

四季だより ~2025 in 春~

本厚木メディカルクリニック
2025年4月12日

院長の金重です。

2025年春号では『糖尿病治療のイロハの〇』と題して、糖尿病診療の最新情報をお届けします。まずは糖尿病に不可欠な血糖測定方法についてご紹介します。

1. 間歇スキャン式持続グルコースモニタリング(isCGM：商品名リブレ)

現在血糖を測定するためには指先を穿刺して血液を採取し、それをセンサーと呼ばれるキットに吸収させて血糖測定器に連動させて測定しています。それゆえ血糖測定が必要時ごとに穿刺をする必要があります。また得られた測定値もその時点の血糖値なので、いわゆる血糖の流れは把握できないのが現状でした。新しく開発されたリブレ(isCGM)は、採血をせずに血糖値の変動を線で把握することが出来て、さらに今後の血糖の上昇や下降を予測することが出来ます。

使用法の実際は、500円玉程度の小型センサーを上腕の後ろ側に装着します。その後一定の時間後から読み取り機(リーダー)をかざすと簡単に血糖を測定することが可能で、2週間連続的に血糖測定が出来ます。一度装着すれば、毎回採血しなくても血糖測定が可能です。従来はインスリン治療患者さんのみが保険適用でしたが、今後は治療上必要な糖尿病患者さんには保険適応となりました。



2. 持続性 GIP/GLP-1 受容体作動薬(商品名 マンジャロ)

“GIP”と“GLP-1”のホルモンは、どちらも小腸から分泌され、以下の機序により血糖を下げる作用と体重を減らす作用を発揮します。

- ① 膵臓のインスリン分泌細胞(β 細胞)に作用し、血糖値に応じてインスリンを分泌させる。
- ② 食欲抑制ホルモンの分泌を促進させて食欲を低下させる。

これらの作用により血糖値を低下させ、体重の減少を促す効果も期待出来ます。

具体的には週一回の皮下注の注射薬で、一本ずつの使い切りです。副作用としての多くは消化器症状で、悪心、嘔吐、腹痛、下痢、便秘などが挙げられます。前回紹介した内服薬のGLP-1受容体作動薬(リベルサス)の進化した薬剤ですので、さらなる減量効果と血糖低下作用が期待出来ます。



3. 週一回の持効型インスリン治療薬(アウイクリ注)

このアウイクリ注は、一週間分の基礎インスリンを一回で投与できるように開発されたインスリン製剤です。そのため連日投与の基礎インスリンよりも7倍の濃度のインスリン製剤になっています。注入器には専用のフレックスタッチが使用されており、1目盛りが10単位刻みになっています。従来の連日投与の基礎インスリンを使用していた場合は、一回で7倍相当のインスリンを投与することになります(例えば毎日10単位のインスリン注射の場合は一回で70単位を注射します)。1型糖尿病患者さんの場合では、連日投与のインスリンよりも低血糖が起きやすい傾向がありました。いずれにしろ変更当初はリブレによる連続血糖測定器を装着して慎重に観察する必要があります。

このように糖尿病診療のニーズに合わせた治療の開発が日進月歩で進んでいます。

【帯状疱疹とは?】 検査科 石津美紀

帯状疱疹は子供の頃にかかる水ぼうそうと同じ水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で、水ぼうそうが治った後もウイルスは神経節(神経の集まり)に潜伏していて、加齢やストレス・疲労・病気などによって免疫力が低下したときに再び活性化し始め、神経を伝わって皮膚に到達し帯状疱疹として発症します。日本人成人の90%以上の体内に潜んでいて、その発症率は50歳代から高くなり、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

帯状疱疹の症状は、体の片側に現れる痛みと発疹で、初期は赤いポツポツとした斑点が現れその後水疱になり、この水疱はかさぶたとなります。しかし痛みは水疱が消えた後も続くことがあり、これを帯状疱疹後神経痛(PHN)と呼びます。PHNはズキンズキンとする痛みや焼けるような痛み、刺すような痛みなど人によって表現は異なりますが、感覚異常が起こり痛み以外の皮膚感覚が麻痺したり、ちょっと触れただけでも強い痛みを感じたりするようになります。50歳以上で帯状疱疹を発症した人のうち、約2割がPHNになるといわれています。帯状疱疹を発症したときは、早めに治療を受けることが大切です。またバランスのとれた食事・適度な運動・良質な睡眠など日頃から規則正しい生活を送り、予防を心掛けてください。また当院では予防接種を受けることもできます。50歳以上の方には費用補助のある自治体もありますので、詳細はスタッフまでお気軽にご相談ください。



【GI値とは?】 管理栄養士 細道美緒

グリセミックインデックス(glycemic index:GI)は、食後血糖値の上昇度を示す指数のことです。糖質が多く食物繊維の少ない食品や飲料はGIが高いことが多く、例えば、白米などの精製穀物は玄米などの全粒穀物よりもGIが高いことが知られています。

一般的に、血糖が上がりにやすいのは、すぐにエネルギーになりやすいごはんやパン、お菓子、高カロリーの清涼飲料水などの炭水化物の多い食品とされています。同じ量の炭水化物を含む食品でも、糖質や食物繊維などの量により、血糖値が急激に上昇する食品(高GI食品)とおだやかに上昇する食品(低GI食品)があります。

〈低GI食品の定義〉

GI値が70以上の食品を高GI食品、56~69の食品を中GI食品、55以下の食品を低GI食品とされています。(ブドウ糖=100とした場合)

●主な食品のGI値(参考値)

低GI食品:55以下……ヨーグルト、野菜類、肉類、魚介類

中GI食品:56~69……玄米、オートミール、素麺、そば、うどん

高GI食品:70以上……白米、白いパン、もち、せんべい、じゃがいも、さつまいも



理論上は食事療法として、低GI値の食品を積極的に摂取することで、糖尿病に効果があると考えられます。低炭水化物や低GI食品による食事療法をお考えの方は、主治医や管理栄養士にご相談ください。