

## はじめに

私財部は 2016 年より当院で診療をさせていただいておりますが、本年 3 月末で丸 10 年になります。通院していただいている患者様方にたいへん感謝しております。これからも皆様のお力になれるよう頑張っていきたいと思っております。



お正月に出現したうろこ雲 2025.1 於 鹿児島

## 糖尿病の食事療法 <⑤脂質>

今回は 3 大栄養素のうち脂質について取り上げます。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のが推奨されていますが、炭水化物とタンパク質が 1g あたり 4kcal なのに対して、脂質は 9kcal と高いことに注意が必要です。

脂質は細胞膜の主成分であり、エネルギー産生の基質にもなる栄養素です。さらにコレステロールはステロイドホルモン等の材料にもなります。

食事中の脂質のうち、脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸は肉類など動物性の食品に多く含まれます。不飽和脂肪酸には一価と多価があり、多価不飽和脂肪酸は青魚やえごま油・アマニ油などに含まれます。動脈硬化予防の観点では、飽和脂肪酸は摂りすぎないように心がけ、多価不飽和脂肪酸の比率を増やすなど、脂質のバランスに留意することも推奨されています。さらに血中コレステロールが高い人はコレステロールを多く含む食品（卵・魚卵・肉の脂部分・バター等）を摂りすぎないようにしましょう。

## 糖尿病の検査 <脂質関連>

脂質関連の主な血液検査項目には、中性脂肪（トリグリセリド：TG）、HDL コレステロール（HDL-C）、LDL コレステロール（LDL-C）があります。健診では総コレステロール（TC）や non-HDL コレステロールを測定することもあります。これらの中で LDL-C は値が高いほど動脈硬化が進行するため、悪玉コレステロールと呼ばれます。一方、HDL-C は低いほど動脈硬化リスクが高くなるため善玉コレステロールと呼ばれます。また TG は著明な高値の場合は急性膵炎のリスクになるほか、こちらも動脈硬化のリスク因子になります。糖尿病のある人の LDL-C の管理目標は < 120mg/dL、さらに 3 大合併症や喫煙習慣があると < 100mg/dL、心筋梗塞や脳梗塞の既往のある人は < 70mg/dL となります。

## 糖尿病の薬 <脂質異常症治療薬>

LDL-C が高い人はまずスタチン系の薬剤を処方されるのが一般的です。スタチンは肝臓でのコレステロールの合成を抑えて血中の LDL-C を低下させる薬であり、心血管イベント予防のエビデンスも豊富です。しかしまれに肝障害や筋肉痛などの副作用があります。コレステロールの腸からの吸収を抑制するエゼチミブもよく使われますが、効果はマイルドです。PCSK9 阻害薬には月 1～2 回の抗体製剤と 3～6 か月に 1 回の RNA 干渉製剤があり、強力に LDL-C を低下させますが、どちらも高価な注射薬になります。最近新たにベムペド酸という内服薬が発売されましたが、スタチンに比べて筋肉の副作用が少ないのが特徴です。これらはスタチンで効果不十分な場合や副作用で使用できない場合の選択肢といえます。

TG を低下させる薬剤としてはフィブラート系薬が使われますが、スタチンとの併用ができないのが問題でした。一方、新しいペマフィブラートはスタチンと併用試験で安全性が確認されており、TG が高い人に処方される頻度が増えています。