

第 1198 回放送分『生活習慣病』3 回目

ゲスト：大西浩之ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「生活習慣病」をテーマにお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 副会長 大西浩之（おおにし ひろゆき）ドクターです。
大西さん、よろしくお願ひいたします。

大西浩之Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

先週は糖尿病についてお話しいただきました。
糖尿病の合併症「し、め、じ」。
「し」は神経障害で、手足がしびれたり、
さまざまな神経が鈍くなったりすることを指します。
「め」は視力が悪くなり、失明につながってしまいます。
「じ」は腎臓の働きが悪くなり、透析を受けることになります。
そして最近では膵臓がん、大腸がん、肝臓がんも増えているというお話でした。
今日は糖尿病の治療についてお話しただけということでしたね。

大西浩之Dr.

はい。その前にもう一つ合併症で「え、の、き」をお伝えいたします。
「え」は壊疽。足の色が悪くなって切断につながったりします。
「の」は脳梗塞を発症。「き」は狭心症、急性心筋梗塞です。
これらの大きな病気を防ぐために治療が必要になっていくわけです。
糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、そして薬物療法があります。

二見いすず

まずは食事療法についてお聞きしたいのですが、
なにか食べてはいけない食品などはあるのでしょうか？

大西浩之Dr.

食べてはいけない食品は特にありません。
大切なことは必要以上のカロリーをとらないようにし、
膵臓の負担を軽くして働きを回復させたり、
インスリンの補給による血糖管理を行いやすくすることです。

二見いすず

分かりました。運動療法についても教えていただけますか。

大西浩之Dr.

糖尿病の方は、筋トレなど筋肉に負荷をかける運動よりも、歩行やジョギング、水泳などの有酸素運動の方が適しています。有酸素運動を継続して行うことで、インスリンの働きがよくなります。

二見いすず

有酸素運動を継続して行うことが大切なんですね。最後に薬物療法についても教えてください。

大西浩之Dr.

はい。昔はインスリンを出す薬が中心だったのですが、これだと膵臓を疲弊させて低血糖を起こす心配がありました。しかし最近、低血糖を起こさずに効果のある新しい薬が出てきています。1つはSGLT2阻害薬という、尿に糖を出す薬です。もう1つは、GLP-1受容体作動薬というのですが、少し前にこの薬はダイエット目的に使う人がいて、問題になったことがありました。

二見いすず

そんなことがあったんですね。

大西浩之Dr.

副次的反応として痩せるのですが、糖尿病ではない患者さんたちが、痩せることを目的に自分で買ったりしたことで、糖尿病の患者さんに行き渡らなくなってしまったことがあったんです。

二見いすず

糖尿病の方に行き渡らなくなってしまうのは困りますね。

大西浩之Dr.

はい。本来の目的以外で安易に服用することはやめていただきたいです。

二見いすず

よくわかりました。今月は「生活習慣病」についてお送りしております。お話は、鹿児島県医師会 副会長 大西浩之ドクターでした。大西さん、ありがとうございました。

大西浩之Dr.

ありがとうございました。