

「知っていますか？糖尿病 - 健康寿命を伸ばすために - 」 Q & A 集

【Q】私はHbA1Cが5月6.9、7月6.5です（治療中朝1回、ジャヌビア50mg、リバロ1mg）。インクレチンを投与する場合、1回だけでよいか、数か月ごとに投与が必要でしょうか？

【A】ジャヌビアを内服しているとのことですが、ジャヌビアはインクレチン関連薬の1つです。インクレチン関連薬は毎日投与が必要です。

【Q】HbA1Cが6~7で、5年くらいになります。今のままで野菜を食べていますが、どうでしょうか？

【A】熊本宣言のとおり、合併症予防のためのHbA1Cの目標である7%未満をこのまま継続できるようにバランスの良い食生活を継続してください。

【Q】HbA1Cは6ぐらいで問題ないと思いますが、インスリンの出が普通の人のお半分くらいです。膵臓に石と水ぼうがあると言われています。兄は糖尿病で、膵臓がんで亡くなりました。どちらにしても消化を助けるホルモンの出が悪いように思うのですが、対応は？

【A】人間ドックの結果、慢性膵炎の可能性はどうでしょうか？慢性膵炎ではインスリンの分泌が悪くなり、血糖値が上がりやすくなります。特にアルコールは慢性膵炎を悪化させますので、控えるようにしてください。

【Q】HbA1Cは、どのような検査をしたらよいのでしょうか？

【A】血液検査でわかります。

【Q】HbA1C7.0は国際基準ですか？また、HbA1C 正常値6.2は新規格ですか？

【A】今回の講演では、HbA1Cについて全て新規格の国際基準でお話ししました。

【Q】HbA1Cの値と年齢との相関関係はありますか？年齢が上がると数値が上がることがあるのでしょうか？

【A】一般的に年齢が上昇すると、血糖やHbA1Cは上昇しやすいと言われています。

【Q】(糖尿病)予備軍で運動や食事に気をつけていますが、体重が減っています。どうしてでしょうか？

【A】元々、肥満傾向の方であれば、体重が適度に減少することは良いことです。減りすぎる場合は念のため他の病気の合併の可能性も考え、検査をお勧めします。

第4回 磐田市立総合病院市民公開講座

【Q】朝食も少なめ、昼食を食べず一日15,000歩くらい歩いてても夕食前の血糖値が130mg/dlくらいになる時がありますが、空腹時血糖と考えた場合、他の病気が隠れている場合がありますか？

【A】まずはきちんと3食をバランスよく食べてください。1食抜きは厳禁です。1食抜いて血糖値が130はやや高めですが、糖尿病の重症度によってはありうるかもしれません。

【Q】運動の必要性はよく理解できましたが、軟骨の減少の心配があります。どう対処したらよいのでしょうか？

【A】ひざ等に持病がある方は、ウォーキングやジョギングなどはひざに負担がかかる場合があります。上半身のみの運動を検討したらいかがでしょうか？

【Q】糖尿病の薬を長く服用した場合の副作用はありませんか？（例えば、痴呆になりやすい、高血圧になりやすいなど）

【A】糖尿病の薬に限らず、全ての薬には副作用があります。特に薬が効きすぎて低血糖を頻発する場合、認知症になりやすいことが言われています。また逆に、血糖値が高めの場合、認知症は増えるといわれていますので、正常血糖を目指すことが重要です。

【Q】ネシーナはDPP4阻害薬インクレチン関連薬ですか？

【A】そのとおりです。

【Q】(糖尿病と)耳鳴りとの関係は？

【A】糖尿病はいろいろな合併症の原因となりますが、耳鳴りとの関係はまだ証明されていません。

【Q】動脈硬化は治りますか？また、体を柔らかくすることにより改善できると聞きましたが本当でしょうか？

【A】動脈硬化は治らないと考えてください。そのため、治療の目的は動脈硬化の発現や悪化を防ぐことが主となります。体を柔らかくすることが直接、動脈硬化を改善することはありません。しかし、適度な運動は動脈硬化の予防に一定の効果は期待できると思います。

【Q】冬に時々ある「こむらがえし」はやはりPADと関連がありますか？

【A】PAD患者さんの中で、こむら返りを自覚する方はごく少数ですがいらっしゃいます。一方、こむら返りの原因は様々あり、筋肉疲労、脱水、体内の電解質異常、腎不全、妊娠、甲状腺機能異常、神経炎、下肢静脈瘤などです。

【Q】足裏の痺れのような感覚はPADとの関わりがありますか？また、座っている間、しびれるのとは少し違い、足がシワシワしているのはどのような影響からでしょうか？（HbA1Cは4月以前の数値で6.6です。最近は7.0になっています）

【A】糖尿病足ではしびれが、良く出現します。最大の原因は末梢神経障害です。PADのような血流障害でも多少の影響はありますが、主原因とはなりにくいです。糖尿病性末梢神経障害ではしびれ以外にも、足の感覚が鈍くなる、ムズムズする、足底で何か踏んでいるような感じがずっとあるなど、様々な自覚症状がでるようです。ですから、神経障害の可能性はあるかもしれません。一方、長時間の座位などは健康な方でも、足に負担がかかり、痛みやしびれ、倦怠感、感覚障害を起こすことがあります。症状が続くようでしたら、かかりつけ医にまず相談するのが良いでしょう。

【Q】下肢に色素沈着があります。静脈瘤に進んでいくことがありますか？早めに血管外科を受診した方がいいのでしょうか？

【A】下肢静脈瘤がかなり進行すると下腿の皮膚に炎症を起こし、色素沈着や皮膚硬化、皮膚潰瘍を発症することがあります。この場合、色素沈着が静脈瘤に進むのではなく、静脈瘤の一症状として色素沈着が出てくることがあると考えてください。もし、下肢静脈瘤が原因で色素沈着が起こっている場合は、手術を含めた治療の適応です。血管外科あるいは皮膚科に相談して頂くのが良いでしょう。

【Q】静脈瘤と糖尿病の関係はどのようなですか？

【A】下肢静脈瘤の原因として、糖尿病は直接関係ないと考えられています。一方、肥満や運動不足は下肢静脈瘤に影響しますので、糖尿病で肥満傾向の方は注意が必要です。

【Q】尿が泡立つのは大丈夫なのでしょうか？

【A】糖尿病だから尿が泡立つということはありません。腎疾患などで尿タンパクが多い場合に泡立つことがあるようです。なので、糖尿病で腎障害を合併すると、泡立つ尿になるかもしれません。

【Q】炭酸泉がいいと言われましたが炭酸水を飲むのはどうでしょうか？

【A】虚血で下肢の組織が低酸素状態になっている場合、足の炭酸泉浴を行うことで、血中から虚血組織に酸素が行き渡りやすくなります。しかし、炭酸水を飲んでも効果ありません。

【Q】最近話題で広まってきた糖質制限食をどう思いますか？

【A】低炭水化物食ともいわれている食事ですが、確かに炭水化物を制限することで食後の血糖上昇を抑制でき肥満患者様の体重減少に短期間であれば有用かもしれません。しかし、糖尿病の患者様にとって短期間に実行し効果が得られたとしても合併症を予防できる食事ではなくては意味がないと思われます。

第4回 磐田市立総合病院市民公開講座

【Q】還元麦芽糖は普通に手に入るものですか？

【A】当院の売店で購入が可能です。

【Q】ビールが好きでよく飲みます。各社から糖質0、プリンタイ0、ノンアルコール等の表示があります。血糖値の高い人でもこれらを飲んでもよろしいでしょうか？

【A】確かにエネルギーも0のノンアルコールのビールが販売されています。上手に利用されるとよいと思います。血糖値の高い方はご自身の食事量がオーバーしないことや、ゆっくりと食べることを忘れないように守ってください。

【Q】糖尿病はアルコールがだめだとは言われませんでした。どの程度の量であればいいのでしょうか？

【A】アルコールの適量を(1日25g程度)といわれています。これは日本酒であれば1合、ビールであれば500mlの量です。肝臓や合併症のない方や、血糖コントロールの良好きな方、自制心のある方は適量を守って飲んでいただいても良いと思います。ただし、週に1~2回休む日を作ってください。

【Q】アルコールの種類で比較的糖尿病にはよいものはありますか？(例えば日本酒より焼酎の方がよいなど)

【A】どれも同じです。上記のQ&Aのように適量を守ることと、おつまみでのエネルギーオーバーに気を付けてください。

【Q】酢を煮物に入れて使いますが、それでも良いのでしょうか？

【A】酢を料理に取り入れる長所としては塩・醤油の調味料が少量でもおいしくいただけるという利点があります。酢を利用した煮物でも同等の効果があるのであれば、良いと思います。

【Q】糖尿病患者として、外食した時やコンビニ弁当を食べるときの注意点はありますか？

【A】例えば1日1,800kcalの方は1食のエネルギーは600となります。主食・主菜・副菜がバランスよく含まれているのがポイントです。野菜・きのこ・海藻類の摂取量は少ないと考えられますので、前後の食事で増やすよう努力してください。また、ソース・醤油は少なめに利用すること、漬物は残すようにすることなどもポイントです。