

# 第4回 糖尿病教室便り

2018. 6. 12



## 糖尿病教室内容

### ◎糖尿病の薬は

どうやって効くの？どうやって治療するの？◎

以下に現在使用されている糖尿病のお薬の効き方、特徴を解説します。

### 1、インスリン治療

1型糖尿病や、インスリン分泌が低下した2型糖尿病の方では、食事療法・運動療法をしたうえでインスリンを補うのが基本です。血糖の状況に応

じ、食事に必要なインスリンを速効型超速効型インスリンという短時間効果があるもので補い、全体をゆっくりに24時間くらい効く持効溶解インスリンで補います。状況により一日1-2回のインスリンにしたり、以下の内服薬などを組み合わせたりもします。

### 2、内服薬など

2型糖尿病では、ある程度患者さん自身のインスリンが出ているので、食事療法・運動療法をしつかりしたうえで、患者さんの糖尿病がインスリンの出が少ないのが中心か、肥満などでインスリンの効きにくさ(インスリン抵抗性)が中心かで薬を選択します。

#### ①インスリン分泌を促す薬

・スルホニル尿素薬、グリニド薬

この薬は膵臓のβ細胞に働いて、インスリンを出させます。副作用は低血糖があることです。

・インクレチン関連

・DPP-4阻害薬

(シペプチジルペプチターゼ阻害薬)はインスリンの分泌を助けるGLP-1やGIPというホルモン(インクレチン)の分解を抑えて体内に増やすようにして効きま

す。この薬は血糖が高い時だけ効くので、低血糖を起こしにくい使用しやすい内服薬です。

GLP-1受容体作動薬は注射になりますが食欲を抑えるので、肥満のある糖尿病患者さんで好んで使用されます。こちらでも単独では低血糖を起こしにくい薬です。

#### ①インスリンの効きをよくなる薬

・ビッグアナイド薬

主にメトホルミンという薬が使用されます。糖尿病では肝臓で余計な糖が作られ血糖が上昇します。これを抑えたり、筋肉でインスリンが働いて糖を取り込むのを助けたりします。単独では低血糖を起こしにくい薬です。腎臓から排泄するので、腎機能の低下した方では使用できません。乳酸アシドーシスという重篤な副作用を起こすからです。普段腎機能がよくても、嘔吐・下痢等で脱水症になったときや全身麻酔の手術、ヨード造影剤を使用するときは中止する必要があります。

・チアソリジン薬

ピオグリタゾンという薬が使用されています。これも単独では低血糖を起しにくい薬です。主に脂肪細胞や筋肉に効いてインスリンの働く助けをします。こちらにはむくみが副作用と

してあります。

#### ①αグルコシターゼ阻害薬

この薬は消化管で、でんぷんなどがこなれてブドウ糖などに分解されるところをゆっくりにして、食後の高血糖を抑制します。単独では低血糖を起しにくい薬です。ガスがたまっておなか張ったり、下痢・便秘が出たりします。おなかの手術をしている方は腸閉塞になる可能性があり、使用を避けるようにします。

#### ①SGLT2阻害薬

この薬は腎臓でブドウ糖を尿から回収する仕組みを抑えて、わざと尿に糖をだして血糖を下げる薬です。単独では低血糖を起しにくい薬です。糖を排泄してエネルギーを捨てますので、体重減少効果があります。尿に糖が出ると尿が増えるので、水分をしっかり取るようにします。尿糖が出て、膀胱炎や婦人科・性器の感染症が出やすくなるので、陰部の清潔をたもち、症状があれば中止して専門科で治療します。やせ型の方では、筋肉が落ちますので使用を避けるようにします。インスリンが出ていない方では、ケトアシドーシスという重篤な合併症になるので使用を避けます。





薬剤師講演



院長講演



人気の血糖測定コーナー



質問コーナー



ご相談したいことが...

◎くすりの上手につきまめおう◎  
 佐野薬局赤沼店 管理薬剤師  
 上遠野 剛司先生

糖尿病の薬を飲む理由や飲み方などで日々感じる疑問について紹介します。

①くすりの飲み方について  
 お薬の種類によって、食前に飲むお薬、食後に飲むお薬。食事との関係が気になくてよいお薬と異なります。  
**糖尿病のお薬は食事の時間と関連して飲む必要があるお薬が多いので注意する必要があります。**

②糖尿病のくすりってなんで飲む必要があるの？  
 糖尿病を放置し、高い血糖値のまましていると身体の血管を傷つけます。その結果として、眼の網膜症が起こったり、腎障害が進み将来透析になってしまったり、痛みなどを感じる神経が障害されてしまったりします。このような、**合併症は一度発症すると治るものではないために予防が重要になります。**お薬を飲むことで**血糖コントロールを良好に保ち、このような合併症を予防することが目的**となります。

③糖尿病のくすりを飲み始めること  
 一生の付き合いになること。  
 糖尿病のお薬は、合併症を予防するために血糖値を下げてコントロールすることが目的です。しかしながら、血糖値を下げる方法はお薬だけではありません。食事療法や運動をすることで血糖値が下がり血糖コントロールが良好になることもあります。**生活習慣を変え血糖コントロールが良好になれば薬を減らしたり、やめたりすることもあります。**

④くすりと低血糖について  
 血糖値が低くなることで様々な症状(空腹感、冷や汗、震え、意識障害など)を起すことがあり、これを低



血糖と言って注意していく必要があります。血糖値を下げるお薬は、**お薬の種類によって低血糖を起こすかもしれないお薬と、低血糖を起こさにくいお薬と**あるために、ご自身が飲んでいられるお薬について医師や薬剤師とよく相談するようにしましょう。低血糖を起こすかもしれないお薬でも、**食事や生活サイクルに注意して服用することで安全にお付き合いすることが出来ます。**

### ⑤インスリン注射について

インスリンが出なくなった方にインスリン注射を行うことは必要ですが、膵臓を休ませるためにインスリン注射を行うこともあります。インスリンの働きについて、食べ物の糖分がブドウ糖として取り込まれた際に、血液中のブドウ糖が増えると膵臓からインスリンが分泌されて筋肉などの細胞にブドウ糖は取り込まれます。しかしながら、肥満などが原因となってインスリン抵抗性がでてきてしまうとブドウ糖は取り込まれにくくなり、その結果、膵臓に負担がかかってインスリンを出す力が弱まってしまいます。そのような方へ、インスリン注射を行うと体内のインスリンが補われるため膵臓が休むことができます。膵臓が

休むことでインスリンを出す力が回復してくるとインスリン注射を始め前よりも状態がよくなり、インスリン注射をやめることもあります。インスリン注射を使用することについて、改めて主治医とよく相談し検討していくことが大切です。

### ◎おくすり手帳・糖尿病手帳について

お薬手帳を利用することで、今まで飲んでいた薬の記録や他の医療機関でもらっていた薬の記録が時系列で残っていくため、**お薬手帳があなただけのカルテ**になります。

また、糖尿病手帳を利用して頂き、薬局の薬剤師さんへ提出頂けると、腎機能や肝機能の状態を踏まえた上で、効果と副作用の確認をして頂けます。お薬の種類はいっぱいあって、患者さんの状態や事情などによって選ばれています。そのために、その内容と患者さんの状況に合わせて相談できる**“かかりつけの医師・薬剤師”**を持つことが有効です。信頼できるかかりつけの先生へよく相談しながら、適切な治療を受けられるようにしましょう。

### おくすりの種類はいっぱい



おくすり手帳

お薬ごとに特徴があります。

### 糖尿病手帳をおもちですか？



- ✂️ 参加者さんからの「質問」
- 「意見について」
- ① 質問
- ② インクレチン薬を使うと、インスリンの出がよくなりますか。
- ① のお答え
 

インスリンの出はよくなります。低血糖も起こさないので使いやすいです。
- ② インスリンを出しやすくする膵臓に効く食べ物がありますか。
- ② のお答え
 

そのような食品があるかもしれませんが、低血糖を起してしまう恐れがあり危険です。急激なインスリンの出をおさえて膵臓の負担を減らすため、野菜や肉・魚を先に食べることで、糖の吸収を穏やかにし、血糖の上昇も

### 薬剤師さんに相談を！

あなたの状況に合わせて注意点など相談できます。



緩やかにするということも方法もあります。

③糖尿病に関する健康番組で、血糖の状況が24時間パッチを貼ることで分かるということを送っていましたが、その進歩はどうなっているのでしょうか。

### ③のお答え

実際は使えるようになっていますが健康保険上での制約があり、インスリン注射をしている人には出せません。しかし医療機関では費用の持ち出しが大きくなるため対応が難しいです。大学病院では、症例を限ってやっています。

④色々なお薬を飲んでいて、私が飲んでいるお薬が低血糖を起こすものでないかどうか。その他にも色々なお薬を飲んでいるために飲み合わせが大丈夫か心配です。

### ④のお答え

お薬手帳を持参して頂いていましたのでスムーズに相談にすることができました。低血糖や薬の飲み合わせのような事も、お薬手帳があることで飲んできたお薬の種類について専門家へ確実

な情報を伝えることができて、その結果、安心して相談するようになります。

### アンケート結果

アンケート回収数 17 枚

#### ★本日のお話はいかがでしたか

よくわかった	13名	76%
わかりにくかった	2名	12%
記入なし	2名	12%

#### ★今後もこの教室に参加したいですか

参加してみたい	17名	100%
---------	-----	------

#### ★今後聞いてみたい内容はありますか

ある	10名	59%
ない	3名	18%
記入なし	4名	23%

### ★今後聞いてみたい内容

- ・運動について 2名
- ・食事について
- ・メニューについて
- ・最新の治療法について
- ・1型に特化した内容
- ・糖尿病の自覚症状は全くないのか。自覚症状で初めて分るものか
- ・今の薬が自分に合っているか

### お知らせ

第5回糖尿病教室の開催

日時：平成30年6月16日（土）

午後2時～3時

内容：

運動療法と実技

（軽い運動を行います。）

★ご参加お待ちしております。

### 編集後記

今回は、お薬という身近だけれど何となく難しいものについてよくあるご質問をもとに、分かりやすくお伝えできるように努めました。病気や薬については、不安がつきもの、いろいろな情報が世間に出回っております。ひとりひとりがそのような情報に振り回されないよう、きちんとした情報にのって安心して治療を続けることが出来るように努めております。治療や薬で気になるようなことは、ぜひ専門の方へ相談していただき、また私達も相談しやすい環境をつくるように尽力致します。薬局という存在が、皆様の身近な存在になっていくことができれば嬉しく思います。

### お役立てレシピ

レンジで簡単！ さっぱり蒸しなす (1人分 50kcal 塩分0.4g)

#### 材料 (1人分)

- なす 1本
- ごま油 小さじ1弱
- 塩 少々
- ◇ポン酢しょうゆ 小さじ1
- ◇水 小さじ2
- ◇おろししょうが 少々
- ※◇は混ぜ合わせておきます。
- 大葉 1/2枚

#### 作り方

- ①なすは皮側に浅く切り込みを入れ、食べやすい大きさに切ります。
- ②耐熱容器に①を入れ、塩をほんの少しふり、ごま油をからめます。
- ③②にふんわりラップをし、電子レンジ600Wで4分程度、なすが柔らかくなるまで加熱します。
- ④③に◇を加え、混ぜ合わせます。
- ⑤大葉をちらし出来上がり！

なすは夏バテ予防に効果的です！  
しょうがや大葉で減塩も意識しましょう！

