

## 糖尿病の歴史②

日本で最初の糖尿病患者は誰でしょうか。それは藤原道長とされています。もちろん、それ以前にも糖尿病になった日本人はいたはずですが、確かな証拠がある、という意味です。藤原道長は、今から約1000年前の平安時代の公家で、政治家でした。自分の娘を天皇のきさきにし、その子を天皇にたてて、自分は摂政、関白となって政治の実権をにぎる摂関政治を行いました。「この世をば わが世とぞ思ふ 望月の 欠けたることも なしと思へば」(この世は 自分のためにあるようなものだ 満月のように 何も足りないものはない) という有名な句を残し、この時代に最も権力を持った人物とされています。

さてその道長ですが、さまざまな糖尿病に関連する症状が文献に残されています。これについて、島健二さんと余田充さんのお二人が詳しく調べています (Diabetes Frontier 2015; 26: 625-631)。以下は、その論文から引用させていただきました。元になった文献は、藤原道長本人の日記である「御堂関白記」と、同時代の藤原実資の日記である「小右記」です。

51歳の頃、「しきりに水を飲んで、とりわけて最近では昼夜を問わず水を多飲するが、口が渇き、気力が衰えた。ただ、食は常より減らないので、医師たちは熱気のせいかという」「口が渇くことで、杏(あんず)2個を持っていて、時々それをなめておられる」などと書かれています。これはまさに、高血糖の時にみられる口渇、多飲の症状と思われ、血糖値が上昇すると尿に糖がでて、それに伴い尿量が増加して脱水になるためです。さらに、口が渇くので甘いもの(あんず)をとると書かれています。これによってさらに血糖値が上昇し、病状が悪化します。今でも高血糖で来院された糖尿病の患者さんに、同じようなことがしばしばみられます。

53歳の頃、「午後10時頃、重篤な胸病に悩む。午前2時頃に病状は寛解した」「ほどなく、にわかに胸病を発症された。症状は重く苦悩の声は甚だ高く叫ぶようであった」との記述がありました。胸病は、狭心症などの虚血性心疾患が疑われ、糖尿病の合併症の一つと考えられます。また同じ頃、「ここ何か月間か目がよく見えなかった。だからお祓いをした」「心神の状態は常と同じであった。ところが、まだ目は見えなかった。2、3尺離れた人の顔も見えない。ただ、手に取る物だけは見えた」と書かれています。これも糖尿病性合併症である、網膜症による視力障害と考えられます。

そして62歳の頃、「医師が云うに、背部の腫瘍、その大きさ乳房ほどになる。その毒気が腹中に入った」「背部腫物に針を刺入させた、膿汁、血液少量排出」と書かれ、その後入滅されたといひます。おそらく背部に膿瘍ができ、それによる敗血症が死因となったという説があります。糖尿病では感染症が起こりやすいためと考えられます。



40歳の道長が描かれた絵によると、その体型は著しい肥満でした。また、道長が美食と酒宴を楽しんだことが記録に残されています。さらに、牛車に乗っての移動など運動不足もあったと思われる。道長の血縁者も多飲であったということから、糖尿病の遺伝的素因もあったかもしれません。このような記録から、道長はおそらく40歳代で2型糖尿病を発症し、その約10年後に何かのきっかけに口渇、多飲の症状が強くなり、一方、狭心症や網膜症などの合併症を起こし、最後は感染症が死因となった、と推定されます。当時は、糖尿病という概念すらなく、食事療法、運動療法も知られておらず、当然薬やインスリンもありませんでした。もし道長に適切な治療が行われていれば、痛みや苦しみもなく、もっと長生きできたと思われる。1994年に第15回国際糖尿病学会が日本で開催され、それを記念して発行された切手に、藤原道長とインスリン(6量体)が描かれています。

## Enjoy cooking

8月に入り暑い日が続いていますが、水分補給は十分できていますか。TVのコマーシャル等をみているとスポーツ飲料が熱中症予防対策になると思ってしまうがちですが、スポーツ飲料にはブドウ糖やナトリウムが多く含まれ、血糖の急峻な上昇や血圧の上昇に繋がります。また、水を身体に留める作用もあるのでむくみにも繋がります。

汗を絞るほどの活動量でなければ、水や麦茶など利尿作用の少ないものをこまめに摂取するとよいでしょう。大量の汗をかくときには、自前のスポーツ飲料を手作りしてみませんか。



### —— 手作りスポーツ飲料 ——

**【材料 (g)】**

- 水 …………… 1000ml
- 食塩 …………… 1～3g  
(親指・人差し指・中指3本でつまんだ量約1g)
- レモン果汁 …… 大匙1～3

※高血圧症、腎臓病の方は食塩量については主治医にご相談ください。

**【作り方】**

ペットボトルに水と食塩、レモン果汁を入れ、塩が溶けるまでよく振って混ぜる。

**食事の基本は、主食(ごはんなど)主菜(魚や肉など)副菜(野菜や海藻やきのこなど)をそろえ、副菜から食べる**

## information

事務 山崎 可奈

### FreeStyleリブレ保険改定について

診療報酬改定が2年に1回あります。令和4年度の診療報酬改定で変更された事項において、糖尿病に関係することを今回の新聞で1つ紹介します。

FreeStyleリブレは指先からの採血の必要がなく、500円玉ほどのセンサーを腕に装着し、専用のリーダー又はスマートフォンをかざすことでいつでもグルコース値を簡単に測定することが出来る装置です。センサーは1枚で2週間使用でき、1ヶ月に2枚給付することが出来ます。

これまでリブレの保険適用対象患者さんは、「インスリン強化療法(1日4回注射)を行っている患者・強化インスリン療法後に混合型インスリン製剤を1日2回以上注射を行っている患者」に限られていましたが、4月からは「インスリン療法を行っている全ての糖尿病患者 (GLP1製剤は含まれない)」に適用が拡大されました。

血糖測定をする場合は保険点数として自己血糖測定器加算が1月あたりの血糖測定回数に応じて算定されますが、この加算がFreeStyleリブレでは1ヶ月に1250点となります。

血糖の変動が大きい方、低血糖になることが多い方、何度も指を傷つけたくないなどお悩みの方はFreeStyleリブレによる測定が有用となることがありますので、ご希望の患者さんは診察時に先生にご相談ください。



### 診療予定日 (2022年8月～10月)

| August 8 2022 |     |     |     |     |     |     |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN           | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|               | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7             | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14            | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21            | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28            | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

| September 9 2022 |     |     |     |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN              | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|                  |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4                | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11               | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18               | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25               | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |

| October 10 2022 |       |     |     |     |     |     |
|-----------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN             | MON   | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|                 |       |     |     |     |     | 1   |
| 2               | 3     | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9               | 10    | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16              | 17    | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23/30           | 24/31 | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |