

健康 ぷらざ

血糖値を良好に

—糖尿病の薬—

指導：順天堂大学大学院スポーツロジセンター センター長 河盛 隆造

企画：
日本医師会

No. 334

糖尿病についてよく知りましょう

体を動かす主要なエネルギーはブドウ糖です。このブドウ糖を全身の細胞で的確に利用させるのが、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンです。インスリンが分泌されにくくなったり、働きが不十分になって、ブドウ糖が血液中にだぶつく、血糖値の高い状態が続いているのが糖尿病です。

糖尿病には自覚症状がありませんが、放置すると、細胞のエネルギー不足により血管や臓器が障害を受け、視力が弱くなったり、手足のしびれや壊疽、尿をつくる腎臓の機能低下など、取り返しがつかない状況になります。

初期は食事・運動療法、進行したら薬の服用を

糖尿病にはいくつかの種類がありますが、食べすぎや運動不足などの生活習慣から引き起こされる「2型糖尿病」が95%以上を占めます。糖尿病と診断されてすぐに治療を受ければ、“糖尿病でなかった状態に戻る”ことが可能です。食事・運動療法が大切ですが、改善しない場合には薬を飲む必要があります。

糖尿病の薬には大きく分けて、①インスリンの分泌をうながす薬、②肝臓などでインスリンの働きを高める薬、③食事時にブドウ糖が血中に流れ込むのをおだやかにする薬、④インスリン注射—の4つがあります。

薬を効果的に飲むには タイミングも大切

薬を飲むタイミングも重要です。たとえば「必ず毎食直前に服用してください」という、かかりつけの医師や薬剤師の指導を守らないと、薬の効果が十分に発揮されません。刻々と変化する血糖コントロールの状況に応じて、薬の量を減量したり、増量したりすることが多いことも糖尿病治療の特徴です。

薬を飲むようになってもしっかり食事・運動療法は必ず続けましょう。

