

## はじめに

今年パリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。メジャーな競技だけでなく、普段あまり接することの少ないスポーツを見たりできるのも楽しみです。寝不足に気を付けて選手たちの活躍を応援しましょう。



幻想的なクラゲ すみだ水族館

## 熱中症について

近年の猛暑は過酷さを増していて、毎年多くの人が熱中症で搬送されています。熱中症は暑い環境下で体の水分や塩分が失われて起こります。初期の症状はめまいや筋肉のつり・吐き気などですが、重症化すると意識障害やけいれんなどが起こり、適切な処置がなされないと命にかかわることもあります。

熱中症を予防するためには、高温多湿の環境下に長時間いることを避け、こまめに涼しいところで休憩をとることが大切です。屋外だけでなく室内でも熱中症が起こりうるため、適宜エアコンなどを使用することも大事です。また、こまめな水分補給と、汗をたくさんかいたあとは塩分摂取も重要です。ただしスポーツドリンクは少量の塩分を含みますが、糖分も余計に摂ることになってしまうため、とくに糖尿病治療中の人には適しません。水分はミネラルウォーターかお茶などで補給し、塩分は食事で摂取する（梅干など）のがおすすめです。経口補水液は糖分が比較的少なく、塩分が十分含まれるので、より効率的に水分・塩分を補給できると考えます。

## 糖尿病と検査 <健康診断>

健康診断には市町村の住民健診、企業の職域健診、民間の人間ドックなどがありますが、これらは通常はとくに症状のない状態で受けるものです。糖尿病で通院中の人は、定期的に血液検査・尿検査を受けているため、健康診断は受けなくてもいいと思われがちですが、健康診断には普段の糖尿病診療ではカバーできていない検査項目が含まれることも少なくありません。例えば心電図は動悸や胸痛があるとき以外は滅多に検査しませんが、健康診断で不整脈などが発見されるケースもあります。また様々な「がん」も普段の検査項目で捉えられないものが多く、がん検診で異常が見つければ早期発見・早期治療につながる可能性もあります。機会があれば健康診断は積極的に受けることをお勧めします。

## 糖尿病の薬 <薬の選び方>

現在わが国で使用できる糖尿病の治療薬は、薬効別に9種類もあります。1型糖尿病やインスリン依存状態の人は、インスリン注射による治療が必須です。インスリン非依存状態の2型糖尿病については、2022年に日本糖尿病学会が薬物治療のアルゴリズムを発表し、4つのステップで薬剤選択の考え方を示しています。①肥満の有無で病態を分け、BMI25未満の非肥満の場合はインスリン分泌不全を想定し、BMI25以上の肥満の場合はインスリン抵抗性を想定して薬剤を選択します。②高齢者、低血糖リスク、腎機能、薬の副作用など安全性を考慮します。③動脈硬化性疾患・心不全・慢性腎臓病などの合併症がある場合には、それらの進行抑制のエビデンスがある薬剤を優先的に考慮します。④服薬回数や薬剤費なども考慮して最終的に決定します。

以上が原則的な考え方ですが、さらに主治医の経験や患者さんの希望も考慮に入れると、薬剤の組み合わせは千差万別となり、まさにオーダーメイドとも言えます。