

糖尿病だった有名人

藤原 道長 (966 ~ 1027)

平安時代の最高権力者藤原道長は、その絶頂期に娘三人を相次いで宮中に送り込み「この世をば わが世とぞ思ふ 望月の 欠けたることの なしと思へば 」という和歌を詠んだことで有名です。道長の長女彰子(一条天皇の中宮)に仕えたのが紫式部。源氏物語の主人公、光源氏のモデルは道長で、物語はその栄華の世界の写しと言われています。

そんな栄華に満ちあふれた道長は、美酒美食に明け暮れ、運動不足となり、さらには権力闘争でストレスも強かったためか、中年過ぎからは、しばしば口の渇きを訴え、昼夜なく水をほしがり、脱力感にもおそわれていました。これが、日本で最初の糖尿病患者としても知られる道長が訴えた症状です。その後、白内障か糖尿病網膜

症により眼が見えにくくなったようです。さらに、背中にお椀ほどの大きな腫れ物ができ、寝込みました。免疫力が低下し、ちょっとした傷でも化膿を起こしやすい糖尿病の症状と考えられます。道長は、これが原因となり、敗血症に陥り、最期は多臓器不全で他界したと考えられています。62歳の生涯でした。

後年、道長は「第15回国際糖尿病会議」の記念切手(平成6年)に、六角形のインスリン結晶と共に描かれています。



藤原道長の邸宅の一つ京都土御門第跡。「望月の歌」はここで詠まれたと言われています。

ノボケア Circle3 号の糖尿病だった有名人 バッハの中で「ジュピター交響曲」を代表作として記載いたしましたが、正しくはモーツァルトの作品です。訂正してお詫び申し上げます。



糖尿病アカデミー

低血糖と糖尿病治療薬

ペンといっしょに

血糖値をコントロールする 様々な注射薬

マイベスト・パートナー

増村 喜久雄 さん

ヘルシーレシピ

麻婆きのこ

藤原道長 (966 ~ 1027)

平安時代の最高権力者。関白太政大臣の絶頂期に三人の娘たちを次々に中宮(皇后)とし、わが世の春を謳歌したとして知られる。

低血糖と糖尿病治療薬



糖尿病の治療において、低血糖（重い症状の低血糖だけでなく、自覚症状の少ない低血糖や、夜間に起こる低血糖など）を起こさないことも大事なことです。

今回は低血糖と治療の関係について解説します。

低血糖とは

糖尿病の治療の目標は、「血糖値を正常域に保持すること」です。しかし、糖尿病治療薬の服用中に、血糖値が下がり過ぎて、低血糖を起こしてしまう場合があります。食事・運動の量、お薬の量やタイミングなどによって、薬の効果が変わるためです。

通常、血糖値は 90～130mg/dL に維持されています。血糖値がおおよそ 70mg/dL 以下になると、血糖を上げようと体が反応してホルモンが働きます。すると、動悸、ふるえ、冷汗などの症状が出てきます。これらの症状は、血糖値が下がっていることを気付かせる「信号」と言えます。

さらに血糖値がおおよそ 50mg/dL 未満になると、頭痛、空腹感、生あくびが生じ、意識レベルが低下してきます。脳は大部分のエネルギーをブドウ糖でまかっていますので、重度の低血糖になると脳に影響がおよびます。意識の低下、体が思うように動かないなどの症状が現れるのは、このためです。さらに進んで昏睡状態に陥れば、命に関わることもあります。

動悸、ふるえ、冷汗などの軽度の低血糖では、患者さん自身が症状に気づき、ブドウ糖などの補給をすることで対処することができますが、意識を失うなどの重度の低

血糖になると、自分では何もできず、周囲の手助けが必要となります。

低血糖を起こした場合の対処方法

経口血糖降下薬やインスリン製剤を使用している場合は、患者さんだけでなく、ご家族の方にも低血糖の症状や対処方法を理解して頂き、低血糖の症状が現れた場合には、速やかに糖分（ブドウ糖）の補給を行うようにしましょう。

動悸、ふるえ、冷汗などの軽度の低血糖の症状に気が付いたら、ブドウ糖や砂糖、缶ジュースをすぐに摂りましょう。摂る量の目安としては、ブドウ糖を含む飲料水では 150 ～ 200mL、砂糖なら 10 ～ 20g です。α-グルコシダーゼ阻害薬を服用中の方は、必ずブドウ糖を摂って下さい。

意識を失うなどの重度の低血糖で、ブドウ糖やジュースが摂れない場合は、ブドウ糖や砂糖を口唇や歯肉の間にめり付けてもらいます。または、ご家族の方からグルカゴンの注射をしてもらいます。ご家族の方には、グルカゴン注射の仕方を覚えて頂くと安心です。

症状が治まっても、低血糖の再発や遷延で意識障害が起こる可能性がありますので、

低血糖と糖尿病治療薬

主治医と連絡を取り、受診するようにして下さい。

また、外出先などで低血糖を起こすことがあるかもしれません。外出する際には、必ず甘いものやブドウ糖を携帯するようにしましょう。

特に気をつけたい低血糖

無自覚性低血糖

低血糖を何度も起こしていると、血糖値が下がった時に通常あらわれる動悸、ふるえ、冷汗などの警告症状がだんだん現れにくくなります。自覚症状がなかなか現れず、重度の低血糖となり、突然、意識障害を起こすことがあります。これが「無自覚性低血糖」です。

夜間低血糖

夜間、寝ている間に起こる低血糖が「夜間低血糖」です。夜間低血糖は周りが気づきにくく、対処が遅れる可能性があります。

また、最近の研究では、軽い夜間低血糖でも、夜中に目が覚めてしまって十分な睡眠が取れない、寝不足で翌日の仕事や生活に影響が出るなど、患者さんの日常生活に支障があることがわかってきました。



質の良い血糖コントロールを

ごく最近まで、糖尿病の治療目標は血糖を下げることを重要視した厳格な血糖コントロールが行われてきました。しかし、海外の研究報告などから、厳格な血糖コントロールにより、薬の使用量が増えて重い低血糖を起こす回数が増加すると、結果として、血管障害が起きやすくなり、予後もあまりよくないことがあるとわかってきました。

現在は、「低血糖を起こさずに適正な血糖コントロールをする」ことが、最も重要な治療目標と考えられています。重度の低血糖はもちろん、軽度の低血糖もできるだけ起こさないようにすべきという考え方が主流になり、「質の良い血糖コントロール」をめざすことが大切だと言われています。

低血糖リスクの低減をめざした新薬開発

これまで、低血糖のリスクを減らし、良好な血糖コントロールができるようにと、様々な経口血糖降下薬や注射薬が開発されてきました。インスリン製剤にも様々な種類の製剤があり、患者さんの生活スタイルに合った製剤を使用することで、低血糖を少なくすることが可能になってきました。

糖尿病治療薬は日々進化を続けています。さらに簡便で質のよい血糖コントロールを可能にする薬が今も研究・開発されており、その登場が期待されています。

少しでも低血糖などで不安なことがあれば、まずは主治医に相談して下さい。

主役は患者さん

低血糖を起こしてしまったら、その日の生活を振り返り、なぜ低血糖が起こったのか、原因を考えてみましょう。血糖値は運動量、食事の量や質と関連しています。運動量がいつもより多かったり、食事の量が少なかったり、時間が不規則だったりしてなかったでしょうか。ご自身の生活と血糖の動きの関係を、把握できるようになりましょう。

患者さんが毎日どのような生活を送って

いらっしゃるか、残念ながら医師はすべてを把握できるわけではありません。糖尿病治療の主役は患者さんご自身です。患者さんこそが実は一番の主治医なのだと思います。医師を含めた医療スタッフは、患者さんの治療をよりよく進めるためのチームです。患者さん一人ひとりの生活に適した治療を、一緒に考え、進めていきますので、「質のよい血糖コントロール」を実現しましょう。



佐倉 宏 (さくら ひろし)

東京女子医科大学 東医療センター 教授

次回のテーマは「再生医療と糖尿病」です。

好きなことが、ずっと続けられるように。 そしていつかインスリンからの卒業を。

増村さん ● 今週も山に登ってきました。

堀先生 ● 下山後の血糖値はいかがでしたか。（記録紙を見ながら）90mg/dLですか、良好ですね。

● 下山後のご褒美のおやつをやめたので、血糖値もばっちりです。

先生のところに通い始めて、食事の摂り方、運動のタイミングや時間など具体的な指示を頂けてよかったです。

● 食事に気をつけて下さい、運動して下さいって言われても、どうすればいいのかは、それぞれの人で違いますからね。

● 以前は、自分に都合のよい食事や運動をしていました。あの頃は、食事療法や運動療法の本当の意味がわかっていませんでしたね。

● 増村さんは初診の際、病歴や職歴など細かく書いたものをお持ち下さいました。几帳面な方だなという印象で、きっと目標を達成できると思いましたよ。

● 当時は、薬を飲んでいいるのだから、少々食べても大丈夫！ と思っていました。それに運動はジム通いなどの、ハードな運動ばかり考えていました。

● 病院のスタッフと生活を見直しながら、一つひとつ改善されましたね。

● 運動も食後に30分ずつ。朝昼晩、軽い運動を続ければ大丈夫って言われびっくりしました。考え方がずいぶん変わりましたね。

● 大好きな登山を元気で続けてもらいたいと思います。そのためには、登山中に血糖値をみながらインスリンや補食の量を調節していけば大丈夫。登山後のご褒



美のおやつも、血糖自己測定をすることで自粛できるようになりましたね（笑）。

● ついつい、他の人が食べていたら、自分もご褒美！なんてね。先生の仰るように、残った補食はご褒美にせず、次回の登山の補食に回しています。

登山の記録だけでなく、食べたものの記録も、帰宅後すぐにしています。病院のスタッフの方に「細かなことまで記録しておいたら、何に気をつければよいかわかりますよ」と言われましたが、本当にそのとおりでした。

● 山の仲間の方々には糖尿病のことはお話してあるのでしたね。

● 低血糖時には助けてもらう必要があるので話しました。糖尿病でインスリンを使っているって言ったら、びっくりしていました。でも、今後もずっと一緒に登山を続けようって言ってきて。うれしかったですよ、本当に。

● 血糖コントロールもずいぶん良くなったし、あともう一歩ですね。

● やっぱり、血糖コントロールが良くなると気持ちに張りが出ますね。絶対このままでは終わらないぞって（笑）。



● 努力すれば糖尿病は、必ず良くなります。

● 先生は厳しいけど、努力すれば褒めてくれます。それがうれしい。さあ、治そう！インスリンから離脱しよう！と思います。一日も早く「お世話になりました。卒業します。」って挨拶できるようにしたいって思います（笑）。

● そうですね。今はいろいろな種類のインスリンがあるので、患者さんにあった治療法を選ぶ時代になってきています。焦らずゆっくり、真面目すぎずに、これからも頑張っていきたいですね。

一生懸命になりすぎず、ご褒美も用意してがんばりましょう。

堀 恭子 先生 医療法人 山の手内科クリニック 理事長

日本糖尿病学会専門医、日本内分泌学会専門医、日本内科学会認定医
病気だけでなく、患者さんの痛みや希望にも配慮してくれる。患者さんに喜んで頂ける指導の実現はスタッフのおかげと、周囲への感謝の意も忘れない。糖尿病教室での低カロリーでおいしいスイーツレシピ（<http://www.club-dm.jp/>）にも掲載中）も人気。

山あり谷ありの糖尿病治療。だから克服の喜びをめざす。

増村 喜久雄 さん

2型糖尿病をインスリンで治療中。定年を機会に近医を訪れ、糖尿病専門医の堀先生と出会う。学生時代からラグビー部、山岳部で活躍したスポーツ万能な甘党。家族や仲間の理解と励ましと支えが、素敵な笑顔の源。晴れやかな頂上をめざし、一步一步前進する毎日。

遅い夕食はやっぱり太る
朝の光と朝食で体内時計をリセット

夕食が遅いなど食事の間隔が乱れると体内時計がずれることを、早稲田大学の研究チームが明らかにした。ずれた体内時計を修正するには、早い時間に夕食を摂り、朝食をきちんと食べることが重要。

NEWS
解説

忙しくなるとなぜか
太るー遅い夕食、朝ご
はんを抜く、夜勤をする

しやすく、糖尿病になりやすいことが報告されています。朝の活動のスイッチを入れる刺激として、

く、食事をする時間が大切だと経験的に言われていました。近年、学問的に体内時計が注目されています。体内時計には年単位から時間単位までいろいろあります。朝は活動性を起こすようなホルモンがたくさん出てくる時間帯で、血糖は朝になると上昇します。これを晝現象と呼んでいます。血糖の変動は避けたいですが、活動性にスイッチが入らないと、時差ぼけのように日中の活動性が低下するだけではなく、肥満

性にスイッチを入れることが大切なのです。すなわち、夕食はあまり遅い時間に摂らず、夜更かしはせず、寝る部屋は暗くします。そして、朝起きた時には朝日を浴びて、朝食を必ず摂ることで、体の活動性が上がり、太りにくくなるということです。また、運動は朝よりも夕方の方が効率的にブドウ糖を使うとの報告もあります。食事療法・運動療法は体内時計に合わせて、効率的に行いたいものです。

東京女子医科大学糖尿病センター 尾形真規子



ヘルシーレシピ



きのこを使ったレシピのご紹介です。良質なたんぱく質と一緒にボリュームを楽しみましょう。

麻婆きのこ

【材料・1人分】

とり(むね)ひき肉	50g		ごま油	小 1/2	} A
しめじ	30g	} きのこの好み の類	鶏がらスープ	50cc	
まいたけ	20g		オイスターソース	小 1/2	
エリンギ	1本		豆板醤	小 1/4	
生しいたけ	1枚		みそ	大 1/2	
赤ピーマン	1/4個(10g)				
長ねぎ	3cm		水溶き片栗粉	適量	
きざみしょうが	小 1		万能ネギ	少々	
にんにく	小 1/2				
(チューブでも可)					

作り方

- ① しめじ、まいたけは小房に分ける。エリンギは縦に薄切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ② 赤ピーマンは 1cm 幅の細切りにする。
- ③ 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ Aの調味液を混ぜ合わせておく。
- ⑤ テフロン加工のフライパンにごま油を入れ、とりひき肉と③を加えて炒める。
- ⑥ 香りが出たら、①と②を加えて炒める。
- ⑦ きのご類につやが出てきたら、④の調味液を入れる。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつけ皿に盛る。
- ⑨ 万能ネギを散らす。



麻婆きのこ

230 キロカロリー

たんぱく質 16.4 g	脂質 13.0 g	炭水化物 16.4 g	食物繊維 7.2 g	食塩 1.8 g
-----------------	--------------	----------------	---------------	-------------

豆知識

良質なたんぱく質食品の代表とも言える“鶏肉”と貴重な供給源ともなるビタミン、ミネラルや食物繊維を豊富に含む“きのこ”との組み合わせは、たんぱく質と不足しがちな食物繊維とが摂れるベストマッチの一品と言えます。また、この調理法で“きのこ”に含まれるグアニル酸（三大旨味成分の一つ）が旨味を増し、美味しさも加わることから食卓に上げたい献立の一つです。



ノボケア circle 創刊記念
専用バインダープレゼント



ノボケア Circle スtock用に
オリジナルのバインダーを

先着 1,000 名様にプレゼント

ご希望の方は下記サイトへ GO!

<http://www.club-dm.jp/>

糖尿病サイト club-dm.jp にアクセスして、アンケートにお答え頂くとバインダーをプレゼントします。



注射療法をサポートする
便利グッズ



インスリン注入器の
持ち運びに便利な
インスリンポーチです。

ご希望の方は下記サイトまで
<http://www.club-dm.jp/>