

【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。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

今回はインスリン療法についてお話しします。糖尿病はインスリンというホルモンが不足して高血糖になる病気です。糖尿病の飲み薬を「飲むインスリン」だと思っている人がいますがこれは誤りです。これらは自分のインスリンの分泌を増やしたりインスリンの働きを改善させることなどにより血糖を下げる薬です。

これに対してインスリン療法は自分のインスリンの分泌や作用とは別にインスリン自体を注射して補うものです。インスリンを直接補充するため、作用の強さやその効果を捉えやすく血糖管理をよりしっかりとすることができます。飲み薬が効かなくて苦労した患者さんもインスリン療法に変えるとコントロールが多くの場合には改善します。

### 「インスリン療法が必要になる」 = 「病状が重い」?

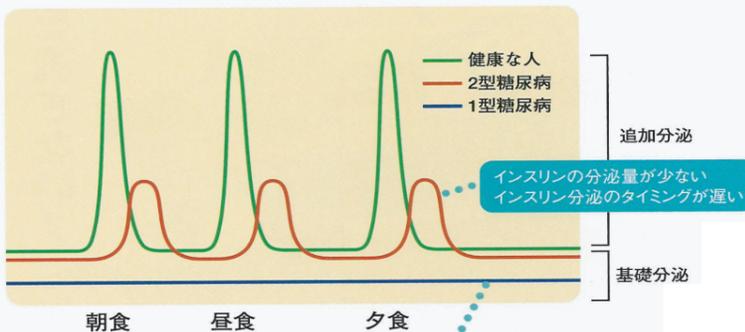
インスリン療法を重症の糖尿病の人のための、最後の手段と悲観的に考える必要はありません。合併症を起こさないためにインスリンをきちんと導入して血糖コントロールを良好に保つことにより怖い合併症を抑えることができます。糖尿病が軽症か重症かということは合併症がどれくらい進んでいるかということで、インスリンを使う・使わないは全く別のことです。

### インスリン療法が必要になるのはどんなとき?

- 1型糖尿病(早晚インスリン分泌がなくなる可能性の高い糖尿病)
- 飲み薬を内服しているのに血糖コントロールが不良のまま経過する場合
- 内臓の病気や薬の副作用などで血糖値が高い場合
- 著しい高血糖で、すぐに血糖値を下げる必要がある場合
- 糖尿病以外の病気にかかった場合(中等度以上の手術の時や重症感染症など)
- 妊娠中・授乳中



### インスリン分泌って何? インスリン療法を一度始めるとやめられない?



2型糖尿病では食後すぐに出るインスリン(追加分泌)が遅れる様になり、また量も低下してきます。1型糖尿病では食事をしないときに出るわずかなインスリン(基礎分泌)も出ないので、食事をしなくても血糖値が上昇してしまいます。

すい臓からのインスリン分泌は24時間ほぼ一定量が出続ける基礎分泌と、食事などの血糖上昇に対応して出る追加分泌に分けられ、これらによって血糖値はいつも一定に保たれています。血糖値がよくなるとこれらのインスリン分泌が回復しこそすれ、インスリン注射のために自分のインスリン分泌が出なくなるということはありません。したがってインスリンをはじめたために、インスリン注射をやめられなくなると考えるのは間違いです。インスリン分泌が改善してまた飲み薬に戻る人も少なくありません。

## 健康ニュース

### 日本人女性は20年連続長寿世界一に!

2004年の日本人女性の平均寿命は85.6歳で20年連続でトップだったとことがわかりました。男性の平均寿命も78.6歳で世界第2位で、男女とも過去最高を記録したと厚生労働省が発表しました。平均寿命は女性が0.26歳、男性が0.28歳伸びたとのことです。2004年生まれの赤ちゃんが80歳まで生きる確率は女性で77%、男性では55%となっています。しかし日本人の人口は今後減少するといわれており、今回初めて日本の男性人口が減少に転じたことも明らかになりました。皆さんも油断なく健康に気をつけて長生きしましょう。

### 厚生労働省が「運動」の普及対策に乗り出す!

適度な運動により生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症など)の改善や予防が可能であることがわかっています。たまった脂肪組織が分解され、善玉コレステロールも増加します。ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的といわれていますが、成人男性の日常生活の歩数は1997年の8200歩から2002年には7800歩に減っています。男女とも「健康日本21」の目標歩数よりも不足しています。運動がよいのはわかっているにもかかわらずはじめてたり続けたりできずにいるのが現状です。時間や場所をとりにくい人向けに手軽に体を動かす方策や注意点などを盛り込んだ「指針」を厚生労働省が作成することになりました。

### ビタミンCが血清尿酸値を下げる可能性!

いくつかの研究データからビタミンCを大量に服用すると尿酸値が下がるようだとされています。尿酸が高めの方は野菜や海藻を多く食べるようにいわれていますが、さらにサプリメントとしてビタミンCをとるとよいかもかもしれません。

## 9月の料理教室・ダイアレディース会開催のお知らせ

平成17年9月3日(土) 午前11時から午後1時まで  
今回の調理実習では「お月見を楽しく迎えましょう」とのタイトルで行います。いつもは脇役に収まっているイモ類を取り上げて糖尿病にやさしい芋料理を調理します。ピザパイ風ポテト、里芋の白和え、サツマイモ、ご飯、豆乳の冷やし蒸し、焼き湯葉などを調理しながら、友達作りにも役立てていただければと思っております。10名までの予約制となっています。参加ご希望の方はお気軽にスタッフまでお申し出ください。

## 休診のお知らせ

- ☆8/15(月)～8/18(木)は夏季休暇のため、9/20(火)～9/22(木)は学会参加のため休診とさせていただきます。
  - ☆また9/27(火)は学会のため午後の診療時間を通常より30分短くして5時半までとさせていただきます。
- ご迷惑をおかけしますが、よろしくご了承ください。

発行日: 2005年8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