

## 春になりました

桜が開花したというニュースがあったかと思うとあっという間に満開になりました。気が付くとプロ野球も開幕。この冬は早くから寒かったので、一気に春が来たという感じです。花粉はまだ飛んでいます。花粉症の方にとってはもう少しの辛抱でしょうか。



## 血糖変動あれこれ—<sup>あかつき</sup> 暁 現象とソモジー効果—

朝何も食べてないのに、前の夜寝る前より血糖値が上がっているのは何故でしょうか？ということをきかれることが、間々あります。実は、1日のうちで血糖値が最も下がるのは真夜中で、その後明け方には若干血糖値が上がります。眠るとすぐに、成長ホルモンが出て、その作用で、血糖値が真夜中に下がりその後明け方に上がるという動きが生じます。ふつうは、血糖を下げるホルモンであるインスリンの出方が少し増えることで朝方の血糖が上昇しないように調整されています。しかし、糖尿病の方はインスリンの出方が鈍いため明け方に血糖が上がることがあります。<sup>あかつき</sup> 暁 現象とよばれます。1型糖尿病では<sup>あかつき</sup> 暁 現象による血糖の上昇を抑えるために持効型インスリンをうつ必要があります。もう一つ訊かれることに、薬物治療を行っていて低血糖状態になった時に、捕食した後思ったよりも血糖が上がることがあります。血糖が低くなると血糖を上げるホルモンであるグルカゴンや交感神経が働き元のレベルを超えて血糖が上がるためです。ソモジー効果といわれています。低血糖回避のためのいわば生体の防御反応です。

## 体を動かしましょう

先月(3月)あたりは冬の終わり、春の初めといったタイミングにあたるため、寒い時のあまり体を動かしていない生活リズムが反映され、ヘモグロビンA1cの値も高かった方も多いかと思います。ここで薬の量や種類が増えた方もおられるとは思いますが、もう一回このままの薬で診ましようということになった方も多いかと思います。寒い時はそれと気づかずに運動量が下がってしまうことがあります。陽気がよくなってきたので体を動かすようにしましょう。暖くなれば血糖が下がっていくことが多いです。今まであまり運動していなかった方もまずは歩くことから始めてみたらいかがでしょうか。

## 糖尿病の薬の話(11) 糖尿病と薬物療法

1型糖尿病はインスリン治療が必要なタイプの糖尿病ですが、2型糖尿病でも血糖を下げるホルモンであるインスリンの出方、あるいはインスリンを出す細胞である膵臓のベータ細胞の量が、時間の経過とともに長年の間に減っていくといわれています。食事療法のみの方が内服薬を必要になったり、内服薬のみの方がインスリン注射を必要になったりすることは長い経過の中では起こりえます。現在の糖尿病治療では、薬として何を用いているのかは問題ではなく、血糖がコントロールできていることが大事です。その時々に合わせて、インスリンも含めて薬を使うことが必要です。

## 編集後記

選抜高校野球も大詰めで明日が決勝戦です。地元、静岡高校の活躍も光りました。実は、私の母校も21世紀枠で出場していました。初戦で敗れましたが、部員が少ないので全員ベンチ入りできたそうです。観戦した同窓生も楽しかったという声が多かったそうです。高校生の時、夏休み前の終業式のあといつも全校生徒が集まって応援練習をしたのを思い出しました。「またかよー」といいながらみんな結構楽しんでやっていたものです。