

## はじめに

インスリンが発見されたのは1921年のことで、今年ちょうど100周年に当たります。その間、糖尿病の病態解明や治療法は進歩し続けています。これからも患者さんが時代の恩恵を受けられるよう、また一人一人に合った治療を提供できるように、日々心がけていきたいと思えます。



桜の花が散る頃に咲き始めるツツジ

## 糖尿病と予防接種

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の予防接種が始まりつつあります。今回国内で導入されるワクチンの治験の結果を見ると、COVID-19の発症および重症化に対して高い予防効果が期待できると言えます。このワクチンの副反応は接種部位の痛みや発熱などの軽症のものがほとんどで、重篤な副反応の報告は多くはありません。接種する日の体調がいいことは大切ですが、糖尿病があるから効果が出にくい、あるいは副反応が出やすいということはありません。65歳以上の高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある方は、COVID-19の重症化リスクが高いと言われているため、予防接種を意欲的に検討されることをお勧めします。

COVID-19以外でも、インフルエンザは年ごとに型が変わるため、毎年流行期前に予防接種が行われます。また65歳以上で推奨される肺炎球菌ワクチンは、1回接種すると効果が約5年間持続すると言われています。他にも様々な感染症に対するワクチンがありますが、予防接種について正しく知り、自分への有益性を理解したうえで接種を受けることが大切です。

## 糖尿病の検査 <血圧の測り方>

糖尿病と同じく高血圧も動脈硬化のリスク因子として重要です。病院で測る診察室血圧は上140以上・下90以上で高血圧と定義されますが、家庭で測る血圧ではそれぞれ5ずつ低く、上135以上・下85以上で高血圧とされます(単位mmHg)。血圧は気温・時間帯・体調・心理状態などによって常に変動しうるものなので、複数回測定して平均をとったり、同じ時間・同じ条件で測って再現性を見ていくことが推奨されます。

血圧の正しい測り方としては、腕の位置が心臓の高さになるように、椅子に座った姿勢で測るのが一般的です。血圧を測ったらノートやアプリなどに記録すると、血圧の日内パターンや季節性変動などを知る材料にもなります。

## 糖尿病の薬の話 <注射薬が内服薬に！>

現在日本で使われている糖尿病の注射薬には、「インスリン製剤」と「GLP-1製剤」があります。GLP-1とはインスリンの分泌を促すはたらきを主として、様々な作用で血糖を下げるホルモンです。インスリン製剤は海外では吸入薬が発売されていますが、日本にはまだ注射しかありません。一方GLP-1製剤はわが国でも注射薬のほかに内服薬がラインナップに加わりました。

GLP-1製剤の一つであるセマグルチドは週1回の注射薬としてすでに使われていますが、本来は口から飲むと胃酸や消化酵素で分解されてしまいます。今回発売されたセマグルチドの内服薬は、胃で分解されにくいように改良され、胃の粘膜から血液中に吸収されます。1日1回内服して効果が安定していくお薬で、これまでの他の内服薬より血糖を下げる効果は強いと言われています。ただし空腹時に少量の水で内服して、30分間は何も食べてはいけないという飲み方の注意点があります。これまで内服薬で効果不十分だけど、注射には抵抗があるという患者さんには、新たな選択肢が増えたことは朗報だと思います。