な薬剤が濁っている場合などは、変性している可能性があるので使用しないようにしましょう。

飲み薬は基本的には室温で保管しますが、湿気や水に弱いものもありますので注意しましょう。