

はじめに

今年は冬の厳しさが少なく、桜の開花も早かったようです。新型コロナウイルスの流行により、例年の春のような晴れやかな気分にはなれませんが、気持ちを前向きにこの状況を乗り越えていければと思います。



桜と青空 2020年3月 東京品川

新型コロナウイルス感染症と糖尿病

新型コロナウイルス感染症は高齢者や糖尿病などの持病があると重症化しやすいことが明らかになっております。しかし今のところわが国では感染率や重症化の頻度が高いわけではありません。血糖コントロールが悪いと免疫力が落ちると言われているので、コントロールを良好に保つことは大切ですが、糖尿病がない人と同じように基本的な感染予防（手洗い、手指消毒、人混みを避ける等）を徹底していくことが最も重要だと思います。不要不急の外出と言われると家にこもりがちですが、この騒ぎで運動量が減って血糖コントロールが悪くならないように気を付けましょう。とくに高齢者では筋力低下によりフレイル（虚弱）が進みやすいことも心配されています。人が密集していない屋外であれば感染リスクは少ないので、近所の散歩や自宅での運動も心がけましょう。

もしこの感染症にかかってしまっても、普通の風邪と同程度の症状であれば自然に治るので、バランスのいい栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。普段の風邪より症状が長引く場合、息苦しさや倦怠感が強い場合などは肺炎の可能性もあるため、相談窓口で電話の上、対応可能な病院を受診する必要があります。

糖尿病の検査 <合併症の検査編②>

糖尿病の合併症のうち、動脈硬化性疾患（心臓・脳・下肢）に関わる主な検査と推奨頻度についてまとめてみました。

| | |
|---|-----|
| 心電図 | 年1回 |
| 安静時心電図では不整脈や過去の虚血のあとなどがわかります。現在の虚血の有無や心臓の動きを見るには、負荷心電図や心エコーが必要なので他院に紹介します。さらに心臓の周りの血管（冠動脈）の狭窄を評価するため、CTやカテーテル検査が必要になることもあります。 | |
| 頸動脈エコー | 年1回 |
| 首の動脈は浅い位置にあるため、エコー（超音波）で頸動脈の壁の厚みや狭窄の有無を調べることができます。頸動脈の状態ですべての動脈硬化の程度の推測にもなります。 | |
| 血圧脈波 | 年1回 |
| 腕と足に血圧計のようなカフを巻いて測定する検査です。脈が伝わる速さで血管の硬さの程度がわかり（PWV）、腕と足の血圧の比で下肢の血管の詰まりがわかります（ABI）。 | |

糖尿病の薬の話 <チアゾリジン薬>

チアゾリジン薬はメトホルミンと同じくインスリン抵抗性を改善する（インスリンの効果を高める）ことで血糖降下作用を発揮する薬で、わが国ではピオグリタゾン（アクトス®）が使用されています。メトホルミンが第1選択として使われるのに対して、ピオグリタゾンは最近では3～4剤目の追加薬として使われることが多いです。

ピオグリタゾンはいくつかの作用に注意が必要です。まず体重は増えやすい薬です。また体内に水分を貯留する作用があるため、浮腫（むくみ）が出ることもあり、心不全などの疾患がある患者には使えません。さらに膀胱癌をわずかに増やすという報告や、女性では骨折の頻度が増える可能性も指摘されています。