

はじめに

今年は5月に猛暑日を記録するなど相変わらず異常気象を実感します。この夏もできるだけ心地よく乗り切りたいものです。聴覚的に涼しさを感じさせる風鈴は、わが国の素晴らしい発明ですね。



川にかけられた風鈴たち 東京 高尾

ペットボトル症候群

近年、熱中症予防のため水分・塩分摂取の重要性をよく耳にするとと思いますが、スポーツドリンクを含めた糖分を多く含む飲み物は要注意です。すでに糖尿病と診断されている患者さんでは血糖値が高くなってしまふのは言うまでもありませんが、まだ糖尿病を発症していない予備群の人や肥満傾向の人でも、急性の糖尿病を発症することがあります。糖分の多い飲料を大量に飲むと、血糖値が急激に上がり、多尿になるためさらにのどが渇き、繰り返しどんどん飲んでしまうという悪循環に陥って、著明な高血糖や体重減少をきたし、体内にケトン体という物質が出現することがあります。このような病態を清涼飲料水ケトーシス（ペットボトル症候群）と呼びます。より重症なケトアシドーシスに陥ると、意識障害で倒れて救急搬送などという可能性もあります。

糖尿病あるいはそのリスクが高い人の熱中症予防のためには、食事をバランスよくしっかり摂ること、糖分を含まないお茶や水で水分を十分に摂ることです。さらに暑い環境で大量に汗をかいたあとには適度な塩分を補うようにしましょう。

血糖トレンド

従来の血糖自己測定は、測った時の瞬間的な値しかわかりませんでした。最近では血糖値を点ではなく連続した線で見ることによって、1日の血糖値の変動（トレンド）を把握できるようになっています。血糖トレンドを見ることによって、夜間低血糖の有無や、食後の血糖値のピーク時間や程度、などこれまで見えていなかった時間の血糖値の動きが把握できるようになります。

血糖トレンドをモニターする機器には、持続グルコースモニタリング（CGM）とフラッシュグルコースモニタリング（FGM）というものがありますが、いずれも皮下の間質液中の糖の濃度を測定しているため「=血糖値」ではないことには注意が必要です。

糖尿病と薬の話 <メトホルミン>

メトホルミンはインスリン抵抗性改善薬の一つで、インスリンによる肝臓への糖の取り込みを促進したり、体内で糖が作られる糖新生を抑制したりすることで血糖値の上昇を抑制します。

肥満2型糖尿病に効果が高いと考えられているため、欧米では2型糖尿病の第一選択とされています。非肥満患者でも効果があり、体重を増やさず、単剤では低血糖も起こしにくいいため、わが国でもよく使われている薬剤です。また比較的安価のため経済的にも優しいお薬です。

副作用は軟便などの消化器症状が比較的多いですが、乳酸アシドーシスというまれな副作用にも注意が必要です。もともと腎機能が悪い方や高齢者、大量飲酒者などは、乳酸アシドーシスのリスクがあるため処方控えめです。また既にメトホルミンを処方されている患者さんでも、食事が摂れないときや病院の検査で造影剤を使用する前後などは休薬するのが原則です。このような点に気をつけて使用すれば非常に優れた薬ですので、当院でも2型糖尿病のベース薬と位置付けて処方しています。