

くすりと健康のはなし

## 葉包紙

第76回

一般社団法人岐阜県薬剤師会  
医薬品情報委員

白井 健悟



秋と言えば食欲の秋。何を食べても美味しい季節です。そんな季節に、少し耳が痛い話ですが、今回は、糖尿病の基本的なことについてお伝えします。

厚生労働省の平成28年国民健康・栄養調査では、糖尿病有病者と糖尿病予備群はいずれも約1000万人と推定されています。この数字だけを見ても他人ごとではないことがわかりますね。日本人糖尿病患者の約90%が、血糖値を下げるインスリンの量が少なくなったり、効きが悪くなったりすることで血糖値が高くなる2型糖尿病と言われています。そして、糖尿病の怖いところは、合併症です。特に神経障害、網膜症、腎症は3大合併症で、失明したり、人工透析が必要になったりと非常に恐ろしい病気です。2型糖尿病は遺伝的な要因に加え、環境的な要因、すなわち食事や運動などの生活習慣が発症に大きく関わっています。つまり日頃から高カロリーな食事が多く、運動不足で肥満の方は要注意です。お付き合いや旅行などでカロリーの高い食事をした次の日

## 他人ごとではない糖尿病

は、カロリー抑え、有酸素運動を行い、カロリーコントロールができるの良いですね。すでに治療を受けている方はこれに加え、薬を忘れず飲むことが重要です。食事療法・運動療法・薬物療法の3本柱をしつかり行い合併症を予防しましょう。

また、糖尿病治療薬で注意したいのがやはり低血糖です。症状としては動悸や手指のふるえ、発汗、生あくび、強い空腹感などがあり、さらに血糖値が下がると、最終的に意識消失や昏睡に至ることもあるので、早いうちに対処が必要です。異変を感じたら、ジュースや砂糖、ブドウ糖などですぐ糖分摂取しましょう。対処に関しては必ず医師や薬剤師に相談しておいてください。

秋は果物が美味しいです。岐阜あるあるでは、やっぱり柿ですね。食べ過ぎて血糖が上がリ、診察時に注意されることは本当によく聞く話です。1日半分から1個くらいにしましょう。そして、スポーツの秋でもあります。食べることだけでなく、運動も行い、健康的に秋を過ごしましょう。