

寒い冬となりそうですが

新年あけましておめでとうございます。もう年の瀬から寒い日がつづいています。夏の猛暑の影響で海水温が高い状態だと偏西風が蛇行して冬が寒くなるのだという話を聞きました。外出の時はしっかり防寒をして風邪などひかれませぬようご注意ください。



脂肪についての話

現代の豊かな食事情、便利な移動手段のため人はともすれば太りがちで、肥満は先進国のみならず発展途上国でも増えていて、世界的な健康上の問題になっています。肥満とは体に脂肪が蓄積されることに他なりません。従来、エネルギーを貯め込むだけと思われていた脂肪細胞が実は食欲の調整やインスリンの効き方に影響を与えるホルモンやサイトカインといった物質を出す内分泌臓器でもあるということが1990年代後半から次々と分かってまいりました。脂肪のなかでも大型の脂肪細胞、腹腔内の脂肪細胞はその周囲にわずかな炎症が持続してインスリンの効き方に悪影響を及ぼすことが分かっています。一方小型の脂肪細胞、皮下の脂肪は比較的活発な代謝を行いインスリンの効き方にいい影響を与えているといわれています。実際、非常にまれな病気で脂肪細胞が少なくなる脂肪萎縮性糖尿病では著しいインスリン抵抗性が生じることが知られています。しかし、腹腔内の脂肪のみを選択的に落とすということはできません。食事療法に運動を組み合わせると少しずつ体重、体脂肪を落としていくほかありません。

糖尿病合併症の昨今

私がまだ研修医であった時には病棟には糖尿病性網膜症で光を失った方がいつもおりました。しかし今では失明にまで至る人は非常に少なくなりました。腎臓の合併症でも同様で、透析に至る人は少なくなり、よしんば透析が必要となってもその予後は改善されています。糖尿病の血糖のコントロールが、薬剤の進歩、ヘモグロビン A1c、血糖測定の結果がフィードバックされることによりよくなったこと、網膜症、腎症にたいする治療が進んだことが背景にあります。しかし、一方で、大血管障害である心筋梗塞、脳梗塞などは高齢化、脂質の多い食事の影響もあり減っている印象はありません。これらの予防には、血糖に加え、脂質（コレステロール、中性脂肪）、血圧もコントロールしていく必要があります。

糖尿病の薬の話 (7) 超速効型インスリン

いまインスリン製剤はアナログ製剤が主に使われるようになってきています。インスリンアナログはヒトインスリンの構造を一部かえてその作用特性をもたせたもので、超速効型インスリンという皮下注射後速やかに吸収されて早いピークをつくるインスリンがまず開発されました。ヒューマログ、ノボラピッド、アピドラというインスリンがあります。従来のインスリンでは食事の30分前くらいに皮下注する必要があったのが、これらでは食直前（～15分前）でよくなり、利便性が向上しました。また食後の血糖を下げるのもより効果的になりました。

編集後記

昨年とった写真をみていたらバルセロナ近郊のモンセラットの奇岩の山と修道院の風景が印象的でそれをもとにスケッチを起こしたのが今号のイラストです。これを版画の年賀状にしていたら、時間がかかってしまって、そのほかにやることもありバタバタした年の暮れになってしまいました。しかし、版画制作はそれなりに楽しめました。