

まちのくすりやさん

第86号

今回のおはなし

「糖尿病 放置すると命に危険」

「歯周病と糖尿病」

「認知症と糖尿病」



糖尿病 放置すると命の危険

国民の6人に1人(2050万人)が患者や予備軍とされる糖尿病。昨年に血糖コントロールの目標値が改訂されました。

血糖コントロール目標値

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※(HbA1c:ヘモグロビン エーワンシー)

日本糖尿病学会は、糖尿病患者の血糖コントロールの指標であるヘモグロビンA1cの測定値に新ガイドラインを設定しました。従来は合併症予防のため、血糖値の高い状態をどう抑えるかが治療の大きな目標でしたが、新たな基準では、薬の効き過ぎによる低血糖を防ぐことを主眼に置いています。目標値も5段階から3段階に変更になりました。

糖尿病はすい臓でインスリンをつくるベータ細胞が破壊されて、インスリンをつくれない「1型」と、体質的要素に肥満や運動不足など生活習慣が重なり発症する「2型」があります。

糖尿病になると、体を動かすエネルギー源のブドウ糖の血中量を調整するホルモン(膵臓でつくられるインスリンなど)がうまく働かなくなり、血糖を調整できなくなります。食事前後の血糖値の変化も大きくなるため、薬でコントロールしますが、食後の血糖値を下げる薬が効き過ぎて、空腹時の最低値まで下げてしまうと低血糖になる危険性があります。血糖値が極度に低くなると、意識消失や異常行動などの症状が表れます。さらに進むと、けいれんを引き起こしたり、意識不明となり、死亡することもあるため、高血糖よりも危険とされています。近年は最低値を下げ過ぎないように治療薬も導入されています。

糖尿病に伴う代表的な症状に糖尿病神経障害があります。血液の流れが悪くなり、しびれや痛みが起きます。というのも、高血糖によって細い血管の流れが妨げられ、神経に酸素や栄養が十分に行き届かなくなることが原因で起きています。「糖尿病のピリピリ」と表現されることもあります。その痛みを和らげるお薬として鎮痛薬のリリカがあります。リリカは、痛みを伝える脊髄内の物質が放出されるのを抑えます。また、この症状には、リリカに加えて抗うつ薬のサインバルタも公的医療保険が12年2月に使えるようになりました。ただし、二つの薬には、眠気やめまいなどの副作用があるので、少量から使い始めるのが原則です。痛みを和らげる効果はあるものの、神経障害そのものを治す訳ではないので、元の糖尿病治療にきちんと取り組み、血糖値を下げしていく必要があります。

歯周病と糖尿病

50歳代以上の約8割がかかっているとされる歯周病。身近な感染症ですが、最近の研究で歯ぐきへの影響だけではなく、糖尿病や心筋梗塞（しんきんこうそく）、脳梗塞（のうこうそく）など、生活習慣病との関連が深いことがわかってきました。歯周病を治すことで、生活習慣病の治療がスムーズになることもあります。

歯周病は、歯と歯肉の境目のプラーク（歯垢；しこう）に住みついた細菌が歯肉に炎症を引き起こし、やがて、歯を支えている骨（歯槽骨）が溶けていく病気です。

口の中には約300～500種類の細菌が存在しています。そのうち、歯周病の原因菌は、弱毒性も含め約10種類。プラーク1mg中の細菌数は、1億～2億個と大便と同じレベル。これらの菌は、歯周病だけにかかわっているわけではありません。はれた歯肉などから血管に入ると動脈硬化を促進します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞が起きることがあります。さらに関連が深いとされているのが糖尿病です、血管に歯周病の原因菌が入ることがきっかけとなり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くする物質が白血球から作られます。インスリンが働きにくくなれば、正常な血糖値を維持することは難しいです。病院によっては、歯周病の治療を始めて1～2か月たっても効果が出ない場合、内科の受診を勧めることがあるそうです。

糖尿病と認知症

ものを記憶し、考え、周囲とコミュニケーションをとるのが難しくなる認知症。社会の高齢化に伴い、特にアルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）の患者が急増しています。糖尿病の増加がその一因で、アルツハイマー病と糖尿病には共通点も多いです。糖尿病を防ぐことは、認知症の予防にもつながります。アルツハイマー病は、「第三の糖尿病」という人もいます。アルツハイマー病の患者では、記憶をつかさどる海馬で1387個の遺伝子の働きに、特徴的な変化があることがわかりました。その中には、インスリンを作ったり利用したりするのに必要な複数の遺伝子が含まれ、働きが大幅に低下しています。アルツハイマー病の原因となるアミロイドβと呼ばれる異常なたんぱく質の蓄積がその引き金にもなっているらしいです。

患者の脳は糖を十分に利用できず、様々なストレスに弱くなっています。このような状況で糖尿病を発症すると、ストレスが増え、アルツハイマー病がさらに進行する悪循環に陥ります。

糖尿病は、アルツハイマー病だけではなく、認知症を複合的に悪化させます。糖尿病は血管を痛め、脳の血管が詰まることなどで発症する脳血管性認知症のリスクを高めます。

インスリンの効き目を良くし、糖尿病を予防する最も簡単な方法として、運動や和食と乳製品を中心とした食事が、認知症だけでなく認知症のリスクを減らすことがわかっています。

糖尿病は放置せず、早期に治療することが大切です。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp