

## はじめに

今年の3月には雪が降ったかと思えば、真夏日が観測されたりと、寒暖差が際立っていました。花粉症も例年より苦しんでいる人が多かったと思います。新しい年度の始まりに、できるだけ体調を整えましょう。



## 糖尿病の食事療法 <②栄養素のバランス>

前回は1日のエネルギー摂取量の計算の仕方について説明しました。エネルギーの元となる3大栄養素は炭水化物・タンパク質・脂質ですが、それらを偏らないようにバランスよく摂取することが望ましいです。一般的な初期設定として1日のエネルギー摂取量のうち、炭水化物で約半分、タンパク質で約20%、残りを脂質で摂取するとされています。これらを3食にできるだけ均等に分けて摂取するのが理想的です。ただしこのバランスは糖尿病の食事療法に特化したものではなく、健康人の平均摂取量を勘案した大まかな目安です。健康的な食事を長く続けるためには、個々人の年齢、食習慣、併存疾患などを考慮し、その人に適したバランスに調整していくのが望ましいと考えます。

上記の3大栄養素の他に、ビタミンやミネラルも大切な栄養素であり、バランスよく摂取する必要があります。ビタミンにはA・B・C・D・E・Kなどが、ミネラルにはナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などがありますが、それぞれからだの材料になったり、機能を正常に保つはたらきがあります。

## 糖尿病の検査 <HbA1c (ヘモグロビンA1c)>

血糖値は時々刻々と変化するため、採血したタイミングによってばらつきが大きいです。HbA1cは1～2か月の血糖値の平均を反映するため、長期の血糖値の管理状況を把握するのに適しています。大規模な臨床試験もHbA1cを用いているものが多く、合併症予防のためのHbA1cの目標値が血糖コントロールの主要な指標として使われています。赤血球に存在するHb (ヘモグロビン) に糖が結合したものがHbA1cであり、全体のHbの中のHbA1cの割合を%で表します。そのため糖が結合していない新しい赤血球が増える状態 (鉄剤を内服して貧血が回復する時期や輸血後など) では、HbA1cの値は本来より低く出てしまうことがあるので注意が必要です。

## 糖尿病の薬 <週1回のインスリン>

インスリンというホルモンの発見から約100年の歴史の中で様々なインスリン製剤が登場し、患者さん毎の病状やライフスタイルに合わせて治療法を選択できるようになっています。これまでの基礎インスリン製剤は毎日1～2回注射するのが基本でしたが、とうとう週1回だけ投与する基礎インスリン製剤が発売されました。

インスリンイコデク (アウィクリ®) は皮下に注射すると1週間効果が持続し、従来の連日投与製剤とおおむね同等の効果を期待できます。インスリン治療が必要だけど毎日注射するのが難しいと感じている患者さんにとって、治療の負担を軽減できる選択肢が増えることとなります。

ただし単位設定は1日の必要量を7倍して1の位を四捨五入した量として計算するので (連日製剤から切替える場合は初回のみ1.5倍量)、細かい用量調整ができないのが欠点といえます。

例) 連日製剤8単位投与中の場合

$8 \times 7 = 56 \rightarrow 60$  単位

イコデク 60単位週1回 (初回のみ80単位)