

糖尿病ご存知ですか？

～ちょっと知ってほしい、糖尿病と薬のはなし～

すみれ薬局くろしお店 豊島 征吾 (薬剤師)

発行:幡多地域糖尿病対策検討会

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。

この日は世界中で糖尿病に対する理解を深め、予防や治療の重要性を広めるために制定された日です。

さて、皆さん糖尿病についてご存知ですか？

自己紹介が遅れました、高知県薬剤師会の豊島と申します。

この度は「世界糖尿病デー」に向けて、何か少しでも皆さんのお役に立つ情報をお伝えでいいればと思っております。

現在、世界の20～79歳の成人のうち、9人に1人に相当する5億8,900万人が糖尿病有病者。世界の成人の8人に1人に相当する6億3,500万人が糖尿病予備軍といわれています。

日本では、令和5年の調査で「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性が約17%、女性が約9%となってます。決して他人事ではありませんね。

これから少し薬剤師の視点から、糖尿病の予防と重症化予防について、そして薬について馴染みを失礼いたします。



①糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。

血糖値は、臍臓から分泌される皆さんご存知の「インスリン」というホルモンによって調整されています。

インスリンは血液中の糖を細胞に取り込み、エネルギーとして利用したり、蓄えます。

糖尿病ではこのインスリンがあまり出なかったり、効きにくくなったりすることで、血糖値が高い状態が続くことになります。

糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。

- **1型糖尿病**：自己免疫の異常などにより、胰臓の β 細胞が壊れ、インスリンがほとんど分泌されなくなるタイプ。若い方に多く、インスリン注射が不可欠です。
- **2型糖尿病**：生活習慣（食べ過ぎ、運動不足、肥満など）が関与し、インスリンの効きが悪くなるタイプ。皆さんのがイメージする糖尿病ですね。日本人の糖尿病の多くはこの2型です。

血糖値が高くて初期にはほとんど症状がありません。まさに痛くも痒くもないってやつですね。

薬局でもたまに聞きます。

「健診で糖が高いけん病院行け言われたけんど、なんちゃあないけんほうっちょ！」
血糖が高い状態は、実は人知れず血管を傷つけています。

細い血管が傷つくと糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症があり「しんけい」、「め」、「じんぞう」の頭文字をとって、「しめじ」なんていわれています。

心筋梗塞、脳梗塞、末梢動脈疾患、足病変（足壊疽など）といったものがあります。「え」、「そ」、「のうこうそく」、「虚血性心疾患（きょけつせいしん

しつかん）=心筋梗塞、狭心症のこと」の頭文字をとって、

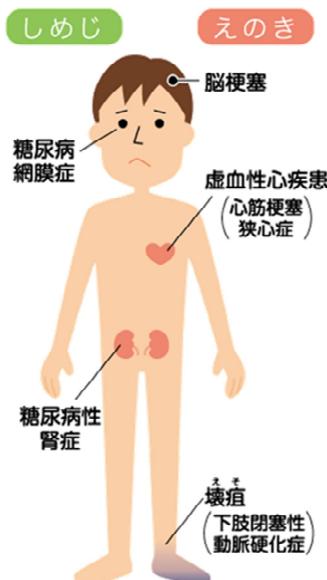
「えのき」と・・・。あまり面白くない医療ジョークですね。

ポイントは、知らず知らずのうちに血管が蝕まれることです。

痛くも痒くもないから放つと良いモノではありません！

ちなみに、喉の渇き、水を沢山飲む、おしっこがいっぱい出るや、体重の減少、なんかからだがだるい、疲れる等は、糖尿病のサインかもしれません。

健診で指摘された方は当然ですが、上記のような自覚がある方は是非受診を！



② 糖尿病予防のためにできること

糖尿病予防の基本は、生活習慣の改善です。特に2型糖尿病は、日常生活の積み重ねでリスクを減らせます。

月並みですが、バランスの良い食事、腹八分目、適度な運動ですね。

薬剤師として1つ申し上げますね。

サプリや健康食品を使用してもそれだけで予防は出来ません！それだけで予防できるなら、それ

は間違いなく医療用医薬品（お医者さんが処方する薬）になっています！
生活習慣改善が先です。

③糖尿病と診断されたら — 薬物療法の役割

糖尿病と診断されると、まずは生活習慣の見直しから始まります。しかし、それだけでは血糖値のコントロールが難しい場合、薬物療法が必要になります。ここでは代表的な治療薬を紹介します。

飲み薬

- **ビグアナイド系**

肝臓での糖の産生を抑え、インスリンの効きを良くします。
体重増加しにくいのも特徴。



- **DPP-4 阻害薬**

食後のインスリン分泌を促進し、血糖を穏やかに下げます。
低血糖のリスクが少ないので利点。

- **SGLT2 阻害薬**

尿に糖を排出して血糖を下げる薬です。
体重や血圧を下げる効果、心臓や腎臓の保護作用も期待できます。

- **スルホニル尿素薬**

膵臓を刺激してインスリンを分泌させます。
効果が強い一方で、低血糖に注意が必要です。

注射薬

- **GLP-1 受容体作動薬**（現在は飲み薬もあります）

食欲を抑え、体重減少効果もある薬。
血糖を上げにくくするホルモンの作用を補います。

- **GIP/GLP-1 受容体作動薬**

最近登場した新しい薬で、GLP-1 に加えて GIP というホルモンの作用も高めます。
これにより、血糖コントロールだけでなく、体重減少効果がさらに強力になりました。
週1回の注射製剤があり、糖尿病治療に加えて肥満症治療薬としても注目されています。
吐き気や食欲不振といった胃腸症状が出ることがあります、単独では低血糖になりにくい薬です。

●インスリン製剤

膵臓の働きが弱くなったときに必要になります。

1型糖尿病や、2型でも重症例では必須です。

ちょっと専門家っぽく列挙してみました。

何を言いたかったかと申しますと、ローマ字のついている4種は現在糖尿病の治療において重要な薬なのですが、DPP-4阻害薬、SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬、GIP/GLP-1受容体作動薬は、それぞれ発売後16年、11年、15年、2年と比較的新しい薬です。医療は間違いなく進歩しています。一昔前と治療が随分違っています。

最近本当にビックリするくらいに血糖値がしっかりコントロール出来る方がいらっしゃいます。だからといって、安心して糖尿病になってくださいというわけではないですよ。

しかし、万が一糖尿病になったとしても、現在であれば以前より糖尿病に立ち向かう武器が沢山あります。重症化させずに、コントロールすることは可能です。

ただ、薬はあくまで血糖をコントロールするためのサポートです。薬を飲んでいるからといって食事や運動を怠るのはNGです。あしからず。

もう一点、薬を自己判断で中断や、勝手に増やすことは絶対にしないで下さい。

④最後に

糖尿病は、正しい知識と対策で防ぐことができる病気です。また、すでに糖尿病と診断された方も、生活習慣の改善と薬の正しい使用で、重症化を防ぐことができます。

世界糖尿病デーをきっかけに、食事や運動を見直し、定期的な健康チェックを受けましょう。

調剤薬局はアクセスフリーです。処方箋おもちでなくても、何か買いたい物がなくても、聞きたいことがあればおいで下さい。

そこには薬剤師がいます。

健康相談は薬剤師の大事な仕事の一つです。ご自身の体調や健診結果で悩みがあれば、是非相談に来て下さい。

