

はじめに

記録的猛暑日が続いた夏もようやく終わり、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目で体調を崩さないように気をつけましょう。



神宮外苑の銀杏並木 2021. 11

糖尿病とスティグマ

スティグマとは「負の烙印」という意味がありますが、糖尿病をもっているという理由で就職や保険の加入等で社会的な不利益を受けるということはあってはならないことです。糖尿病は症状に合った治療を受けて合併症を抑制できれば、糖尿病のない状態と同じように生きていける病気です。糖尿病をもつ人が前向きに治療に取り組むことができ、病気やその治療がその人の生活に支障をきたさないことが糖尿病を治療する目標でもあります。社会のスティグマを払拭していく取り組みをアドボカシー活動といい、わが国の日本糖尿病学会や日本糖尿病協会も力を入れています。

糖尿病（2型）は生活習慣病の一つですが、そもそも生活習慣病という言葉は、生活の見直しによって予防や改善が期待できるという意味を持つ反面、生活習慣が悪いから病気になったという誤ったとらえ方でスティグマを生む可能性があります。海外では生活習慣病という言葉は使われず、非伝染性疾患という意味をもつ NCDs (non-communicable diseases) という言葉が使われています。わが国でもこれから少しずつ病気の名称が変わっていくかもしれません。

糖尿病の検査 <尿ケトン体>

糖尿病の尿検査で重視する項目に尿ケトン体があります。ケトン体は、インスリンの作用不足によって糖がエネルギー源として使えていない状態で、脂肪が分解されてできる物質です。血液中のケトン体が高くなると尿にも出てきます。血液中にケトン体がたまりすぎると血液が酸性になり、糖尿病の急性合併症の一つである危険なケトアシドーシスをきたすことがあります。ケトアシドーシスが起りやすいのは、1型糖尿病の発症時や、既にインスリン治療をしている人がインスリン治療を中断した時などです。他にも飢餓状態、極端なダイエットや炭水化物制限をしているときなどもケトン体は出やすく、尿に糖を捨てる SGLT2 阻害薬内服中にも出る場合があります。尿検査でケトン体が陽性になった場合には、その原因を主治医と一緒に考えることが重要です。

糖尿病の薬 <薬の飲みやすさの工夫>

2型糖尿病の薬物治療は、1種類の薬から始めて、効果不十分の場合には2剤、3剤、、と薬の数を徐々に増やさなければならないことが多々あります。それに加えて、高血圧、脂質異常症、心臓病、など併存する病気に対する治療も重なってくると、薬の数はますます膨らんでしまいます。

医師が治療のために必要と判断した薬ですが、数が多すぎるとだんだん正しく服薬することが難しくなってきます。個人個人で好みもあると思いますが、錠数を減らしたい、飲み忘れしやすい、錠剤が飲み込みにくい、などの悩みがあれば主治医に相談してみると、以下の例のように処方にひと工夫を加えてくれるかもしれません。

- ①配合剤：薬の組み合わせによっては、配合剤にまとめると錠数が減らせます。
- ②一包化：同じタイミングで飲む薬は、一包化すると一粒ずつ取り出す手間が減らせます。
- ③OD錠・ODフィルム：溶けやすい性質の薬で水なしでも飲めます。