



ノリタケ新聞



2004年
12月号
No.20

発行日：2004年12月1日
発行責任者：医療法人社団 憩樹会
則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東48-2
ひたち野うしく池田ビル1階
TEL：029-871-7878

【ロゴの紹介】ノリタケの「N」と院長の趣味である鱒釣りの「鱒」を入れてあります。よく見ると背ビレと尾ビレの間にアブラビレというヒレがあるのがおわかりになりますか？これが鱒（鮭、山女魚、岩魚、虹鱒、樺太鱒、桜鱒、姫鱒、イトウなど）の特徴です。

【ご挨拶】糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。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。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。
院長 則武 昌之

今月の
特集

「糖尿病の飲み薬②」



今回も糖尿病の飲み薬についてです。糖尿病の飲み薬には、下に示すような3つの種類があります。あなたの飲んでいらっしゃる薬をよく理解してくださいね。

- ①自分のインスリンを増やし血糖を下げる薬
- ②インスリンの効きを良くして血糖を下げる薬
- ③糖の吸収を抑制して、食後の血糖の上昇を抑制する薬

このうち、①については前回お話ししましたので、今回は②の薬についてお話します。これらの薬は「インスリン感受性改善剤」とも呼ばれ、すい臓からのインスリンの分泌を増やすことなく、一つ一つのインスリンの作用を改善させて血糖を下げます。2つに大別されます。一つはビッグアナイド製剤と呼ばれメルビン・ネルビス・ジベトスBなどで、もう一つはグリダゾン製剤と呼ばれアクトスという薬です。

【それぞれの特徴】 ●メルビン・ネルビス・ジベトスBなどの薬は、ヨーロッパでは肥満を伴う糖尿病の方にはじめに使われています。この薬の良いところは、肥満を少し改善する作用があることです。またわずかですが、食欲抑制作用も持っていると言われています。主に肝臓に働いてインスリンの効きを良くして血糖を下げます。 ●アクトスという薬は脂肪細胞および筋肉や肝臓に働いて血糖を改善しますが、メルビン・ネルビス・ジベトスBに比べて少し作用が強く、血中脂質の改善作用も併せて持っていると言われています。ただし、心臓の悪い方にはアクトスは使えません。 ●これらはすべて単独では低血糖を起こす心配はほとんどありませんが、①のスルホニル尿素剤(アマリール・オイグルコン・グリミクロン)などと併用している場合には、低血糖に注意する必要があります。

【いつ飲むのが効果的か】食後に飲むのが一般的ですが、食前に服用する他の糖尿病の薬を飲んでいる方は、食前に飲んでかまいません。また、メルビンやネルビスなどは食欲抑制も期待して食前に飲んでいただくこともあります。

ちょっと気になるニュース：「ウイスキーのほうが糖尿病性合併症が出にくい？」
ただし、飲みすぎにはくれぐれもご注意ください！サントリーはウイスキーに合併症の発症を抑えるアルドース還元酵素阻害作用を有する物質が他のお酒や飲み物に比べて多く含まれていると発表しました。オーク樽で長く熟成した高い酒ほど効果が高いとか……。ただし、一方では痩せ型の体型の方でも長期の飲酒(日本酒換算で1日1合以上)で糖尿病が約2倍以上に増加すると厚労省研究班から発表されていますのでくれぐれも飲む量には気をつけてください。

高血圧の基準について

日本高血圧学会は今年、高血圧ガイドラインを4年ぶりに変更しました。一番良い血圧(至適血圧)は、以前から120/80未満とされています。(高血圧以外の病気を持っていない人では130/85未満は正常) 今までは高齢者では70歳以上であれば150-160以下/90未満でよいとされていましたが、今回の改訂により高齢者であっても140/90未満にコントロールすべきとされました。血圧は高齢者であってもゆっくり下げるのであれば、低い方が心血管疾患を抑制することができるということがわかってきたためです。 高血圧の治療の目的は脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの血管の病気(心血管疾患)を予防することにあります。これらの心血管疾患は高血圧だけが原因ではなく、糖尿病やコレステロール、喫煙などがあると増加することがわかっています。したがって、これらの因子を持っている人は、血圧をより厳しくコントロールする必要があるとされています。このために糖尿病や腎臓病をもっている人の目標血圧は130/80未満とされています。

家庭血圧を測定しましょう！



病院で測定する血圧は、いろいろな要素のためにいつもより高くなりがちです。最近では、家庭での血圧測定が大変重要視されるようになりました。今回のガイドラインでも家庭での血圧測定で135/85以上は高血圧として扱うことになっています。(正常血圧は125/80未満)特に早朝に血圧が上がっている人がおられるので、起床して排尿後に朝食前の血圧を測定されています。

【インフルエンザ予防接種を受けましょう】

インフルエンザの予防接種をお受けになることをお勧めします。アメリカでは、インフルエンザワクチンが不足すると報道されています。日本でも昨年のように注射が不足するという事態になる可能性も考えられますので、なるべく早めの接種をお願いします。



年末年始の休みについてのお知らせ

まことに勝手ながら12/26(日)から1/3(月)までの間は休診といたします。よろしく願い申し上げます。