

梅雨が続いていますが

やけに早く梅雨入り宣言があったかと思うと、空梅雨かと思うくらい降りませんでした。立て続けに台風が発生したあと、むしむしとした天候になっています。梅雨明けから本格的な夏にむけて、熱中症に注意してください。こまめに水分を摂るようにしましょう。



低炭水化物食と糖尿病

最近、よく目にするダイエット法に低炭水化物食というのがあります。三大栄養素の炭水化物、脂質、たんぱく質のうち、血糖を上げるのは炭水化物なので、それを極端に制限し、あとは制限なく食べてもよいとするものです。これに対し、3月に日本糖尿病学会は炭水化物のみの極端な制限は勧められないという見解を出しています。極端な炭水化物の制限は、脂質の摂取が多くなることで動脈硬化の危険が増えるのではないかと、戦後の食事の変遷として脂質摂取が増えて糖尿病も増えてきたという背景、運動のエネルギー源として炭水化物は良質である、ということに反する、何よりも食事療法として長続きが難しい、などの問題があります。海外でもこの食事療法は脱落率が高くその成績の信頼性に疑問を投げかける人もいます。しかし、往々にして、摂取エネルギー量が多い時は、炭水化物の摂取量も多くなっているため、適度に炭水化物を減らすことは重要なことです。単純糖質を含むお菓子、甘味、飲料、果物を減らし、ごはんは1膳で食事を済ませ、などのいわばプチ低炭水化物食は糖尿病治療には有効です。

シックデイ・ルール

たとえば、風邪などで食欲がなく食べられないとき、糖尿病の薬あるいはインスリンはどのようにすればいいのか？この対処のしかたをシックデイ・ルール(sick day rule)といいます。基本的には、内服薬治療中の2型糖尿病の方は、食べられなければ、薬は内服しなくていいです。1型糖尿病の方は食べられなくても、基礎分泌分の持効型インスリンはうつ必要があります。少し食事がとれる場合は、2型糖尿病でインスリン治療の方を含め、食後に食事量に合わせてインスリンをうってください。例えば、食事量が目分量でいつもの1/2だと思ったら1/2量のインスリンをうってください。

糖尿病の薬の話(5)

内服薬のうちまだふれていなかったαグルコシダーゼ阻害剤とチアゾリジン系の薬剤について述べます。αグルコシダーゼ阻害剤は、小腸で二糖類が単糖類に分解されるのを阻害することにより、食物の吸収を遅らせることで食後の血糖値の上昇をなだらかにする薬剤です。ベイスン、グルコバイ、セイブルなどの薬があります。食前に内服することが必要で、この薬単独では低血糖を起こすことはありません。副作用として放屁、お腹がはるなどの消化器症状が出る場合があります。チアゾリジン系薬剤には、アクトスという薬剤があります。これはインスリンの効き方(感受性)を改善する薬です。インスリン感受性の小型脂肪細胞が増えるとされていますので体重が増える場合があります。単独では低血糖を起こしません。まれに浮腫みが生じる場合があります。

編集後記

子供の頃の食事情を思い起こしてみると、今との違いに愕然とします。もはやその時代にもどることはできません。バランスよく、過多にならぬよう豊かな食環境を少しずつ楽しむという感覚で、場合によっては薬剤の助けを借りることも必要ではないかと思えます。