



生活習慣病を防止しよう⑭

今回は、糖尿病薬物療法の3回目としてインスリン治療についてお話ししましょう。

インスリンは、血糖を下げる働きを有する唯一のホルモンです。食事によって血中に糖が吸収されて血糖値が高くなると、それに反応して膵臓(すいぞう)のベータ細胞から分泌されます。

直接肝臓の細胞に働き、肝臓への糖の取り込みを上げるとともに、肝臓からの糖放出を抑制します。また、筋肉や脂肪組織の細胞に働き、それらへの糖の取り込みを促進します。このようにして、私たちの血糖は、ほぼ一定の状態に保たれるわけです。

この作用が不十分な場合、またベータ細胞からインスリン分泌不足の場合には、高血糖状態から糖尿病となってしまうます。また前回、前々回お話しした経口糖尿病薬で、血糖が十分にコントロールされない場合、インスリン治療が導入されます。またI型糖尿病や妊娠中の女性を治療する場合にもインスリンが用いられます。

インスリンが抽出されて約85年、構造が決定されて50年になりました。近年、インスリン治療はめざましい進展を遂げています。

私が医師になったころは、豚や牛の膵臓(ひぞう)から抽出されたインスリンを使うことが、まだまだ主流でした。しかし、現在は生合成されたヒト・インスリンが用いられています。

また、作用発現や作用持続時間によって効果が異なるタイプが出てきました。皮下注射後、ごく短時間で作用が起

り、作用時間が約2時間程度と短い超速効型といわれるものや、速効型、中間型または注射後ゆっくりと吸収されるため作用発現は遅いが、ほぼ1日中持続的な効果がある持続型インスリン製剤など、さまざまな種類が開発されました。

デバイス(インスリンを打つ際に用いられる器具)の進化もめざましいものがあります。

以前はインスリンの入ったバイアルから、毎回規定量を注射器で吸って、皮下に打っていました。しかし現在は、ペン型など携帯性・操作性に優れた器具を用い、インスリン量もダイヤルでセットするだけ、と簡単に打つことが可能となりました。針も以前よりずっと細くなり、痛みも軽減されています。

患者さんそれぞれに最も適した経口糖尿病薬やインスリン製剤を使用することで、高い治療効果を得ることが可能となってきました。

しかし、繰り返しますが、最も大切なことは、血糖コントロールを良くしたいという患者さん自身の強い意志と、適確な食事・運動療法を維持することです。

さらに、私たち医師・医療スタッフは、患者さんを両脇でしっかりとサポートしなければなりません。

さて、昨年6月から約一年半にわたって、この誌面をお借りし、メタボリックシンドロームから糖尿病のお話をしてまいりました。ここで、一旦筆を休めたいと思います。今後とも、健康に関してお気軽にご相談ください。

(町立診療所副所長 中田宏志医師)

だいせつざんのすがお

大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えてきます。

冬こそ歩こう

12月に入ると冬も本番となり、里にも雪が積もり始める。でも、家にももっているのはもったいない。この季節、葉の落ちた明るい森に動物たちを訪ねて、林道歩きをして見ませんか。

先月、少し雪の積もった林道を歩いてきた。入り口は鎖でふさがれ、人間は私一人。道の上にはシカの足跡が続いているのだが、ところどころにクマの足跡らしきものが。

しかし、どうもはっきりしない。こんな時、すぐに引き返す弱気なタイプは、たぶん長生きする。だが、あいく私は、はっきりするまでは引き返さないタイプ。万が一の用心に、近くで立ち枯れの若木を探す。槍と杖を兼ねた長い棒を見つけるためだ。私だって武器を持たずにクマと出遭いたくはない。

かなり奥まで入ってから、一つだけ鮮明なクマ

の足跡を見つけ、辺りの空気は一変する。緊張感が高まり、アドレナリンが噴出し、一瞬で戦闘モードに突入。足跡の大きさからして、3歳前後の若いクマだ。出遭った時にどう反応するかはクマ次第で、ほとんどのクマは人間を避ける。だが近寄ってくるクマには本気で戦う姿勢を示して攻撃を思い止まらせるしかない。万が一というよりは、百に一つくらいの確率だろうか。

その先は用心して、見通しの悪いカーブでは「ホーホッ」と声を出し、人間が来ている事をクマに知らせるようにする。

その時だ。`ザザーッ、と笹が大きな音を立て、2頭のシカが走り去って行った。`ドキッ!、とする。そして`ホッ、として緊張感が緩み、この辺で引き返すことに。

12月にはクマも冬ごもりに入るが、人間の冬ごもりなんてもったいない。クマが眠りにつくこれからが、安心して森を歩ける季節なのに。

家にももっていないで、林道歩きを試みよう。雪が深くなったらスノーシューを。動物たちを観察するなら双眼鏡で。元々、人間の先祖は歩くように進化してきたはず。歩くのが快感だということをお忘れしていませんか。

文：大雪山ネイチャーガイド 塩谷 秀和