

はじめに

基本的に寒いのは苦手ですが、富士山はこの季節の雪をまとった姿の方が好きです。私の故郷の鹿児島でもまれに雪が降ることがありますが、帰省した際に運よく出会えたのはかれこれ10年以上も前になります。



桜島の雪化粧 2011年元旦

糖尿病の食事療法 <①エネルギー摂取量>

今回から糖尿病の治療の基本である食事療法についてシリーズで書いていきたいと思います。第1回はエネルギー摂取量（1日の総カロリー）の計算法についてです。1日のエネルギー摂取量の目標は次の式で計算します。

$$\text{エネルギー摂取量} = \text{目標体重} \times \text{エネルギー係数}$$

目標体重は65歳未満では[身長(m)]²×22、65歳以上では[身長(m)]²×22～25で計算します。

エネルギー係数は身体活動の量（軽い／普通／重い）によって、25～30／30～35／35～となりますが、高齢者では筋力低下予防のために高めに、肥満のある場合は低めに設定することもあります。

例) 身長 165cm・65歳未満・普通労作の場合
目標体重は $1.65 \times 1.65 \times 22 = \text{約 } 60 \text{ kg}$
エネルギー係数は 30～35
エネルギー摂取量 = 1800～2100kcal

日々正確に計算できるに越したことはありませんが、現実的にはまずご自分の標準的な1日の食事のカロリーを把握することから始めてみるのもいいと思います。最近ではスマートホンなどで使用できるカロリー計算アプリも便利です。

糖尿病の検査 <血糖値>

血糖値とは血液中のブドウ糖（グルコース）の濃度であり、血糖値を測定することは糖尿病の診断・治療（血糖管理）において必要不可欠です。

最も正確といわれるのは静脈血による測定です。当院では院内で迅速に血糖値の結果を確認することができます。次に指先の毛細血管血で測定する方法がありますが、こちらは自己血糖測定（SMBG）で使用されます。いずれも採血した瞬間の血糖値ですが、最近普及している持続グルコースモニタリング（CGM）では連続的な血糖変動を捉えることができます。こちらは間質液中のグルコース濃度を測るため、厳密には血糖値ではありませんが、かなり精度が上がってきています。それぞれ測定する方法・環境・手技によって誤差があることに注意しましょう。

ちなみにスマートウォッチ型の血糖測定機能をうたっている機器も売られているようですが、まだ医療機器として認められたものはないので、診断や治療に使用することはできません。

糖尿病の薬 <後発医薬品>

最初に承認された先発医薬品の特許が切れた後に、先発医薬品と成分や効果が同じであるとして承認されたものを後発医薬品（ジェネリック医薬品）と呼びます。後発医薬品は一般的に先発医薬品よりも価格が安く、薬剤費の経済的負担を減らせるというメリットがあります。

2型糖尿病の内服薬でもすでに後発医薬品が使用されているものがありますが、我が国でとくに多く使用されているDPP-4阻害薬も、発売から10年以上が経過し、とうとう初めての後発医薬品が発売になります（ビルダグリプチン、サキサグリプチン）。

※2024年10月より制度改定により後発医薬品がある薬で、患者さんの希望により先発医薬品を処方する場合、価格差の4分の1を自己負担していただくかなければならなくなっています。