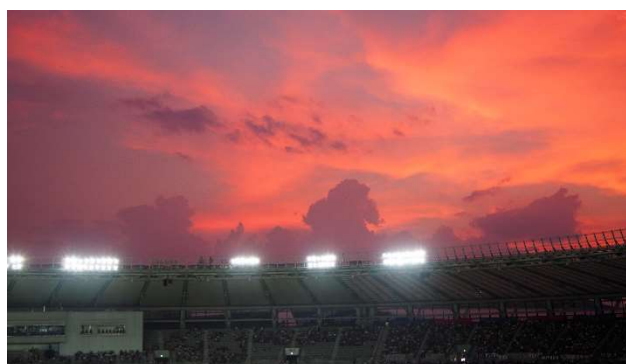


はじめに

この春は新型コロナウイルスの流行により、全世界の人々が困難にさらされました。我が国は感染爆発は免れましたが、真面目で几帳面な日本人一人ひとりの努力と我慢の成果だと思えます。これからも新しい生活様式を取り入れながら、感染予防を続けていくことが重要と考えます。



赤と青の夕焼け空 2018年7月 於東京スタジアム

糖尿病と糖質

糖尿病は血中の糖の濃度が高くなる病気なので、「糖質は悪者」というイメージをしがちですが、実際は体内で糖を処理しきれない代謝状態が問題なのであって、糖質（≒炭水化物）は本来、体にとって必要な栄養素です。もちろん炭水化物を摂りすぎている方は適正量にとどめる必要がありますが、一日の総エネルギー量（年齢や体格および身体活動量で計算される）の50～60%を糖質で摂ることが一般的な糖尿病の食事療法として推奨されています。ただし糖質の中でも単純糖質と呼ばれる甘いもの（砂糖が含まれるお菓子やジュースなど）は食後の血糖や中性脂肪を上昇させやすいため、できるだけ控えたほうが良いと言えます。

糖質制限をすると短期的には体重が落ちやすいので、肥満の方で減量を目的とする場合は、医師と相談のもとに一時的に適度な糖質制限をすることは悪くはないと考えます。しかし糖質制限をすると相対的に脂質の摂取が増えたり、長期的な安全性は確立していないので注意が必要です。

糖尿病の検査 <病態に関する検査>

経口ブドウ糖負荷試験	診断時
75gのブドウ糖が入ったドリンクを飲み、その後の血糖値の変化を経時的に見る検査です。120分時の血糖値で正常型・境界型・糖尿病型の判定をします。同時にインスリン値を測ることで、糖負荷に対する膵臓からのインスリン分泌能も見ることができます。	
血中インスリン	診断時・適時
上記のようにインスリン分泌能の指標ですが、空腹時インスリンが高すぎるとインスリン抵抗性を表す指標にもなります。	
血中Cペプチド	適時
血中インスリンと同じくインスリン分泌能の指標ですが、内因性（膵臓から分泌される）インスリンのみを反映するので、インスリン注射を打っている患者さんでも評価できます。	

糖尿病の薬の話 <新しいインスリン製剤>

超速効型のインスリン製剤が普及していますが、最近さらに「速い」製剤が発売されました。従来のインスリンリスプロ（ヒューマログ®）とインスリンアスパルト（ノボラピッド®）に添加剤を加えることで皮下からの吸収が速くなり、効果がより速く発現する製剤で、それぞれルムジエブ®、フィアスプ®という製品名です。特徴としては、従来の超速効型インスリン製剤が食事前（15分以内）に注射する必要があったのに対して、新しい製剤は食事の直前（2分以内）あるいは食事開始後（20分以内）の投与が可能です。食事の時間や内容によりフレキシブルな調節が可能な製剤といえます。従来製剤で注射を打つタイミングに不自由を感じている方や、効果に不満を持っている方などは、一度試してみる価値があるかもしれません。副作用としては添加剤を使用しているため、従来製剤より注射部位反応が出やすい可能性があります。