

はじめに

風が心地よい季節になり、自然に誘われるように外に出る機会が増えました。しかし今年も昨年に引き続き花粉の飛散量がかなり多いです。暖かくなるのはうれしいことですが、花粉症の方にとってはつらい時期だと思います。かつて東京都の小池都知事が掲げた「花粉症ゼロ」は本当に夢のような話です。



青空に花を咲かせたサクラの一種 2019年3月

フレイル

糖尿病はフレイルをきたしやすいといわれます。「フレイル」とは加齢によって予備能力が低下した状態で、健康と要介護の間のことを指します。フレイルの状態では何らかのストレスが加わった際に要介護に陥りやすいですが、介入によって健康な状態に戻りうる可逆性もあるため、早期発見と早期対策が重要です。

以下のうち3つ以上を満たすとフレイルの可能性が高いと考えられます。

①体重減少	6か月で-2~3kg
②疲労感	わけもなく疲れを感じる
③活動性低下	外出や運動をほとんどしない
④握力低下	男性26kg未満, 女性18kg未満
⑤歩行速度低下	1m/秒未満

フレイルを予防・改善するためには、レジスタンス運動を含む運動療法、たんぱく質を重視した栄養補給、良好な血糖コントロール、副作用に配慮した薬物療法などが重要です。

糖尿病の合併症 <足病変>

「糖尿病が原因で足を切った」という話を聞いたことがありますか？足を切断する手術が必要なのは、足の組織が黒くなって死んでしまった状態、すなわち「足壊疽(えそ)」になったときです。

糖尿病の患者さんが足病変になりやすい要因は複雑で、①糖尿病性神経障害で感覚が鈍くなったり、皮膚が乾燥することで傷ができやすくなること、②血流障害で傷や感染の治りが悪くなること、③免疫力低下により感染に対する抵抗力が弱くなること、などがあげられます。

足病変の予防のためには血糖コントロールを良好に保つことはもちろんですが、足を定期的に観察して、その変化を早期に発見することが大切です。足の腫れやむくみ、痛み、色調の変化などに気づいたら、早めに主治医に見てもらいましょう。

糖尿病と薬の話 <SGLT2>

腎臓は血液をろ過して不要な物質を尿中に捨てる働きがあります。血液中の糖は本来は栄養素なので、腎臓で一度ろ過された後に通常は再吸収されますが、このときの糖の輸送に関わるのがナトリウム依存性グルコース輸送体(SGLT)です。このうちSGLT2が腎臓での糖の再吸収の90%を担っているため、その働きを阻害するSGLT2阻害薬は腎臓での糖の再吸収を抑制し、尿中への糖の排出を促進します。この作用により血糖値を下げるだけでなく、体重を減らす効果もあり、脂質や血圧も改善しやすい薬です。さらに最近では心血管疾患の再発予防および心不全や腎機能の悪化を防ぐ効果も注目されており、より積極的に使われるようになってきています。

この薬を服用する際に注意すべき点としては、尿量が増えるため脱水にならないように水分摂取を怠らないことや、尿路感染症や性器感染症にならないようにこまめな排尿と清潔保持に努めることなどがあげられます。