

【ご挨拶】 今年からすこし新聞の体裁を変えてみました。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。本年もよろしくお願い申し上げます。

院長 則武 昌之



今月の特集

「糖尿病の飲み薬」3

糖尿病の飲み薬についての3回目です。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（スルホニル尿素剤・グリノド製剤）
- ②インスリンの効きを良くして血糖を下げる薬（インスリン感受性改善剤）
- ③糖の吸収を抑制して、食後の血糖の上昇を抑制する薬（ α グルコシダーゼ阻害剤）

今回は③の薬についてお話しです。これらの薬は「アルファグルコシダーゼ阻害剤」と呼ばれています。ベイスンという薬とグルコバイという薬の2種類があります。

【薬の特徴】

- この薬は糖質の吸収をゆっくりにする働きがあります。したがって食後に血糖値が高くなってしまう糖尿病の方が服用すると食後の血糖値が抑制されます。
- 食物繊維にも同様の働きがあり、野菜やきのこ、海藻をたくさん食べると糖質の吸収はゆっくりになります。また蕃爽麗茶などもお茶の中に食物繊維をたくさん含有しているため、やはり食後の血糖値を抑制します。
- 血糖を下げる作用はこれらの食品や健康食品（お茶）よりも当然ながら薬（アルファグルコシダーゼ阻害剤）の方が強力です。（それでも①のスルホニル尿素剤や②のインスリン感受性改善剤に比べると作用はマイルドです）
- これらの薬は保険が利きますので健康食品などに比べると安価です。

【ベイスンとグルコバイの比較】

食後の血糖値を低下させる作用もグルコバイのほうがベイスンよりもやや強力ですが、「おなら」などの消化器状もグルコバイのほうが少し強いとされています。

【薬の副作用】

- 上に述べたようにアルファグルコシダーゼ阻害剤には「おなら」が服薬開始してから1ヶ月くらいの間多くなるという副作用が出ます。これは消化がゆっくりになるために出る症状で、薬が効いている証拠でもあるのですが困る場合にははじめは夕方だけに服薬するなどの工夫が必要な場合もあります。
- まれに肝障害が見られることもありますので、時々肝機能検査を受けることも重要です。
- 単独では低血糖を起こす心配はありませんが、①のアマリール・オイグルコン・グリミクロンと併用している場合には、低血糖に注意する必要があり、その場合にはすぐに吸収されるブドウ糖を服用するようにしてください。

【いつ飲むのが効果的か】

これらの薬は糖質の吸収を抑制して血糖値を下げるわけですから食後に飲んだのでは効果が発揮されません。必ず食前（少なくとも食事と一緒に）に服用して下さい。



寒い日の運動のコツ

年末年始、これから冬の一番寒い時期を迎えます。新年会などで宴会や会食が続いたりして生活の乱れやすい季節でもあります。血圧のためにも血糖のためにも運動を心がけましょう。

①自宅でもできる運動を！

テレビを見ながら椅子から立ち上がるような格好を繰り返してスクワットをする結構運動になります。またコマーシャルになったら2階まで階段を3往復するというのはどうでしょうか？これで成功してやせた人が結構おられます。

②寒い日の屋外運動では少し厚着しても保温に十分に気をつけてください。

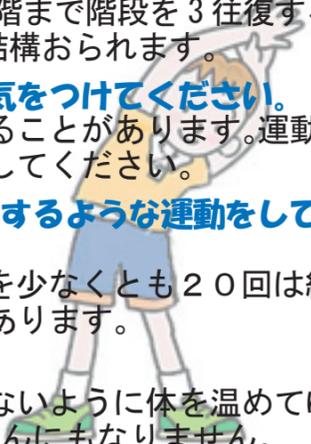
急に寒さにさらされると血管が収縮して血圧が上昇することがあります。運動して体温が上昇したら着衣を減らして上手に体温調節をしてください。

③足先がしびれたり、冷たい方は足の指でじゃんけんをするような運動をしてください。

コタツの中や風呂に入って足の指でグー・チョキ・パーを少なくとも20回は繰り返します。足の裏や足の指の血行が良くなって効果があります。

④寒いときには体が硬くなっています。

特にご高齢の方が運動するときにはくれぐれも転倒しないように体を温めてゆっくり体を動かすことが大切です。転倒して骨折してはなんにもなりません。



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。

東京都の感染症発生動向調査定点から今年の12月に東京で流行したインフルエンザウイルス株はいずれも今季のワクチンが効くことが判明しています。

休診のお知らせ

まことに勝手ながら2/26(土)は午前の診療を午後2時半までとし、午後は学会のため休診とさせていただきます。よろしくお願い申し上げます。

発行日：2005年1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。