

# 糖尿病ふれあい通信

みなさんこんにちは。緊急事態宣言も解除となりましたが、まだまだ気を抜かず、**第234回 2020年6月号**  
手洗い・咳エチケット等努めましょう。今回は「薬剤科」からのお話です。

## ～血糖値を下げる飲み薬について～

糖尿病治療の基本である食事療法と運動療法を行っても血糖コントロールが不十分な場合、合併症になる危険性が高まるため、補助的に薬による治療(薬物療法)を行って、血糖値を下げる必要があります。  
糖尿病の飲み薬はその作用から、大きく分けて4つに分類されます。

### ①インスリンを出しやすくする薬

- ・スルホニル尿素薬(SU薬):  
グリミクロン(グリクラジド)  
アマリール(グリメピリド)
- ・速効型インスリン分泌促進薬:  
グルファスト(ミチグリニド)  
シュアポスト
- ・DPP-4阻害薬:  
ジャヌビア、スイニー  
テネリア、マリゼブ

### ②インスリンを効きやすくする薬

- ・ビグアナイド薬:メトグルコ
- ・インスリン抵抗性改善薬:ピオグリタゾン

### ③糖の吸収を遅らせる薬

- ・ $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬:  
セイブル(ミグリトール)、  
ベイスン(ボグリボース)



### ④糖の排泄を増やす薬

- ・SGLT2阻害薬:フォシーガ、デベルザ

※当院採用の薬のみ  
記載しております。

これに加えて配合薬(異なる作用を持つ複数の薬を合わせた薬)もあります。

血糖値を下げる薬をお使いになる方は低血糖になる可能性があります。低血糖についてよく知り、対処方法を知っておくことが大切です。

薬によって用量や飲む回数、飲むタイミングが決まっていますので、先生の指示を守って正しく薬物療法を進めていきましょう。また、**薬物療法を始めても、食事療法・運動療法を続けていきましょう。**

しそにはβカロテンとカルシウムの含有量が多く、香り成分のペリラルデヒドには殺菌作用もあると言われています。薬味として使われることが多いですが、酢の物や和え物に入れたり、魚や肉に巻いて炒めたり、積極的に食事に取り入れましょう！

今月の旬の食材『しそ』

参考:  
あたらしい  
栄養学

### 次回糖尿病教室

**6月の糖尿病教室は感染対策のため、中止となりました。**

**7月の教室開催は未定です。**

## きょうたけ栄養士コラム

### 血糖コントロールの目標値について



日本糖尿病学会は2013年熊本にて、糖尿病の合併症を予防するためには「**HbA1cを7%未満に保ちましょう**」と宣言しました。同時に適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合や、薬を使っても低血糖などの副作用なく達成可能な場合はHbA1c6.0%未満を目指すことも宣言しています。

また、日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会から2016年に「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標値」が発表されました。65歳以上の高齢者について細かい目標が設定されています。(数値がカテゴリーごとに細かく設定されているため、数値は主治医に確認してください)

さてご自身の血糖コントロールの目標値はどれくらいか把握しておりますか？今一度、主治医に確認し、糖尿病治療に取り組んでいきましょう。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739