

はじめに

昨年の正月に故郷の「鬼追い」という祭に参加しました。鬼に叩かれると、その一年「無病息災」になるといわれています。一方「一病息災」という言葉がありますが、糖尿病など一つ病気を持っているおかげで、定期的を受診したり、健康に気を配るので、かえって健康を保てるという意味です。2019年 年も皆様にとってよい年でありますように。



2018年1月 鬼神太鼓 於鹿児島県曾於市

糖尿病とアルコール

蒸留酒（焼酎やウイスキー）なら糖尿病への影響は少ないとよく聞かれますが、あくまで“糖質が含まれない”という話です。アルコール自体には1gあたり約7kcalのエネルギーが含まれますので、一般に度数の強いお酒はカロリーも高いです。またアルコールには食欲増進作用があるため食事量が増えてしまうこと、アルコールの分解産物がインスリン作用を弱めてしまうこと、などから血糖コントロールの悪化をもたらします。一方、アルコールは肝臓からの糖の合成を抑えるので、何も食べずにお酒ばかり飲んでいると低血糖にもなりやすくなります。さらにアルコールは膵炎や肝炎・肝硬変を引き起こしたり、尿酸・中性脂肪を上げる原因になることもあります。

お酒の種類によって異なりますが、適量（アルコールとして25g程度まで）を守って、休肝日も設けることが大切です。お酒と上手に付き合っ、健康を維持するようにしましょう。

糖尿病の合併症 <大血管症>

糖尿病の三大合併症が細い血管が傷んで起こるのに対して、太い血管の動脈硬化によって起こる合併症を大血管症といいます。具体的には、冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）、脳血管障害（脳梗塞）、末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）などです。

冠動脈疾患は命と直結する病気ですが、とくに糖尿病患者さんでは胸痛などの症状を自覚しないことも多く、いきなり心不全で倒れたり、心臓突然死のリスクもあります。脳梗塞は閉塞部位によって様々な症状をきたしますが、片麻痺や失語など後遺症を残す可能性もあります。閉塞性動脈硬化症は足の血流が悪くなるため、しばらく歩くと足が痛くなる症状（間欠性跛行）が特徴的で、下肢切断のリスクにもなります（次回詳細記載予定）。

三大合併症の「しめじ」に対して、「えのき」（＝壊疽、脳梗塞、狭心症）と覚えましょう。大血管症の予防には、血糖コントロールだけでなく、脂質・血圧管理や禁煙も重要です。

糖尿病と薬の話 <インクレチン>

インクレチンとは小腸から分泌されるホルモン（GLP-1, GIP）で、膵臓に作用してインスリンの分泌を促しますが、血糖が高いときだけ効果を発揮するのが特徴です。インクレチンは他にも、グルカゴンという血糖を上げるホルモンの分泌を抑制したり、脳にはたらいて食欲を抑えたり、胃の動きを抑えたりする作用もあります。

インクレチン関連薬には、インクレチンを体内で分解してしまう酵素（DPP-4）の働きを抑えて、体内のインクレチン濃度を高めるDPP-4阻害薬と、インクレチンそのものを体の外から投与するGLP-1受容体作動薬があります。前者は内服薬、後者は注射薬になりますが、血糖降下作用は後者の方が強いです。インクレチン関連薬は糖尿病治療の問題点である低血糖と体重増加をきたしにくい、現在わが国では2型糖尿病患者さんの7割以上に処方されています。