



Text by 福生吉裕

# どきどきの 未病医学



第13回

## 糖尿病に妙薬登場 自覚症状が 出る前に自分でチェック

「糖尿病の患者さんがいるお家はトイレの汲み取り口でわかる」。この理由がすぐにわかる方はどきどき世代以上でしょう。そう、昔は糖尿病の検査は難しく、尿に糖が出ることにより、トイレの甘い匂いで初めて発覚したといわれます。これまでの治療は、いかにインシュリンを効率よく作用させ、血糖値を下げるかがポイントでした。尿に糖が出るのは、血糖値が高い結果だと思われていたのです。

では、尿から糖を出すようにすると、血糖値はどうなるでしょう。実は下がるのです。これを論拠として、尿と一緒に糖を出すことによって血糖値を下げる効果を求めた新薬が市場に登場しました。その名も「SGL2阻害剤」。これはリンゴの皮の成分が、開発の元になりました。この作用とは、腎臓で糖が再吸収されるのを抑え、尿と一緒に糖を出します。とてもシンプルな原理です。体重も約3kg減るようです。しかし、一方では尿道炎などにもなりやすくなることが知られていますので、服用する場合は医師の説明をよく受けてください。

新薬が出たといっても、糖尿病治療の原則はカロリー制限と運動です。日頃からの食事管理が大切で、その目安となるのは、体重の変化とHbA1c(ヘモグロビン・エワンシー)の測定。ヘモグロビンA1cは、過去約1か月間の血糖の平均を表してくれるからです。

### 8%は消費税、では7%は?

ここでいう7%とは、ヘモグロビンA1cの目標値。7%を超えずに維持すれば、糖尿病の合併症を誘発せずに、未病のまままで過ごすことができます。現在、糖尿病の患者数は

約950万人、その予備軍は約1100万人ともいわれています(2013年統計)。6.4%以上の場合は予備軍となり、今はどきどき世代に増えています。この予備軍こそが糖尿病の未病。予備軍を放置したまま食事などのコントロールを怠ると、将来、糖尿病の合併症である失明、人工透析、性的機能障害、動脈硬化、そして感染しやすくなったり、下腿壊疽などを引き起こすことにもなります。さらに厄介なことに、最近では、認知症にもなりやすくなるのがわかってきました。このような合併症を引き起こさないためにも、ヘモグロビンA1cを7%以下にキープすることが大切です。

### 検体測定室って何?

ヘモグロビンA1cとは、糖により変性した蛋白が細胞の中に染み込んでいる割合です。細胞の中に糖が染み込み過ぎると細胞の機能が低下し、老化が進み、病気を引き起こしてきます。ヘモグロビンは酸素を運びますが、糖化したヘモグロビンはこの機能を果たせません。早期の糖尿病では自覚症状がほぼありません。のどが渇く、尿が多い、疲れやすい、やせてきたなどの自覚症状が出る前に手を打つべきは、どきどき世代。まずは、ヘモグロビンA1cを測定しておくこと。身近で簡単に測れるように、昨年からは薬局や街角検査室「検体測定室」で測定できるようになりました。現在は全国でまだ1000カ所程度ですが、徐々に広がりつつあります。

測定料金は500~2160円で、場所によって多少差があります。どきどきせずに、まずは試してみてもいい。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平