

# オ リ ー ブ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

## 糖尿病について 2

今月は、先月に引き続き「糖尿病」についてご説明いたします。

### 5. 治療薬について

治療の基本は、食事療法と運動療法ですが、ここでは薬物療法について説明します。

**内服薬：**以下の3つの効果にまとめられます。

#### ▶インスリン分泌促進作用をもつ薬

膵臓に作用して、インスリンの分泌を促進することで血糖値を低下させます。

|             | 先発                   | 後発           |
|-------------|----------------------|--------------|
| スルホニル尿素薬    | オイグルコン®<br>アマリール® など | オベアミン®<br>など |
| フェニルアラニン誘導体 | スターシス®<br>グルファスト® など | なし           |

…短時間でインスリン分泌を促進します。服用直後から効果が現れますので食直前に服用します。

#### ▶食後高血糖改善作用をもつ薬

小腸での糖質の消化・吸収を遅らせて、食後の高血糖を抑えます。

|              | 先発                 | 後発                    |
|--------------|--------------------|-----------------------|
| α-グルコシダーゼ阻害薬 | グルコバイ®<br>ベイスン® など | ボグリボース®<br>アカルボース® など |

…食物中のでんぷんや糖の消化・吸収を遅らせます。

#### ▶インスリン抵抗性改善作用をもつ薬

肝臓や筋肉・脂肪組織に作用して、インスリンの働きを良くします。

|           | 先発           | 後発                |
|-----------|--------------|-------------------|
| ビグアナイド薬   | グリコラン®<br>など | メドット®<br>ジベトス® など |
| チアゾリジン誘導体 | アクトス®<br>など  | なし                |

肝臓で糖を作る働きを抑えると同時に、消化管からの糖の吸収を抑えたり、筋肉での糖の利用を促したりして、総合的に効果を現します。

…インスリンの体に対する反応を改善して効果を現します。

**注射薬：**使用上の注意として「凍らせない」「直射日光を避ける」「高温を避ける」を守ってください。

### 6. 治療時に気をつけること＝低血糖について

低血糖とは、血糖値が正常値を超えて急激に低下した状態で、症状は発汗・不安・動悸・ふるえ・顔面蒼白などです。

#### ▶低血糖になりやすい場合

- 1) 食事の量が少なすぎた時、食事時間が遅れた時。
- 2) 激しい運動、空腹時の運動、下痢の時。
- 3) アルコールを飲んだ時や他の薬との併用で起きる場合もあります。

#### ▶低血糖時の対応

低血糖時には、砂糖を10～20g(角砂糖3～4個)や、糖入りのジュース1本を摂り、安静にしてその後食事をしてください。α-グルコシダーゼ阻害薬(上記)を服用している方はブドウ糖のみ有効です。低血糖時の処置に関して薬剤師に確認をしておくといでしょう。また、けいれんや昏睡などの重い低血糖の場合は、救急車を呼び受診してください。

## 糖尿病の 予防に、 改善に！

### 今日から出来る食事のポイント②

私たちは、食事を摂ると血液中の糖の値が上昇します。血糖のコントロールがうまく出来ないと、食後に急激に血糖値が上昇してしまいます。高血糖状態が続くと、糖尿病への危険が高まるほか、血管が傷つけられるので、動脈硬化や心筋梗塞を引き起こす原因になります。そこで今月は「**食後の急激な血糖の上昇を防ぐポイント**」をご紹介します。

#### 1 時間をかけてゆっくり食べる

早食いは、脳の満腹中枢に「お腹いっぱいだよ」とサインが届く前に、たくさん食べてしまいます。ゆっくり食べて、満腹感を感じてください。

#### 2 食事は、水溶性食物繊維と一緒に

水溶性食物繊維と一緒に食事をすると、小腸で糖を吸収するスピードが穏やかになります。丼ぶり物だけで済ませているという人は、サイドメニューにサラダやお浸しの追加を。水溶性食物繊維は、野菜・海藻・きのこ・豆類に多く入っています。

#### 3 食後の運動を心がける

食後30分～1時間程度に運動をすると、一番脂肪が燃えやすく効果的と言われています。(※食事直後の運動は避けるようにしてください)

#### 4 GI値の低いものを選ぶ ※胃が悪い方や高齢者、具合が悪い時は無理をしないでください。

GI値(グリセミック指数)とは…ブドウ糖を摂取した後の血糖上昇率を100として、それを基準に、他の食品を同量摂取したときの血糖上昇率を表した数値です。

GI値の低いほうが、糖質の吸収が穏やかで食後の急激な高血糖が防げます。



#### この食品を食べるならこっち！食品の比較表

| 食品名(高いもの) | GI値 | 食品名(低いもの) | GI値 |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 白米        | 88  | 玄米        | 55  |
| じゃがいも     | 85  | さつまいも     | 54  |
| 食パン       | 70  | ライ麦のパン    | 65  |
| コーンフレーク   | 84  | スパゲティ     | 41  |
| オレンジジュース  | 57  | オレンジ      | 43  |
| スイートコーン   | 84  | インゲン豆     | 27  |

主食の中では白米よりも玄米・発芽玄米。白い食パンよりも全粒粉やライ麦のパンのように、精製度の低いもののほうが低くなります。また、スパゲティは主食の中では低めです。果物は、ジュースで飲むよりもそのまま食べる方が低い数値になります。※GI値は指標の一つです。食品の組み合わせや調理法でGIも変わります。

以上4つのポイントの中で、生活に取り入れやすそうなことから始めてみてはいかがでしょうか！

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。