

## しまりちよう

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町48-7 Tel. 079-423-6898(代表)

## 『糖尿病』について

今回は、日本人の「国民病」と言われて久しい糖尿病がテーマです。

厚生労働省の「2012年国民健康・栄養調査結果」によると、男性の27.3%、女性の21.8%が、糖尿病かその予備群であることが分かりました。これは、成人の4人に1人は糖尿病の可能性があることを示しています。

## 糖尿病とは…

食事や飲み物の中に含まれている糖分は、体内で吸収されるとブドウ糖になり血液中に入っていきます。この血液中のブドウ糖を血糖と言います。

糖尿病とはインスリンというホルモンの作用が低下したため、体内に取り入れられたブドウ糖がうまく利用されずに、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなっている状態です。

## 糖尿病と診断されましたが症状はありません。それでも治療が必要ですか？

糖尿病は、自覚症状がほとんどないため、特に治療も受けていない人もいます。

しかし、血糖値を高いまま放置しておく、血管が知らないうちにボロボロになり、全身にさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の治療を始めて血糖値が一時的に良くなっても、それは完治したわけではありません。

きちんと継続して受診し、治療を続けることがとても大切です。上手に血糖をコントロールできれば、健康な人と変わらない生活を送ることができます。

## 糖尿病の合併症

失明したり透析を受ける最大の原因は糖尿病の合併症です!

糖尿病性神経障害

糖尿病足病変



## HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)とは？

糖尿病治療で重要なことは、検査のときだけではなく、日々の血糖を上手にコントロールすることです。そこで、血液検査の際に血糖値だけでなく、血液中のHbA1cの量を調べます。HbA1cの値を調べれば、過去1~2ヶ月の血糖の平均的な状態を知ることができます。HbA1c値は、患者様の病状に合わせて目標値が設定されます。

# 高血糖の予防法

30回以上噛んで食べる習慣と、適度な運動を心がけましょう。

## ① 腹八分目で、よく噛んで食べましょう

食べ過ぎを防ぐために、すぐ実践できる事があります。それは、よく噛んで食べることです。具体的には、30回以上噛んでから飲み込むようにしましょう。

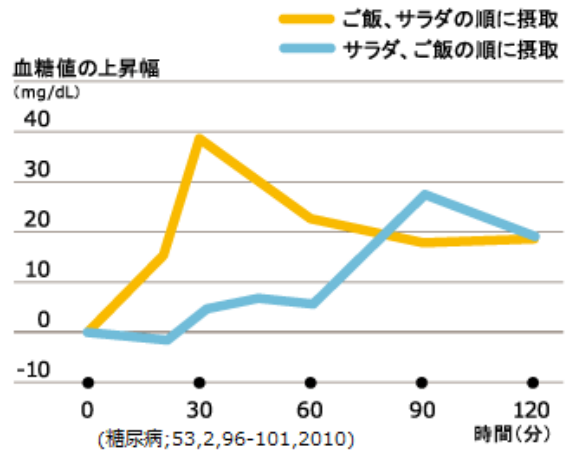
早食いをすると、インスリンの働きが追いつかず、食後の血糖値が急上昇しやすくなります。20分以上かけて食べる習慣を身に付けましょう。

早食いの方は、食事中ほとんど箸(はし)を置かない傾向がみられます。箸をもったまま次々と口に入れると、どうしても早食いになってしまいます。そこでまず、一口ごとに必ず箸をおくことを、意識的に心がけましょう。

## ② 野菜 ⇒ ご飯の順に食べれば血糖値は上がりにくい

食物繊維には、糖質をゆっくりと吸収させる作用があります。

血糖値の急上昇を防ぐためには、いきなり糖質たっぷりの主食からではなく、野菜や海藻類きのこ類など、食物繊維が多く含まれている食品を先に食べるようにしましょう。



## ③ どのような運動をどの位？

●ジョギング、ウォーキング、ラジオ体操、水泳など、ゆっくりと酸素を吸い込みながら全身を使った運動を心がけましょう。

●運動量は、1日平均150キロカロリーを目標に取り組みましょう。

- ・歩行(80m/分): 30~40分
- ・自転車(平地): 30~40分
- ・軽いジョギング: 20分
- ・水泳(平泳ぎ): 10分

●運動療法の注意点

食後1時間くらいが最も血糖値が高くなると言われています。そのタイミングで運動を開始すると、高くなる血糖を抑えられます。

糖尿病薬を服用している人は食前に運動すると「低血糖」を起こす可能性がありますので注意しましょう。

運動による血糖降下作用やインスリンの効きをよくなる効果は、持続性があることがわかっています。毎日運動することが難しい場合は、1日おき、あるいは週3回などから始めてみるのも良いでしょう。

## グルコケア



糖の吸収をおだやかにする食物繊維(デキストリン)が含まれています。食事とともにお飲み下さい。



## お米と、十六穀と、おから。

良く噛んで食べることで少量でも満足感の得られるおせんべいです。食物繊維が血糖値の上昇を抑えます。



## ジェネリック医薬品ってなんですか？

最近よく耳にする「ジェネリック医薬品」は、国全体の医療費抑制効果が期待されています。

### 1. ジェネリック医薬品って何？

先発医薬品の特許が切れた後に有効成分、分量、用量、用法、効能、効果が同じ医薬品として別会社で製造・販売される低価格なお薬で、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めたお薬です。

### 2. 先発医薬品とジェネリック医薬品ってどう違うの？

先発医薬品は10～15年の歳月と数百億もの投資がされ開発されるのに対して、ジェネリック医薬品は先発医薬品の実績を元に開発される為、開発期間と費用は抑えられています。そのため、ジェネリック医薬品の価格は先発医薬品の2割～6割程に抑えることができます。

### 3. どれぐらい安くなるの？

ジェネリック医薬品の価格は先発医薬品の2割～6割ですので、患者さんの医療費の自己負担が減ります。また、医療費の国庫負担も減るため将来にわたり医療の質と国民皆保険制度の維持に貢献できます。しかし、先発とジェネリック医薬品の価格差の少ないものや短期処方の場合にはジェネリックに変更してもあまり支払額に差が出ない場合があります。

### 4. ジェネリック医薬品の効果、安全性は？

先発医薬品と有効成分、分量、用法用量、効能効果が同じ医薬品として製造販売され、また、国の定める基準を満たしているとして厚生労働省に承認されており品質に違いはないと考えられています。なお、製品によっては、大きさ、味、におい、使い心地に優れているなど、種々の工夫がなされたものがあります。

先発品、ジェネリック医薬品に関わらず、薬との相性は人それぞれです。  
気になることがあれば医師・薬剤師にご相談ください。

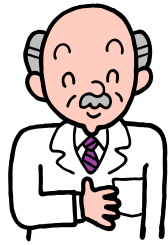
きっと役立つ！  
シリーズ

覚えておきたい  
薬と体の  
ことわざ

第22回

今号のお題はコレ！

あぶら  
**脂が乗る**



調子が出てきて最盛期にあること。



旬の魚が美味しいのは、産卵のためのエネルギーとして脂肪を蓄積することにより、旨味成分が増加するためだそうです。人間にも脂質は三大栄養素の一つですが、体に「脂」が乗りすぎると、脂質異常症などの生活習慣病に繋がってしまいます。

「乗りすぎた脂の撃退」「乗せすぎない脂」のためにはやはり、運動とバランスの良い食事が基本です。適度な運動の代表として、ジョギング・ウォーキング・水泳などが挙げられますが、理想とされる毎日 30 分以上は…。

なかなか難しいですね。そんな方には、筋肉の収縮を意識しながら行うラジオ体操、ちょっとした段差での踏み台昇降運動、あとはお腹や腕でフラフープなどがいかがでしょうか？ 自宅で簡単に始められるのでお勧めです。1 日 5 分でも 10 分でも、体調に合わせて、毎日継続することが大切です。そして食事法ですが、1 日 3 回、規則正しい時間に、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。ビタミン B2 は脂肪代謝を助ける成分で、レバーや納豆、ほうれん草などに多く含まれています。またイワシなどの青魚には、EPA(イコサペンタ酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれていて、血液をサラサラにする効果があります。脂肪 1 kg を燃焼するには、約 7000kcal を消費する必要があるといわれています。短期間で結果を出そうとせず、小さいことからコツコツと続けて、健康的で積極的、活動的な、「脂が乗った人」になりたいですね。

## 保険薬局 Q & A

**Q. 薬局・薬店で購入できる OTC 医薬品(市販薬)と医師の処方に基づく医療用医薬品はどう違うのですか？**

A. OTC 医薬品(市販薬)は、自己管理の下に服用されますので、安全性を重視して、有効成分は医療用医薬品の 1/2 から 1/3 の配合量に抑えられているものが多いのが特徴です。

多くの OTC 医薬品は、1 錠(または 1 包)の中に、いくつもの有効成分が含まれる「配合剤」です。逆に「医療用医薬品」ではそのほとんどが、1 錠に 1 種類の有効成分しか含んでいない「単味剤」です。例えば、かぜ薬で OTC 医薬品は「総合感冒薬」というだけあって、熱、咳、鼻水などの症状を広域にカバーしますが、医療用医薬品は、咳止め、熱さまし、去痰薬など、1 つの薬に 1 成分だけが含まれているものがほとんどで、医師が患者の症状にあわせて、数種の薬を組み合わせ合わせて処方します。薬局で購入できる OTC 医薬品は、病院に行く時間がない時などはとても便利ですが、用量や用法を誤ると、とても危険な場合もあります。

ご購入の際は、ぜひ薬剤師にご相談ください。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店  
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局