

## はじめに

たいへん豪華な野菜の宝船に出会いました。新嘗祭（にいなめさい）とはその年の豊作に感謝する収穫祭だそうですが、野菜は私たちの健康や血糖コントロールに対しても「宝」になってくれます。今年もバランスのいい食事とともに元気に過ごしていきましょう。



新嘗祭 明治神宮 2021.11.23

## 糖尿病と睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome: SAS）とは、寝ている間に呼吸が止まる病気です。肥満の方に多いですが、日本人は骨格的に気道が狭く、肥満がなくても SAS になりやすいと言われています。無呼吸時は低酸素状態になり、深い睡眠が妨げられるため、日中に疲労感や強い眠気が起こります。

2型糖尿病患者さんは SAS を合併している割合が多いと言われています。理由の一つは肥満が共通したリスクになっているからです。また SAS の患者さんは、無呼吸時の身体にかかるストレスにより血糖が上がりやすくなるため、糖尿病になりやすいとも言われています。SAS を併せ持つ糖尿病患者さんでは、血糖コントロールが悪くなり、SAS の治療によりコントロールが改善したという報告もあります。

家族に無呼吸や大きいいびきを指摘されたり、日中に強い疲労感や眠気を感じる場合、などは SAS の可能性もあるため、一度医師に相談してみることをご検討ください。

## 糖尿病の検査 <HbA1c>

今回は糖尿病で重要な検査の1つである「HbA1c」について書きます。HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の Hb（ヘモグロビン）とは、赤血球の中で酸素を運ぶはたらきをする物質で、それにブドウ糖が結合したものが HbA1c です。HbA1c は過去1~2か月の血糖値の平均値を表すため、食前・食後など採血のタイミングによる変動が少ないのが特徴です。しかし急激に血糖が変動した場合は、HbA1c は血糖値に遅れて上がったり下がったりするため注意が必要です。また貧血や輸血後など HbA1c が血糖値を正しく反映しない場合もあります。そのため HbA1c は必ず血糖値と同時に測定し、値が乖離する場合にはその理由を考えて、正しく把握することが重要です。

## 糖尿病の薬の話 <糖尿病薬の適応拡大>

薬には保険診療がみとめられる「適応症」がありますが、最近 SGLT2 阻害薬（尿から糖を排泄する薬）で適応症が増えたものがあります。もともと SGLT2 阻害薬は「2型糖尿病」のみが適応症でしたが、2018年にイプラグリフロジンとダパグリフロジンが「成人1型糖尿病」に使えるようになりました。しかし1型糖尿病はインスリン治療が必須なので、SGLT2 阻害薬はあくまで補助的な役割です。さらに2020年、エンパグリフロジンに「慢性心不全」が、ダパグリフロジンに「慢性心不全」「慢性腎臓病」が適応症として追加されました。もともとは2型糖尿病患者の血糖コントロールを改善する目的の薬でしたが、合併症としての心不全や腎臓病の悪化を防げるというデータが集積され、さらに糖尿病以外の患者でも心不全や腎臓病に効果がみとめられたということが背景にあります。ただし糖尿病以外の患者に使用される場合は、糖尿病治療に使われるときと用量が異なる場合があります。