

# 山下循環器科内科ニュース第 194 号

2021 年 7 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

## ◎ダイエット効果もある？新しい糖尿病治療

現在、2 型糖尿病は身近な病気の一つであり、ご自身だけでなく家族やご近所の方にも糖尿病をお持ちの方がいるのではないのでしょうか。

私が当院で糖尿病内科を始めさせていただいたのは 10 年以上前になりますが、当時と比べると新しいタイプの糖尿病治療薬が増え治療の選択肢が広がってきています。その中でも SGLT 2 阻害薬、GLP-1 受容体作動薬を取り上げてみました。

### ○糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病の怖さは、「自覚症状がない事」と「合併症」にあると思います。血糖値がある程度以上高くなると、喉が渇く、水をよく飲む、尿の回数が増える、体重が減る、疲れやすいといった症状が出てきます。しかし特に初期は自覚症状がないので発見が遅れることもありますし、症状がないからといって放置していると、あるとき突然起こる失明や心筋梗塞、後遺症が残ることも多い脳梗塞、さらには長い目で見れば悪性腫瘍、血液透析などのリスクにもなりえます。

### ●SGLT2 阻害薬

尿検査で尿糖が陽性であったら、心配になる方、がっかりする方もいると思いますが、新しい治療薬の一つである SGLT-2 阻害薬は、余分な糖분을積極的に尿と一緒に出す、つまり尿糖を増やすことで、血糖値を下げるという「逆転の発想」から生まれました。SGLT-2 阻害薬内服中は、尿検査で糖がプラスになります。血糖値を下げる効果のほか、体重減少効果があり、単独での使用は低血糖を来す可能性が低いとされています。また、この薬は血糖値を下げるだけでなく、心血管イベント（心不全）の発症を優位に抑制するといわれています。

### ●GLP-1 受容体作動薬

通常、消化管の中に食べ物が入ってくると、小腸から GLP-1 が分泌され、膵臓からのインスリンが分泌を促し血糖値が下がります。この仕組みは上手くできていて、食事をしていないとき、つまり血糖値が高くないときには GLP-1 は分泌されず、インスリンも出てきません。そのため、この薬は従来の血糖降下薬の副作用である低血糖を起こしにくいといわれています。GLP-1 受容体作動薬には、血糖コントロールを改善するだけでなく、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの発症を抑える効果や腎臓を守る効果が認められている薬剤もあり、さらに中枢や消化管に働き食欲を押さえることで体重減少の効果も期待されます。この種類の薬はインスリン注射と同じように注射の薬剤として開発されましたが、今年から待望の経口薬も登場しました。

今回取り上げてみましたこの 2 種類の糖尿病治療薬は、体重を減らす効果や、低血糖のリスクが少ないという利点があり試してみたいと思われる方も多いと思いますが他の薬との組み合わせによるリスクやその他の副作用もありますので、一度相談していただけたらと思います。今後も糖尿病治療薬は新しくなっていくと思いますが、治療の基本は食事・運動療法です。食事・運動療法は

面倒、続かない、と思う方もいると思いますが、無理せず続けるためのコツなどもありますから、ご自身にあった方法を探しながら一緒に取り組んでみましょう。

(糖尿病外来担当医 小深田 美香)

## ◎生活習慣病と食事

○食べたもので身体はできている

皆さんは人間の細胞が全て入れ替わるのに、何年かかるのかご存じですか？成人では約2年半、70歳以上では約3年といわれています。私たちの身体は「自分の食べたものでできている」といっても過言ではないのです。食事は美味しく楽しいものですが、誤った食生活を続けると「生活習慣病」を引き起こすきっかけにもなります。そこで今回は栄養士目線での生活習慣病について文章を書かせていただきました。

○生活習慣病予防、改善は日頃の食生活から

「生活習慣病」とは、生活習慣が原因で起こる病気の総称です。【高血圧症・糖尿病・脂質異常症】が代表的なもので、以前は「成人病」と呼ばれていましたが、病気の発症や進行に食生活や運動習慣、飲酒、喫煙が深く関わっている事から1996年に「生活習慣病」と名称が変更されました。生活習慣病の予防、改善を考えた時「食生活の改善」はとても大切です。一度発症した病気を完治する事は難しいですが、細胞は日々生まれ変わっているので進行を予防、改善する事は十分可能です。食生活の改善は、いつ始めても遅いという事はありません。下記にポイントをまとめましたので、少しずつでもできる事から取り入れてみましょう。

◎高血圧症の基本は「減塩」1日6g！（塩分の過剰摂取は身体の血液量を増加させ高血圧を引き起こす）

世の中には見えない塩分というものが存在しています。例えば夏になると食べたくなるそうめんには、乾燥麺100gあたり（一般的なそうめん2束）3.6gの塩分が含まれています。麺つゆをつけて食べると、麺つゆの塩分もプラスされます。そうめんは食べすぎに注意が必要な食材の1つです。他にも、かまぼこ、ソーセージ等の練り物、パン、うどん、キムチ等にも見えない塩分が存在しています。食品の裏面には栄養成分が表記されていますので、一度手に取り確認してみてください。少しの意識で数gの減塩はできるはずです。

◎糖尿病は血糖値の上昇を穏やかにする事が大切（高血糖は血管壁を傷つける）

1日3回の食事で血糖値は上がったり下がったりを繰り返しています。血糖値を一番上昇させるのは糖質です。糖質と聞くと、ご飯やパンを想像する方が多いのではないのでしょうか？もちろんご飯やパンも糖質です。しかし芋や根菜、トウモロコシ等にも多くの糖質が含まれています。糖質の過剰摂取は血糖値の急上昇に繋がりますので、芋や根菜の煮物、トウモロコシが食卓に並ぶ際はご飯やパンの量を少なくする工夫が必要となります。少しの工夫で血糖値は変化しますので意識してみてください。

◎調理の基本は蒸す、煮る、ゆでる（脂質異常症）

油は大きじ1で約100Kcal（キロカロリー）です。素揚げ、から揚げ、フライ、天ぷらの順（小⇒大）に油の吸収率は大きく、調理方法を揚げるから蒸す、煮る、ゆでるに変更するだけでカロリーを大幅にカットできます。煮込み料理の際には、上に浮いてくる脂を取る事も忘れずに行いましょう。（管理栄養士 山上 真穂）