

今月のテーマ

「糖尿病とのお付き合い、
これからは少しばかり肩の力を抜いて」

N E W 健 ● 康 ワンポイント アドバイス

平成13年からJ A あきた湖東の情報誌のコラム、「気を付けて、健康アドバイス」で糖尿病療養の難しさ、そして糖尿病との上手な付き合い方を取り上げてきました。最後の寄稿から15年以上が過ぎましたが、生活習慣病の横綱格である糖尿病を取り巻く状況はどう変わってきたのでしょうか？

「湖東病院」では湖東総合病院時代からチーム医療のひとつの柱として糖尿病に取り組んでいます。そして各職種（看護師、薬剤師、管理栄養士）の職員が次々と「糖尿病療養指導士」の資格をとり、それぞれの専門性を生かしながら患者さん一人ひとりの療養を支えていく診療体制を作り上げてきました。

そうした中で糖尿病治療の大きな柱である薬の進歩には目を見張るものがあります。現在、処方できる糖尿病の内服薬は9系統ありますが、その中で4系統（DPP4阻害剤、SGLT2阻害剤、SGLT2阻害剤、GLP1受容体作動薬、イメグリミン）が、この15年で新しく登場した薬です。しかも薬物治療が初めて開始される患者さんに対して主に処方されている3系統の薬のうち2系統（DPP4阻害剤、SGLT2阻害剤）が新しいタイプの薬です。注射薬では、最近発売された週1回タイプのGLP1受容体作動薬およびGIP/GLP1受容体作動薬は強力に血糖を下げる（しかも低血糖を起こし難い！）だけでなく体重減少効果も絶大で、メタボ、糖尿病の患者

さんにとっては夢の薬と言えるほどです。インスリン製剤も今年、週1回タイプのものが認可され、もうすぐ処方できるようになります。治療する医師にとっても力強く、救済隊が次々と世に登場しているのは何ともうれしい限りで、20年前とは隔世の感があります。糖尿病の患者さんにとっては、生活上の不自由さ、制限が以前と比べれば、随分と少なくてすむ療養環境が整いつつあると言えるでしょう。

一方、この20年間で全国的に高齢の糖尿病患者さんが急増してきています。当院でもキャリア30年のベテランさんも珍しくありません。そうしたベテランの患者さんの中には何歳になってもヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）が何より大事と食事療法を頑張り過ぎる人が少なくありません。でもHbA1cを厳しくコントロールするのは、あくまで将来（10年先、20年先、あるいはもっと先）起こってくるかも知れない合併症を抑えるためです。80歳を過ぎてから遠い先のことを余り心配し過ぎると、日常生活がかえって窮屈になってしまいます。最新の薬の力を借りながらも栄養のある好みの食事をしっかりと頂く、そして同時に体を動かすことによって低栄養やフレイル（虚弱）にならないような生活習慣を心がけるとが高齢の糖尿病患者さんにとっての一番、大事な目標です。

新しい治療薬が次々と登場して

糖尿病患者さん一人ひとりにふさわしい治療を提供できる時代入りつつあるのを実感している今日この頃です。生活習慣の改善は糖尿病治療の「基本のき」、それでも余り肩肘張らずにゆったりとした気分が糖尿病と付き合ってみて下さい。そして、糖尿病診療に携わる私たち医療者も決して「糖尿病警察」になることなく、それぞれの患者さんにとっての最善の治療目標を一緒に探し続ける応援団でありたいと思っています。

追記 小生が以前、「気を付けて、健康アドバイス」に寄稿したタイトル一覧です

平成13年	糖とたんぱくの妙な（尿な？）関係
平成14年	糖尿病がやってきた、われら「糖尿病救済隊」登場
平成15年	こんな「とうさん」いませんか？
平成16年	インスリン注射は悪魔の手先？神の手？
平成17年	糖尿病は憎むべき敵にあらず、人生の師なり
平成19年	「迷える糖尿病医者の繰り言」
平成21年	肥満って本当に「生活習慣病」！「やせの大食い」っていうじゃない！
	糖尿病との付き合いは十人十色