



第11回 糖尿病教室便り

2019. 6. 2

あきた東内科クリニック

糖尿病教室内容

漢方薬と糖尿病

佐野薬局赤沼店 管理薬剤師

瀬川 卓哉先生



漢方薬とは

生薬（しょうやく）と呼ばれる自然界に存在する薬効のあるものを組み合わせて作った薬です。

例）葛根湯は ①葛根②大棗③麻黄④甘草⑤桂皮⑥芍薬⑦生姜 でできています。葛根湯は風邪の初期に使われますが、汗をかいていないということが重要です。葛根湯は発汗をさせて悪い物を出すという薬なので汗をダラダラかいているときに飲んでしまうと逆に悪くなったりすることもあるので気を付けなければいけません。

漢方はどうのように選んでいるの？

漢方の考え方に気、血、水という考え方があります。この気、血、水のバランスを整えて正常な状態に持っていきけるように漢方薬を選んでいきます。たとえば年齢や、外的要素によって寒い、暑いなどでバランスを崩し調子が悪くなったのを漢方で整えていきます。漢方は足りないものをたして、多い物をひくという足し算と引き算の学問です。

気とは…生きるために必要なエネルギーの事を言います。人は気が体中をめくり生きています。気がなくなったり、動きが悪くなると疲れやすくな

ったり、だるくなったり、やる気が出なかつたり、もやもやしったりなど気分の低下がおきることがあります。

血（けつ）とは…血は血脈（血管）を流れる赤い液体で、私たちの体を作る基本的な物質の1つです。その働きは血脈（血管）中に存在しながら循環することで臓器、器官、組織に栄養を与えることです。

水（すい）とは…体の中を流れ蓄えられている、赤い液体（血）以外の体液や分泌物で（涙、鼻水、唾液、汗、尿、胃液、腸液、精液など）体を潤したり、組織を守ったり、骨の間のクッションの役割をしたり、体を作る大切なものです。

漢方を選ぶポイント

温めるの？冷やすの？

漢方には温めたり、冷やしたり、中間だったり色々な物が存在します。患者さんの体調にあわせて冷やしている方には温める漢方を、火照りや炎症が強い方には冷やす漢方をすすめることがあります。逆にすると症状が悪化することがあるので要注意です。

糖尿病と漢方薬

消渴（しょうかつ）

漢方では糖尿病などの血糖値の異

常を消渴と呼んでいました。消渴とは水が尿にたくさん流れて消えてしまい、口渇が激しい事で多尿、多飲を言います。

結論から言いますと漢方薬で糖尿病を治すのは難しいです。

漢方は糖尿病の何に使うの？

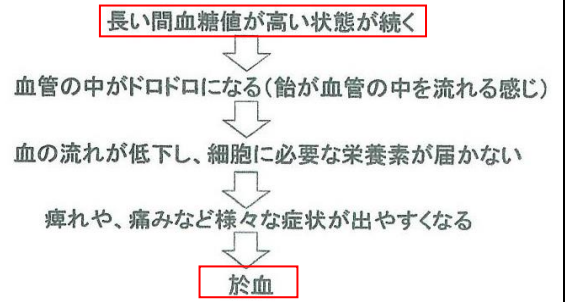
糖尿病で起こる**随伴症状**（すいはんしょうじょう）に使用します。随伴症状とは疾患の主要な症状ではないがある疾患や症状に付随して起こる副次的な症状のことです。

※糖尿病で起きる随伴症状

- ①傷み②しびれ③喉の渇き④目の異常⑤腎機能異常⑥浮腫み⑦脳、心臓への負担増など

於血（おけつ）

血の流れが低下している状態を漢方では於血と言います。女性では生理痛と言えばこの於血が関係していることが多いです。他には腰痛、シミなども於血が原因だと漢方では考えられています。長引く痛みの裏には於血ありと言われることもあるほど、痛みと於血の関連性は大きいと言えます。



於血の改善

於血の人は体が冷えている人が多
いのでそれを温めてあげることが大
事です。血の動きを活発にする、血の
量が足りなくて流れていない人には
量を増やしてあげると流れやすくな
ります。改善には、

①冷えている部分を温めてあげる

↓温める漢方の使用
↓シャワーでなくお風呂に入り体
を温める

②血の動きを活発にしてあげる

↓血を動かす漢方の使用
↓お風呂で軽くマッサージ(特にふ
くらはし)

↓軽へストレッチをする(寝る前に
すると寝つきが悪くなることもある)

ので寝る1時間前くらいまで()

↓体を動かす

③血が足りない場合は増やしてあげる

↓血を増やす漢方の使用

↓バランスの良い食事

↓睡眠をしっかり取る

↓胃腸の調子を整える(お腹を冷や
さない。冷えると体全体の代謝が落ち
る)

浮腫みについて

糖尿病の進行により血の流れが低
下し、腎機能が低下、それにより水の
流れも低下します。余分な水が排出さ
れなくなり浮腫みとして症状が出て
きます。

浮腫みの改善には?

①塩分を摂り過ぎない

②水分の摂り方に注意

↓たくさん水を一気に飲むと余分
な水が排泄されなくて溜まってしま
う、浮腫みの原因となります。必要
少量の水をこまめに摂る方が必要な
水が吸収され余分な水をためない事
になり浮腫みが起こりにくくなると
言われています

③血糖のコントロール

↓血糖の高い状態が続くと、腎機能の
低下、動脈硬化などの原因にもなりま
す。腎機能が低下すると浮腫みの原因
となります。腎機能を低下させないた
めにも血糖コントロールが重要にな
ります。

低下、動脈硬化などの原因にもなりま
す。腎機能が低下すると浮腫みの原因
となります。腎機能を低下させないた
めにも血糖コントロールが重要にな
ります。

↓血の流れを改善させる

④血の流れを改善させる

↓血の流れが滞ると、水の流れも悪く
なりそこに水が溜まり浮腫みとなっ
て症状が出てしまいます。冷えも良く
ありません。

↓血の流れが滞ると、水の流れも悪く
なりそこに水が溜まり浮腫みとなっ
て症状が出てしまいます。冷えも良く
ありません。

↓血の流れが滞ると、水の流れも悪く
なりそこに水が溜まり浮腫みとなっ
て症状が出てしまいます。冷えも良く
ありません。

⑤浮腫みを改善させる漢方の使用

漢方薬の副作用

漢方薬はマイルドな薬で副作用が
ないと思われている方もありますが、
漢方薬にも副作用はあります。

甘草：さまざまな漢方薬に配合されて
います。組織を弛緩させて緊張を和ら
げたり、他の生薬との調整に使われ
り用途は様々です。甘草の副作用とし
て①浮腫み②急激な体重増加③血圧
上昇④脱力感など

麻黄(まおう)：発汗させて悪い物を
外に出させたり、利尿作用や咳を落ち
着かせる作用があります。副作用とし
て①動悸②不眠③血圧上昇※麻黄は
ドーピング検査で引っかかるので注
意が必要です。

附子(ぶし)：補陽薬と言われる物で

体を温める作用が強い生薬です。他に
も痛みを抑えるために使用される場
合もあります。附子の副作用として①
動悸②舌のしびれ③吐き気など

防風通聖散(ナイシトール)：痩せ薬
のような感覚で販売されていましたが
が全員に効果があるわけではなく、合
わない体質の人が飲んで副作用が出
たり、効果が出なかったりと話題にな
ったことがあります。副作用として①
浮腫みの悪化②肝機能障害 ※防風
通聖散を飲んだからと言って痩せる
わけではありません。防風通聖散を飲
んで暴飲暴食をしていたら太ります。
副作用以外で太ったと言われる方が
いますが、漢方服用して痩せると勘違
いし暴飲暴食を繰り返し、その結果太
ったのです。

終わりに

漢方薬はサプリメントではなく医
薬品です。正しく使わないと効果が期
待できないだけでなく副作用が出て
くる可能性もあります。漢方を希望さ
れる場合には医師や薬剤師にご相談
ください。薬局でも漢方相談を受け付
けております。気軽に相談ください。



患者さんからの質問と回答

質問：腎機能が低下しているのに腎機能を補佐するような漢方薬はありますか？

お答え

瀬川先生：腎機能を劇的に漢方で改善するというのは難しいです。腎機能が悪くなってしまう、浮腫んでしまった時に補助的に使う漢方はあります。初期のちょっと低下したものを少し改善をするというものはありますが、症状が進んでしまったものを改善するというのは難しいです。

院長：いったん悪くなった腎臓は戻らないのでそこから悪くしないように、血糖や血圧の管理が大事です。漢方薬を使って腎機能を治すというのはやっていないのが実情です。方法も見つかっていません。従来通り血圧と血糖管理が大事です。



検査値の読み方

当クリニック検査技師

山内 史朗



検査値の読み方

（別紙「血液検査結果の見方」を参考にお読みください→最後のページ）

健康診断や定期検診を受ける機会があるとします。受け取った検査結果にはアルファベットや数字がたくさん並んでいて、「よくわからない」、「この数値本当に大丈夫?」と不安になることも…。

検査の意味と数値を知ることが、自身の今の身体の状態を読み解くことでもあります。さらにそこから、生活習慣の改善点なども見えてくることでしょう。

そこで今回は、当クリニックで行っている尿・血液検査を行う意義・目的、

検査結果のどこを注目するかについてご紹介いたします。

「正常値ってなんですか?」

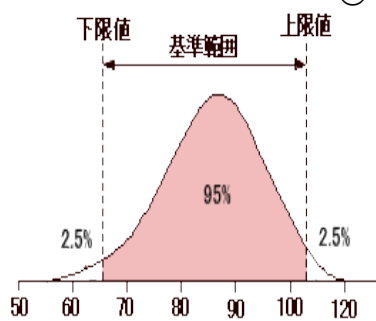
以前は検査結果の説明に、「正常値」、「異常値」という言葉が使われました。みなさんが当クリニックで検査結果の説明を受ける際に渡される用紙には、「正常値」ではなく「基準値」と書かれており、基準値より上の値は**赤字**、下の値は**青文字**で記されています。

以前は「正常値」という言葉が使われていましたが、現在では「基準値」と呼称されています。そこで、「基準」を広辞苑で調べると「ものごとの基礎となる標準。比較して考えるためのよいところ」と定義されています。「基準値」は、健康な人が取り得る検査結果の値で、検査結果を臨床的に解釈する際の基本的な尺度になります。一般的な基準値は、健康な人の集団（20代から60代までの病気が認められない人）を対象としていて、検査値が健康な人の取り得る値のどのあたりに位置するかの判断に用います。

健康な人の測定値は、ほぼ一定した分布（図1）を示し、この分布の中央の95%を含む範囲を基準範囲と言

います。したがって、健康な人であっても全体の5%の人は基準範囲から外れることとなります。（基準範囲上限、下限をそれぞれ2.5%ずつが超える。）つまり基準範囲を超えたから異常（病気）、基準範囲内だから正常（健康）という意味ではなく、このことから「正常値」という呼称は現在では使われなくなりました。

（図1）



それでは、基準値の考え方が理解していただいたことを念頭に当クリニックで行っている尿・血液検査についてご説明いたします。

尿検査

- ◆ 試験紙法により尿中の糖、蛋白、潜血、ケトン体などの有無(1+~4+)を見えています。
- ◆ 一般に血糖値が180mg/dlを超えると尿糖が陽性になるといわれます。
- ◆ 尿タンパクや尿潜血が陽性の



場合などには、尿沈渣（尿を遠心分離して沈殿した固形成分を顕微鏡で調べること）をおこない、どのような細胞が尿中に排泄されているかによって腎臓の中で障害されている部位や程度を推察することができます。

血液検査（血算）

◆ 白血球や赤血球、血小板の数の細胞形態を見る検査です。

◆ 白血球は身体防御のための細胞で細菌感染や炎症などがあると増加します。白血球数は個人差も大きく、ちょっとしたことで変動するという特徴があります。

◆ 赤血球は全身に酸素を運ぶ作用があります。男性は女性に比し数が多く性差がある代表的な検査項目です。貧血は赤血球数ではなくヘモグロビンを判断します。ヘモグロビンのうち、ブドウ糖と結合したのがHbA_{1c}です。何らかの原因で赤血球が壊れる状態になるとHbA_{1c}は異常低値となります。

◆ 血小板は止血が主な機能です。

検査値の見方で注意いただきたいのは、白血球数と血小板数は個人差が大きい検査であることです。また、赤血球、ヘモグロビンは高齢者や女性では低くなるなど年齢・性別が大きく影響を与える検査です。

生化学検査

生化学検査は「血液中の物質を化学的に分析し、病気の診断、治療効果判定に役立つ検査」と定義されています。難しく思うかもしれませんが、体の状態、臓器の機能を示している検査とお考え下さい。

糖代謝

◆ 採血時点での血糖値を検査結果として出す。10時間以上絶食後の空腹時血糖、食事時と関係のない随時血糖がある。食事の影響を強く受けるので採血結果には食事と採血の間の時間を記載しておく、後から見たときに参考となります。

◆ ヘモグロビンが血液中の糖と徐々に結合しHbA_{1c}が形成さ



れます。HbA_{1c}は採血時から過去1〜2カ月間の平均血糖値を反映します。

肝機能

◆ 肝細胞が壊れると出てくる逸脱酵素としてAST、ALT
◆ 肝臓および胆道系の酵素であるALPやγ-GTP
◆ 生体色素であるビリルビン
◆ 基本的に肝臓が悪くなると前記項目は高値を示します。

腎機能

◆ BUNやCrの値が上昇することで腎機能の悪化が疑われます。
◆ Cr値と年齢から計算されたe-GFR（推定糸球体ろ過量）は腎機能を端的にみることでできます。

脂質代謝

◆ 脂質異常症は心筋梗塞や脳梗塞といった心血管疾患の最大の危険因子です。
◆ 脂質代謝検査は食事の影響を受けるため、空腹採血（食後10〜12時間以上）が基本で基準範囲も空腹時採血が基準となっています。

◆ 中性脂肪（TG）：高くなると動脈硬化の危険因子となります。食事の影響を受けやすく、空腹時採血が基本です。

◆ HDL-C：善玉コレステロールとよばれ、血管から肝臓へコレステロールを回収して動脈硬化を予防します。

◆ LDL-C：悪玉コレステロールとよばれ、肝臓から血管へコレステロールを運んで動脈硬化をもたらします。

免疫・血清検査

糖尿病に関連する検査項目としてCペプチドも行われています。

Cペプチドも行われています。膵臓でインスリン1分子が産生されるときにCペプチドが1分子産生されるため、インスリン産生の指標となります。他に甲状腺ホルモン検査

を行っています。FT₃（遊離トリヨード

サイロニン）、FT₄（遊離サイロキシニン）は人体のエネルギー代謝を調節する重要な役割をしています。また、FT₃、FT₄の分泌量は脳下垂体から

分泌されるTSH（甲状腺刺激ホルモン）によって調節されており、これら

は同時に検査されるのが通常です。

ています。

検査結果のよりに注目したらいいの？

糖尿病を含め何らかの病気を持った方が注目すべきは「基準値」も大切ですが、過去の検査結果と比べての推移がより大切です。

HbA1cを基に当院での自験例を紹介しますがその前に血糖値の上がる原因には以下の要因があると言われます。

- ① 食べ過ぎ、② 飲み過ぎ、③ 運動不足、④ メタボリックシンドロームや肥満、⑤ 細菌やウイルス感染
- ⑥ ストレス、⑦ 薬の効果が切れた場合、⑧ 薬の副作用

【症例紹介】

【症例1】図2の患者さんは55歳女性の方で、初診時はHbA1cが9.5%と大変高かったのですが、その後食事指導などで体重減少に努められ、薬の手助けを借りることなく現在では6%前後まで改善することに成功しました。

【症例2】図3の患者さんはストレスからくる食べ過ぎや肥満の糖尿病疑いで当院を紹介受診されました。その時のHbA1cは12.4%、体重59kgでしたが、最近ではストレス解消を含めた生活改善にも成功し、現在ではHbA1c 5.5%前後、体重約47kgと良好な数値を維持し

(図2)



(図3)



総てがこのような症例ばかりではありません。

【症例3】(図4) はある時期を境にHbA1cが上昇傾向となりました。上昇する要因と生活習慣の見直しが必要と考えられます。

(図4)



以上、簡単に検査値の見方についてお話ししましたが、検査の意味と数値を知ることはご自身の今の身体状態を読み解くことでもあります。また、

検査値を経時的にみることで生活習慣の改善点なども見えてくることのできそうです。

食生活や運動などの自己管理をきちんとすることで、さまざまなリスクを減らすことも可能です。自己管理によって検査値が改善するのはうれしいことです。

アンケート集計結果

アンケート回収数 10枚

★本日のお話はいかがでしたか

| | | |
|----------|-----|------|
| よくわかった | 10名 | 100% |
| わかりにくかった | 0名 | 0% |

★今後もこの教室に参加したいと思われますか

| | | |
|---------|-----|------|
| 参加してみたい | 10名 | 100% |
| 参加したくない | 0名 | 0% |

★今後聞いてみたい内容はございますか

| | |
|---------|---|
| 糖尿病合併症 | 2 |
| 癌 | 2 |
| 動脈硬化 | 1 |
| 脂質異常症 | 1 |
| 肥満症 | 1 |
| 認知症 | 1 |
| 皮膚ケア | 1 |
| 旅行の留意点 | 4 |
| 食事療法 | 4 |
| 運動療法 | 4 |
| 薬物療法 | 1 |
| インスリン療法 | 2 |

お知らせ

第12回糖尿病教室の開催

日時：令和元年6月15日（土）

午後2時～3時

内容：

夏の運動

・実技

・注意点など



★ご参加お待ちしております。

編集後記

夏はまだ先とと思っていましたが猛暑続きで熱中症の報道も聞かれるようになりました。水分（糖分のないもの）をこまめに補い体調管理を行っていきましょう。

今回は漢方薬と検査数値についてのお話でしたがいかがだったでしょうか。漢方薬についてはなかなか普段は詳しい説明を聞ける機会はありませんではないでしょうか。検査数値に関するご自身やご家族の健康管理にお役立て頂ければ幸いです。

お役立てレシピ

Q：野菜をたっぷり食べたいのに、なかなか量が食べられません

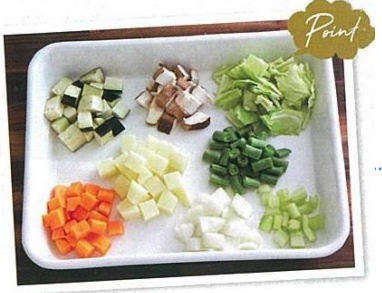
A：はんぱ野菜をまとめて汁物やマリネに

奥だくさんの汁物にしたり、さっと加熱してかさを減らし、いろいろな料理に展開できるマリネにするのがおすすめです。冷蔵庫整理を兼ねてまとめて調理すれば、野菜はもちろん、きのこなどもたっぷりとれます。

ココロ野菜

野菜やきのこは、すべてほぼ同じくらい大きさ（1cmの角切りなど）にそろえて切るのがポイント。こうすると食感が生き、見た目の仕上がりも良くなります。じゃが芋を入れる場合は少しだけ大きめの角切りにし、水に10分ほどさらして水けを切りましょう。

※ここではにんじん1本（130g）、大根（130g）、なす1本（70g）、玉ねぎ小1個（120g）、セロリ1本（70g）、生しいたけ2個（30g）、キャベツ80g、さやいんげん50gを使用しました。好みの野菜でOKです。



ゆで野菜のマリネ

材料/作りやすい分量 全量 484kcal 塩分 4.1g

ココロ野菜（上記）合わせて約680g

- 塩 小さじ1
- a オリーブ油 大さじ3
- 塩 小さじ2/3
- こしょう 少量

①なべに水6カップと、ココロ野菜のにんじん、大根を入れて中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、5分ほどゆでる。塩小さじ1とキャベツ以外の野菜を加え、再び煮立ったらさらに4～5分ゆでる。最後にキャベツを加えて1～2分ゆで、ざるにあけて湯をよくきる。

②ボールに①を入れ、aを加えて混ぜ合わせる。
<保存の目安>清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で5～6日。



たとえば、目玉焼きに添えて

{使いこなしヒント}

- ・そのまま野菜サラダ感覚で
- ・肉料理のつけ合わせに
- ・オムレツの具に、卵と
- いっしょにコトコト焼きに
- ・パンにのせて

野菜たっぷり豚汁

材料/2人×2回 1人分 126kcal 塩分 1.7g

ココロ野菜（上記）合わせて約680g

- 豚もも薄切り肉 150g
- ごま油 小さじ1
- 酒 大さじ2
- 水 4～5カップ
- みそ 大さじ3

- ①豚肉は2cm幅に切る
- ②なべにごま油を中火で熱し、①をほぐしながらいためる。肉の色が変わったらココロ野菜を加えていためて酒をふり、分量の水を加える。
- ③煮立ったら火を弱めてアクを除き、ふたをして弱火で8～10分煮る。みそをとき入れる。



コレステロールの高い方は卵は1個に←

