

【ご挨拶】糖尿病などに関する知識や院長の考えと、当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ご自宅に帰られてから、ゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。 院長 則武 昌之

- ◆ 今月の特集「糖尿病のタイプ」 -1型糖尿病と2型糖尿病とそれ以外のタイプ-
- ◆ 2型糖尿病にまぎれた1型糖尿病
- ◆ 低カロリーBeerと糖質オフBeer
- ◆ 当クリニック通院中の方のHbA1c
- ◆ 9月の糖尿病教室・休診のお知らせ



今月の 特集

「糖尿病のタイプ」

糖尿病というと、ひとつの同じ病気と思ってしまうがちです。しかし、血糖値が上昇する原因にはいろいろなものがあり、糖尿病にもいくつかの種類があります。日本には現在760万人の糖尿病患者さんがいると報告されていますが、自分の糖尿病のタイプを把握して治療に役立ててください。あなたは何型糖尿病ですか？

【2型糖尿病】日本の糖尿病の圧倒的多数を占めているのが、この「2型糖尿病」です。このタイプの糖尿病は40歳以上に多く、大概肥満が見られます。今は肥満でなくても、過去に肥満の既往が見られる場合が7割くらいと言われています。このタイプは、家系内血縁者にしばしば糖尿病の方が認められます。生来、インスリンの分泌が少ない体質であったり、加えて肥満などによってインスリンがせっかく出てもうまく効かなくなるために起こるとされています。インスリンの分泌が少ない体質といってもインスリンが全く出なくなることはほとんどないのですが、放置すると合併症(神経障害・視力障害・腎臓障害・動脈硬化)が起こってしまうので治療が必要です。この場合には、少しでもインスリンの効きが良くなるように、太っている方は痩せていただくのがとても大切になります。このタイプの方は食事・運動療法を十分に、足りない部分を薬で補うのが治療の根幹になります。

【1型糖尿病】日本の1型糖尿病の患者さんの数は糖尿病の5%程度とされています。残りのほとんどは2型ですので2型糖尿病患者数と比べると圧倒的に少数です。25歳未満で発症することが多いため、以前は若年型糖尿病とも言われていました。しかし、成人以降に発症することも必ずしもまれではありません。2型糖尿病と違って肥満や遺伝とはあまり関係なく、すい臓のインスリンを作る細胞に対する自己抗体ができてしまうために起こると考えられています。この自己抗体がインスリンを作る細胞を壊してしまうため、最終的には全くインスリンが出なくなってしまうのです。このためインスリン注射なしには血糖値が異常に上昇して生存困難となります。1型糖尿病は2型糖尿病とは異なり、生活習慣と関連なしに起こってくる病気で、原因はまだはっきりしていません。インスリン注射も1日に3回以上は必要になる場合がほとんどです。

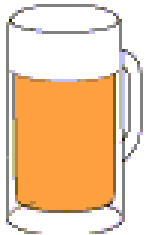
【その他のタイプ】1型にも2型にも分類されないものとして、糖尿病学会では「その他のタイプ」を定めています。ひとつは、副腎皮質ステロイドなどの血糖値を上昇させるような薬によるものです。また、すい臓の炎症やガンですい臓が壊れたり切除したりしてインスリンを分泌する細胞が少なくなって起こるタイプや遺伝因子として遺伝子異常が同定されている糖尿病もこの「その他のタイプ」に含まれています。

「2型糖尿病にまぎれた1型糖尿病」

1型糖尿病でも、はじめのうちは2型と見分けがつかない場合があります。しかし、1型であればなるべく早くインスリン療法を実施したほうが、その後の経過が良くなることが多いので、早期に1型とわかった方が有利です。このために抗GAD抗体(インスリン分泌細胞に対する自己抗体)や血中CPR(インスリン分泌が絶対的に少なくなっていないかどうかを調べる検査)などを測定することがあります。これらの検査によって1型糖尿病かどうかを判断します。

低カロリーBeerと糖質オフBeerの注意点

低カロリーのビールが市販されるようになりました。各社からいろいろな銘柄が出ていますが、糖質カットの表示には気をつけましょう。糖質を70%カットしてあると同じようにカロリーも少ないように感じますが、そうではありません。ビールのカロリーは、アルコールによるカロリーが最も多く、糖質はあまり多くはないので糖質を70%カットしてもカロリーは20-30%程度しか下がりません。糖質オフよりもカロリーオフの方が大切なのです。カロリー表示を見てなるべくカロリーの少ないビールでこの夏を楽しみましょう。



当クリニック通院中の方のHbA1c

現在、当クリニックには毎月450-500人の糖尿病患者さんが通院をされています。HbA1cは、血糖値の最近2ヶ月間血糖のコントロール状況を示す重要な指標と考えられています。当クリニック通院中の方のHbA1cは開院当初7.4%くらいでしたが、徐々に改善して昨年の12月には6.8%となりました。しかし、最近はまだ上昇傾向となり、6月は7.2%となっています。インスリン治療をしている場合などでは必ずしもHbA1cを下げることは簡単ではありませんが、できるだけ合併症を起こさないためにも7%以下を目指してがんばりましょう。

- 今後の催し
- 9月の糖尿病教室 9月25日(土) 午後1時15分~2時15分 (当院セミナー室)
- 「糖尿病初心者講座」(参加自由・無料)
- 糖尿病とわかったけどどうすればいいのかわからない人は多いと思います。わかりやすく糖尿病の話をします。日ごろわからないことや質問もこの機会に聞いてください。

◆ 休診のお知らせ：8/16-19はお盆休みのため、9/18(土)は学会のため休診となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくご了承ください。