

四季だより ~in 春~

院長の金重です。この度季刊号として、この四季便りをクリニックから発行することになりました。私とクリニックスタッフからの、糖尿病をはじめとした健康情報から最新医学情報まで幅広く、皆様にお伝えしたいと思います。

4回目の春号では、糖尿病の新しいのみ薬である SGLT2 阻害薬についてお話しさせていただきます。

1. 糖尿病は尿にブドウ糖が出る病気？

糖尿病の診断に尿糖が使われていたのは40年近く前のことで、これは腎臓からあふれ出した尿糖を診断の根拠にしていた古い時代のことで、なぜなら血液が腎臓の糸球体でろ過されて尿が作られますが、この時に老廃物が捨てられるだけでなく、必要な栄養素であるアミノ酸やブドウ糖は再吸収されて、血液を通して体内に戻されます。

ところが高血糖（目安は血漿ブドウ糖 170mg/dl 以上）になると腎臓の糸球体で再吸収が間に合わなくなり尿中にブドウ糖があふれ出て来ます。尿糖が陽性になるということは血糖値が高くなっているということなのです。尿糖の有無は糖尿病の診断にはあやふやなため、現在では血糖値や HbA1c の測定値を診断や治療の目安に用いています。

2. SGLT2 とは何でしょう

腎臓の糸球体という部位で尿糖が再吸収されて血中に戻されますが、そのとき腎臓の近位尿細管という部位に存在する SGLT2 がポンプのように働いて、尿中のブドウ糖を血液を介して体内に戻す働きをしています。糖尿病患者さんでは正常の人に比べて、この尿糖再吸収のポンプである SGLT2 が多く発現して、尿中のブドウ糖を多く取り込こんで、血糖が上昇することも分かっています。

3. SGLT2 阻害薬とは

この尿糖を体内に再吸収するポンプである SGLT2 を阻害する薬剤が世界に先駆けて日本で開発されて、今春にも発売されることになりました。この SGLT2 阻害薬により、尿糖から体内へのブドウ糖再吸収が抑制され、その結果として尿中にブドウ糖が多く排泄されるようになります。つまりは尿中へのブドウ糖排泄を増やして血糖を下げる事が出来るようになりました。従来の糖尿病の薬は、大なり小なり膵臓からのインスリンという血糖を下げるホルモンを介して治療をしていましたが、今回新発売される SGLT2 阻害薬はインスリン分泌とは違い、尿中にブドウ糖を多く排泄するという全く新しい機序で血糖コントロールが出来るようになりました。

4. SGLT2 阻害薬の効果・特徴とは

尿糖を多く排出することで血糖が下がると同時に、体重も 2kg 近く減少します。これはブドウ糖（4kcal/1g）のカロリーが尿糖として失われることによります。また尿量も増えるため脱水や尿路感染症を引き起こしやすいことが報告されています。しかし、低血糖を起こさずに血糖と体重を下げることで、随時血糖や HbA1c も下がるために、今後の糖尿病治療薬としての期待が高まっています。インスリン分泌促進薬との併用では低血糖に注意が必要ですが、経口血糖降下薬としてその効果が期待されています。



【外来ナースより】 加藤 真由美

「自律神経のバランスを整える・・・腹式呼吸法」

人間はふだん特に意識せずに空気を鼻や口から吸って、酸素を体に取り込み、いらなくなった二酸化炭素を吐き出して息をしています。呼吸法には胸を広げて息を吸う胸式呼吸と横隔膜を上下させて息をする腹式呼吸があります。

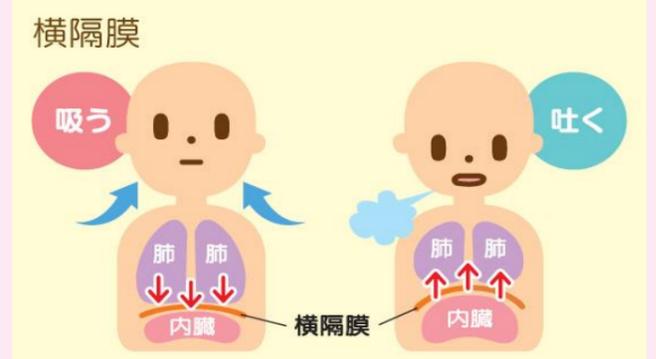
正しい腹式呼吸を身に付けて、その効果を試してみませんか？

腹式呼吸でゆっくりと呼吸をすると、副交感神経の働きを助けて、自律神経のバランスを整えることができます。その結果脳内で気持ちを落ち着かせる物質の分泌が促され、精神の安定に繋がります。又副交感神経はリンパ球を増やす作用があり、免疫力を高める作用も期待できます。ゆっくり横隔膜を上下させると、腹部の血流が良くなり、冷え性や便秘の改善にもなると言われています。



*「自律神経」には交感神経と副交感神経という正反対の働きをする二つの神経がありますが、「運動神経」が意思によって働くのに対し、これらは意思とは関係なく自動的に働いて体の環境を調整しています。しかし、外部の環境や精神的な刺激によってバランスを崩すこともあります。

<H26・1月 日経メディカル 引用>



起床時や寝る前、思いついたとき（10～20分/日）腹式呼吸で、心身をリフレッシュさせましょう！

【栄養科より】 宅万 弘美

「糖尿病食事療法のバイブル、食品交換表が変わりました！」

食品交換表は約50年前の昭和40年に第1版が発行され、長年にわたり食事療法のてびきとして活用されてきました。前回の改訂よりすでに10年余りが経過したこと、さらに炭水化物の適正な摂取量に対する社会的関心の高まりを受けて平成25年11月に第7版が発行されました。今回の改訂では、炭水化物の割合が総エネルギーの50%～60%とそれぞれの症例に応じた柔軟な対応ができることになりました。

この機会にご自身の炭水化物量の再確認を試してみませんか？関心をお持ちのかたは是非外来スタッフまでお声をかけてください。

炭水化物は主に**主食・果物**に多く含まれています

