

はじめに

昨年 12 月のとある日、それまでなかなか雪をかぶらなかった富士山が、突然御殿場側だけ白くなりましたが、地元の方でも初めて見たという声をお聞きしました。自然がもたらす景色は一期一会の貴重なものと再認識しました。



半分だけ白くなった富士山

糖尿病とタバコ

喫煙をするとインスリン抵抗性が高まることにより、糖尿病を発症しやすくなると言われています。また喫煙は血圧を上昇させ、動脈硬化を促進するため、糖尿病患者が喫煙すると、その合併症である脳卒中や心筋梗塞のリスクがさらに高まります。現在、糖尿病患者の死因で最も多いのは、糖尿病でない人と同じく悪性腫瘍(がん)ですが、喫煙はさまざまながん(肺、咽頭、喉頭、食道等)のリスク因子です。

そのため糖尿病患者さんにおいては、とくに意欲的な禁煙をお勧めします。ニコチン切れ症状などにより自力で禁煙がうまくいかない方には、成功率の高い禁煙治療を受けることもできます(保険適用)。糖尿病患者が禁煙する際に注意することとしては、体重が増えて血糖コントロールが一時的に悪化することがあるので、食事・運動療法も頑張りながら禁煙に取り組むことが大切です。

最後に、受動喫煙も問題になっています。副流煙にも有害物質が多く含まれており、様々な病気のリスクを高めます。禁煙は自分だけでなく、周りの人の健康を守ることもつながることをぜひ知っていただければと思います。

糖尿病の検査 <脂質>

脂質は血糖とともに動脈硬化リスク因子です。

LDL コレステロール (LDL-C)
血管の壁に蓄積して動脈硬化を促進します。糖尿病患者では 120mg/dL 未満、冠動脈疾患既往患者では 70~100mg/dL 未満が目標です。
HDL コレステロール (善玉)
血管の壁からコレステロールを回収します。40mg/dL 以上が目標です。
non HDL-コレステロール
健診等で総コレステロールを測定した場合に計算されます。目標は LDL コレステロールに 30 を足した値が目標となります。
中性脂肪
動脈硬化だけでなく、急性膵炎のリスクも高めます。空腹時で 150mg/dL 未満が目標です。

糖尿病の薬の話 <薬の飲み方>

内服薬は正しい飲み方をしてこそ望ましい効果を発揮してくれるものです。「食前(食直前)内服」となっている薬は、薬の吸収をよくするなどの理由から、基本的には食事の前に飲まないといけません。糖尿病の薬でグリノド薬や α グルコシダーゼ阻害薬は、食後の血糖上昇をタイミングよく抑えるために食直前に内服します。

一方で「食後内服」となっている薬は、一部を除き、食前・食後どちらでもいい場合が多いです。飲み忘れを少なくするためには、できるだけ内服タイミングをまとめるのも一つの工夫です(一包化も含む)。また夕食後は内服を忘れがちという方も少なくありませんが、寝る前に思い出したらその時点で飲んでも構わないものが多いです。お酒を飲んで夕食後内服を忘れてしまう方は、食前に飲んでしまうのも一つの方法です。

薬の飲み忘れをしやすい患者さんは、薬の飲み方について一度主治医に相談してみてもいいでしょうか。