



2025年1月11日
本厚木メディカルクリニック

院長の金重です。

明けましておめでとうございます。院長の金重です。

2025年新春号では『糖尿病治療のイロハの口』と題して、糖尿病の内服薬についてお話をしたいと思います。糖尿病の内服薬は、大別すると以下の5種類に分類されます。



1. インスリンが体内で働きやすくする薬(インスリン抵抗性改善薬)
2. 常時膵臓からインスリンを分泌する薬(スルフォニール尿素剤)
3. 膵臓にはたらくインクレチンの働きを強める薬(DPP-4阻害薬)
4. 尿中にブドウ糖を排泄する薬(SGLT2阻害薬)
5. GLP-1というホルモンに類似した薬(GLP1受容体作動薬)

- ① **インスリン抵抗性改善薬**(具体的にはメトホルミン、アクトスなど)
インスリンに対する体内の感受性を強めて血糖を下げやすくします。副作用として、むくみを起こしやすく、投与量が増えると胃腸障害を起こすことがある。
- ② **スルフォニール尿素剤(SU剤)**(具体的にはグリメピリドなど)
膵臓のβ細胞を刺激してインスリンの分泌を促進して血糖を低下させる。インスリン分泌作用は強力に血糖低下作用が強く、少量から処方します。
- ③ **DPP4阻害薬**(具体的にはジャヌビア、エクアなど)
膵臓にはたらくインクレチンというホルモンの作用を助けて、血糖値が高い時にインクレチンがインスリン分泌することを促します。ブドウ糖の濃度に応じてインスリンを分泌させるので、単独投与では低血糖を起こしにくく、また体重増加の心配もありません。それゆえ経口血糖降下剤の中では第一選択薬として処方されることが多い薬剤です。
- ④ **SGLT2阻害薬**(具体的にはスーグラ、ジャディアンスなど)
血液中のブドウ糖が腎臓を通過する際には、尿糖として排泄されます。通常では必要なブドウ糖は尿細管という組織で再吸収されて体内に戻ります。この薬剤はブドウ糖が再吸収されるSGLT2という部位を阻害してブドウ糖が多く尿中に排泄されるようにします。一日で約300kcalのブドウ糖が排泄されるため、体重も血糖も低下されやすくなります。しかし頻尿になったり、尿路感染や性器感染症を起こしやすい副作用の出ることがあります。
- ⑤ **GLP1受容体作動薬**(具体的にはリベルサス)
小腸から分泌されるGLP1は、膵臓にあるインスリン分泌細胞(β細胞)のGLP1受容体に働いてインスリン分泌を促すと共に、食欲中枢と胃腸の動きを抑制することで食欲が低下し体重減少が期待できます。副作用として吐き気、食欲低下、下痢などが起こることがあり、少量から投与していきます。

上記③④⑤は最近10数年以内の新薬ですので、これからも新しい機序の薬が開発されることが期待されます。

今年もクリニックスタッフ一同よろしくお願い致します。

【看護師より】大橋 美菜

—冬場は皮膚トラブルにご注意を—

冬場は低い気温、乾燥した空気、暖房器具の使用などが原因で皮膚が乾燥しやすくなる為、皮膚トラブルが起きやすくなります。皮膚が乾燥するとバリア機能が低下し、外部刺激に対して敏感になり痒みを感じます。この時に皮膚を掻いてしまうと角質層を傷つけてしまい、さらに皮膚のバリア機能が低下するという悪循環に陥り、炎症や湿疹、感染症などの皮膚トラブルにつながる原因となりますので注意が必要です。

～糖尿病がある方は特に皮膚トラブルが起きやすい～

- ・高血糖で血流が悪くなると皮膚に栄養や酸素が十分に行き渡らず、皮膚の乾燥やかゆみにつながる
 - ・高血糖により免疫機能が低下する為、掻いて出来た小さな傷なども治りにくく、悪化しやすい。
- 糖尿病がある方は、このような特徴から皮膚のトラブルが起きやすい状態といえます。皮膚トラブルを起こさないためにも、日頃のケアが大切です。

～皮膚トラブルを予防するためのポイント～

- ・入浴の際は熱い温度のお湯を避け、ぬるめのお湯に入るようにする
- ・体を洗う際はナイロントオルなどでゴシゴシとこすらない
- ・入浴後は保湿の為にクリームやローションを使用する
- ・室内では乾燥を防ぐ為に湿度計の設置や加湿器を使用する
- ・皮膚のトラブルが起きてしまった場合は早めに医師へ相談を



【管理栄養士より】細道 美緒

アルコールと糖尿病

糖質を含む、ビールや日本酒、チューハイ、カクテルなどは血糖上昇の原因となります。ウイスキーや焼酎は蒸留酒で糖質を含みませんが、アルコール自体にエネルギーがあります。また食欲が増して食べ過ぎることがあり体重管理が難しくなります。適量を楽しむことが大切となります。糖尿病治療ガイドでは、「アルコールの摂取は適量(1日 25g程度まで)に留め、肝疾患や合併症などのある症例では禁酒とする」とされています。また、糖尿病患者さんへの注意点として、アルコールによりブドウ糖が肝臓から放出されにくくなるため、血糖値が下がることがあります。酔っている場合は低血糖症状もわかりにくく、低血糖になっていても気づくことが遅れる危険性もあり注意が必要です。最近の臨床研究では、アルコールは“百薬の長”ではなく、タバコと同様に毒性があるとの報告もあります。飲酒の可否について詳しくは主治医とご相談ください。

【アルコール摂取の注意点】

- ① 決められた量を守って、楽しみましょう。
- ② 空腹時の飲酒は避け、バランスの良い食事と一緒に飲みましょう。
- ③ 味の濃い物やカロリーの高い物など、おつまみの食べ過ぎには注意しましょう。
- ④ お酒を飲んだ後の低血糖に注意しましょう。
- ⑤ 出来れば48時間/週以上の禁酒を意識しましょう。
- ⑥ 飲酒後の入浴は危険ですので控えましょう。

【アルコール量とは?】

アルコールを摂取する場合、アルコール量はビールを何杯飲んだなどお酒の種類や杯数ではなく純アルコール量(g)で考えます。

アルコール量(g)の計算式 ⇒ $\text{飲んだお酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8$

純アルコール量20gとは?

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 例) ビール 500ml (アルコール度数 5%)の場合 | ビール | 日本酒 | ワイン | チューハイ | ウイスキー | 焼酎 |
| 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20(g) アルコール量は 20g となります | (5%) | (15%) | (12%) | (7%) | (43%) | (25%) |
| | 500ml | 180ml | 200ml | 350ml | 60ml | 100ml |

括弧内はアルコール度数

