



VOL
93
11年
01月
今月の
特集

糖尿病新薬の「インクレチン関連薬」ってなあに？

昨年から色々な糖尿病の新しい薬が日本でも発売になりました。皆さんもテレビや新聞などでご覧になったことがあるかもしれません。これらの新しい薬は「インクレチン関連薬」と呼ばれています。「インクレチン」は食事を食べた後に小腸から分泌されるホルモンの一種で、膵臓のインスリン分泌を上昇させて食事の糖分を体の中に吸収しやすくする作用があります。インクレチン作用を増強して血糖値を下げる薬は2種類あり、日本人にも効果が大きそうだとわかってきました。

一つは飲み薬の「DPP-4 阻害剤」です。インクレチンは小腸から血液に分泌されますが血液の中の DPP-4 という酵素によって比較的短時間のうちに壊されてしまいます。インクレチンを壊してしまうこの酵素を働きにくくするのが DPP-4 阻害剤です。あまり副作用がなく体重を増やさないとされています。ただし他剤と併用すると低血糖が起こることもあり、夢のような薬ではありませんので過大な期待は禁物です。今年から日本でも徐々に長期処方ができるようになります。

もう一つは注射で、「GLP-1 作動薬」と言われています。インクレチンの中でも最もインスリン分泌を増強する GLP-1 というホルモンに人工的に手を加えて、DPP-4 で分解しにくいように化学構造を変化させたものです。動物実験では大容量ではインスリンを作る細胞が増えるとされ、ヒトにも期待されています。注射といってもインスリンの注射ではなく、毎日1～2回の注射で食事とは関係ない時間に注射して効果があります。またこの注射は膵臓のインスリン分泌だけではなく、胃腸や脳にも働いて体重を低下させることがわかっていて、すでに発売されている欧米では肥満に対するやせ薬としても期待されています。(ただし個人差がありそうですが・・・) また同効薬で週に1回の注射で効果があるものや、注射ではなく貼り薬なども開発途上です。実用化にあと数年かかるとは思いますが、そうすると少し糖尿病の治療全体が変化していく可能性が高いと言われています。

患者の皆さんと相談しながらその人にあった薬を使用していきたいと思っています。

「冬太り」について (療養指導士 屋根)



冬は気温が低いので、私たちの体は体温を上げようとして、夏場に比べると基礎代謝が増えます。本来なら冬場のほうが体重は減るはずなのですが、実際は体重が増える人が多いように思います。この時期は宴会などで食べる機会が増えること、また寒くて運動の機会が減ることが原因と考えられます。「あ～あ、体重がふえちゃった！」と後悔しないために食事や間食の仕方、運動について考えてみましょう。

出来ることなら少しずつ食べる量を減らすことで、胃が小さくなり少しの量で満腹感を得られるようになるのが理想ですが、お腹いっぱい食べないと満足しないという人は普段より多く野菜を食べるように心がけましょう。野菜をたっぷりとれる鍋料理はヘルシーにみえて野菜以外の肉、魚や雑炊、麺類などを摂りすぎてしまいがちです。家族が減ったのに食材は減らさず、ペロリと食べてしまうということがないように小さめの鍋にしたり、野菜以外の食材を減らしたりする工夫も有効です。家の中でゴロゴロしながらお菓子やミカンなどの菓物をだらだら食べないために、間食は1日1回と決めて、時間や量(約80KCal分)を決めて食べることをお勧めします。

運動についても億劫がらずに体を動かす習慣をつけましょう。「外に出るのはいや！」という人には部屋の中でストレッチや筋トレをお勧めします。特別な道具がなくてもラジオ体操や足をいつもより少し高く上げて足踏みをしたり、ペットボトルを利用して筋トレをしたり、階段の昇り降りも立派な有酸素運動になります。家事もしっかり体を動かして行えば、エネルギー消費量は大幅にアップします。習慣化してしまえば運動量は確実に増やせると思います。そして1日の終わりに体重計に乗ることをお勧めします。すぐに結果はでなくても暖かくなった時にちょっとでも体重が減っていると、きっと感激間違いなしです。さあ、今日から始めましょう！

休診のお知らせ

1月、2月には臨時休診の予定はありませんが、3月17日(木)～21日(月)は都合により休診とします。御迷惑をお掛けしますが宜しく御承ください。

1月

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



「インクレチン関連薬」は効くか？



明けましておめでとうございます。今年はウサギのようにピョンピョン跳ねて飛躍したいですね。今年が皆様方にとって佳き一年でありますことを祈念いたします。