

東京都糖尿病協会会報

〒150-0021
東京都渋谷区恵比寿西 2-19-9
フランススビル1階
東京都糖尿病協会
TEL 03-6892-2962
FAX 03-6892-3233
<http://www.dm-net.co.jp/tokyo-tounyou/>
印刷・製本 あづま堂印刷(株)

巻頭言

コロナ禍でももつと



東京都糖尿病協会副会長
医療法人ユスタヴィア
多摩センタークリニックみらい

院長 宮川高一

コロナ禍のため東京都糖尿病協会の活動がもう1年半もほぼ停止しなければならぬ状況が続いています。ワクチン接種がすすんでいます、このパンデミックが収まるのにはもう少し時間がかかるようです。

昨年、コロナ感染が始まり、初めての緊急事態制限が発令されたころ、来院をためらった患者さんが非常に多い状況でした。治療中断と同じことにならないか心配でした。糖尿病患者さんのコントロールが非常に悪化するのではないかと予測しまし

た。ところが予想は見事に外れました。HbA1cは全体では若干上昇したものの、30%あまりの患者さんはむしろコントロールが改善していました。患者さんに聞くと「営業だが、付き合いで宴会がなくなった」「テレワークになり規則正しい生活ができるようになった」「コロナが怖いので食事療法がんばった。仕事が暇になつたので頑張れる」などの「禍転じて福となす」ような答えが返ってきました。私のクリニックは東京西部の郊外にあり、遠距離通勤の方が多い地域です。

普段仕事でいかに大変な生活をしているのかと思いました。

可能な限りの感染予防策をクリニックでも取りましたし、時間を限って発熱患者も診察し、PCR検査も自院で行えるようにしました。

このようなときに、通院受診してくると患者さんにできるかぎり最新の「新型コロナウイルスと糖尿病」の知識、特に血糖コントロールとの関係(イギリスのデータではHbA1c 7.5%を越えると重症化が有意に増加など)などを話しました。患者さんが何を心配しているか、そのことを傾聴することが非常に大切な時期でした。むしろこの期間に患者さんとのコミュニケーションが進んだ気がしています。

今年になり、慣れからか(私自身もそうですが)「運動不足」の人も目立つようになってきました。緊急事態が「慢性化」するなかで、たぶんもつとも奪われたのは「外出」のような気がします。外出すると、例えば上野の博物館の展覧会に行くだけで8千〜1万歩あるきます。考えてみれば私が都区内に出かけたのは本年度は5回ほどしかありません。大好

きな山歩きもはばれるような状況が続きました。当然患者さんの「運動不足」も目立ってきました。当院の運動トレーナーと相談して「家の中でできる簡単な運動」パンフレットを広めました。8月には発熱患者、コロナ陽性患者さんが増え、自宅療養者への電話での再診が増えました。

5月からはワクチンが始まりました。集団接種にのべ17回参加し、6月からは個別接種も始まりました。このころは高齢者で「子供にワクチンを打つな」と止められている方が目立ちました。多くの方は結局行っていただけでしたが、ここでもネットの影響を非常に感じた次第です。ワクチンの有効性と安全性は広く証明されているのでさらに話していきたいと思えます。

コロナ禍ではいろいろな情報が飛び交う中でいかに患者さんとのコミュニケーションが大切か、また普段の患者医師関係を緊密にしておくことが大切と感じました。この状況はまだ続きますが、皆で感染を予防し、より早く元の生活に戻せるよう努力していきたいと思っています。

肥満だと糖尿病になりやすく、 コロナでも重症化

結核予防会 総合健診推進センター 所長 **宮崎 滋**



糖尿病と肥満は切っても切れない縁があります。皆様も外来で主治医から「耳にタコ」ができるほど「体重を減らせ。肥満は良くない」と言われていると思います。その理由を皆様はよくご存知だと思いますが、今日は少し詳しくご説明させていただきます。

体重が増えると、空腹時血糖値も食後血糖値も上昇します。また、体重が増加すれば糖尿病になりやすいこともわかっています。しかし、単に体重が重ければ糖尿病になるのではなく、腹部肥満、つまり内臓脂肪の多い人がなりやすいことが分かってきました。

内臓脂肪が増えるとなぜ糖尿病になりやすいのでしょうか。つい20〜30年前まではただ脂肪を貯め込むだけの働きしかないと思われていた脂肪細胞が、身体を最適な状態に保つ働きをする種々の生理活性物質（以下、活性物質）を作り

出していることがわかりました。例えば、脂肪細胞の中の脂肪の蓄えが減ると、脳に「脂肪のストックがなくなりそうだ。もっと食べろ」との信号を出します。逆に脂肪が溜まりすぎると「食べ方、止め」と指令して体重を一定に保ちます。

脂肪細胞はこのほかにも血糖、血圧などを調整する活性物質も作っています。ところが、内臓脂肪が増えるとインスリンの働きを弱める活性物質が増え、働きを高める活性物質が減るので、インスリンの効きが悪くなり血糖が上昇します。このほかにも内臓脂肪が増えると、種々の活性物質が増え、血糖以外にも血圧や、中性脂肪を増やすなどして糖尿病や高血圧、脂質異常症などを一齐に起こします。逆に、減量し内臓脂肪を減らすと活性物質が正常化するので、一挙に糖尿病や高血圧、脂質異常症、脂肪肝などが改善します。これが減量してお

腹がへこむと血糖がよくなる理由です。さらに、コロナウイルス感染の重症化に肥満や糖尿病が関係していることが分かりました。糖尿病で血糖が高い人は免疫系が弱まり、重症化しやすくなります。

では、なぜ肥満だと重症化しやすいのでしょうか。コロナウイルスは細胞の受容体にくっついて細胞内に侵入しますが、肥満の人はこの受容体が多いことが知られています。コロナウイルスが内臓脂肪に侵入し増殖すると、内臓脂肪には既に活性物質がたくさん貯蔵されているので、大量の活性物質が全身に急激に拡散し、サイトカインストーム（免疫の暴走）を起こします。また、コロナウイルスは肺炎を起こしやすい上に、肥満だと胸の周りに脂肪が付き、さらに内臓脂肪が横隔膜を押し上げるため、肺が膨らまず肺活量が少なくなっているため、肺炎を起こすと急激に酸素濃度が低下して重症化します。

肥満は糖尿病や、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の原因になり、心筋梗塞や脳卒中、がんなどを起こすだけでなく、コロナウイルスに感染すると重症化しやすいのです。ゆめゆめ、体重を増やさないうちにご注意下さい。

INVENTING FOR LIFE
人々の生命を救い
人生を健やかにするために、挑みつづける。

MSD製薬
INVENTING FOR LIFE

MSD株式会社 www.msdd.jp

まだないくすりを
創るしごと。

明日は変えられる。

astellas
アステラス製薬株式会社
www.astellas.com/jp/

糖尿病の **最新情報や話題をはじめ**
役立つ記事が満載

皆さん「さかえ」を読んでいますか？

この頃、目を通さなくなってしまったという方もいらっしゃると思います。

「さかえ」は日本糖尿病学会と日本糖尿病協会が共同で力を入れて作成しており、極めて大事な記事が満載されている本です。

興味を引かれた記事だけでも良いから、ぜひ目を通しましょう。案外時間はかからないものです。

(編集委員長より)



公認マスコットキャラクター「マルくん」

季節や日々の生活をテーマに、

患者さんの **暮らしを豊かにする**
アドバイスを特集

学ぶ **糖尿病療養の最新情報**
 食事・運動・薬など、療養の基本事項についての連載

交流する **ともに糖尿病と向き合う患者さんの声**
 現場の医療従事者からのお話し

お知らせ **各地で行われるイベントのご案内**
 友の会〈患者会〉活動の報告 など



月刊 糖尿病ライフ

さかえ
 SAKAE

編集・発行
 公益社団法人 日本糖尿病協会
 毎月15日発行 A4変形判 定価550円(税込)

※日本糖尿病協会ご入会で
 毎月無料でお読みいただけます。

どなたでもご視聴頂けます 参加費無料(定員500名)

林先生講演会プログラム

「WEB 市民公開講座」

糖尿病食事療法 ～糖質制限を中心に～

オンライン
配信日時

10/30(土)

13:00～
14:10



日時: 10月30日(土) 13:00～14:10

オンライン配信(ウエビナー配信)にて開催します

司会: 林 道夫先生(NTT 東日本関東病院糖尿病・内分泌内科部長)

第1部

演者: 土井悦子先生(国家公務員共済組合連合会虎の門病院栄養部部長)

演題: 「制限」ではなく「調整」を糖質を知り糖尿病を制す!?

第2部

演者: 古川慎哉先生(愛媛大学総合健康センター教授)

演題: 簡単!お手軽!今日からできる糖質コントロール
ポイントとコツを中心に!

ご視聴を希望される方は、下記 QR コードよりご視聴登録をお願い致します。追って視聴方法等の詳細をメールにてご案内致します。ご連絡頂く「個人情報」は本講座運営の目的のみに使用させていただきます。

こちらの QR コード*からお申込みいただけます

*「QR コード」は(株)デンソーウェブの商標登録です



お申込み期限: 10月30日(土) 9:00まで

本件に関するお問合せ先 大日本住友製薬株式会社東京支店 TEL: 03-5159-2540

主催: 大日本住友製薬株式会社 後援: 東京都糖尿病協会 NTT 東日本関東病院

「健康」と「幸せ」を
すべての人に届けたい

ここからの笑顔と幸せな未来。
確かな安心を健康というカタチにして
世界へ届けたい。



H A P P I N E S S F O R L I F E

Kowa 興和株式会社 東京都中央区日本橋本町三丁目4番14号

願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

ONO 小野薬品工業株式会社

糖尿病よろず相談



糖尿病の性差



土屋クリニック 医師
安田佳苗

糖尿病での男女の違いについて教えてください。

糖尿病の主な病型は2型糖尿病ですが、一般的には男性の方が、発症率がやや高いとされています。厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査では、20歳以上のうち「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性で19・7%、女性で10・8%でした。

その理由としては、まず少なくとも日本では、男性の方が肥満者の割合

が高いことがあげられます。また脂肪分布にも違いがあり、男性では内臓脂肪蓄積の傾向を示し、これがインスリン抵抗性（インスリンが効きにくくなる）を引き起こすことも、糖尿病発症に関わるとされています。さらに性ホルモン自体も糖代謝に関わっており、エストロゲンはインスリンの効きを良くする作用があります。

したがって、閉経後の女性は糖尿病のリスクが急増すると言われています。上述の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男女ともに加齢に伴って増加しますが、女性では40歳代2・8%、50歳代5・9%に対し、60歳代で10・7%、70歳代で19・6%と、大きく増加していますので、女性も高齢になると決して糖尿病が少ないわけではありません。

いわゆる三大合併症の発症・進展では、性特異的な合併症（ED・勃起不全など）を除き、基本的に性差はありません。一方大血管症については、男性の方が動脈硬化性疾患のリスクが高いと考えられています。糖尿病の治療法についても、妊娠中に投与できる薬剤が限られていること、

SGLT2阻害剤による尿路感染症は女性でより注意が必要であること、などを除くと、やはり男女で違はないと言えます。

なお、母親が糖尿病であるほうが、父親が糖尿病であるよりも、子に糖尿病リスクが高い、とされています。胎内環境、ミトコンドリア、腸内細菌などの関与が想定されていますが、詳細は明らかではありません。

糖尿病の悩み



東京女子医科大学内科学講座
糖尿病・代謝内科学分野
（糖尿病センター内科）
中神朋子

糖尿病の悩みを相談できる方がいないのですが……

糖尿病と診断されると、患者さんやそのご家族にとって心理的な不安が大きくなっていきます。「病気になるってしまった」というショックだけでなく、「病気のほずがない」「そんなに重病ではないはず」、などと否定する気持ちなどが、悲しみ、憂うつ、不安、怒りなどの心理的反

KAITEKI Value for Tomorrow
三菱ケミカルホールディングスグループ

田辺三菱製薬

この手で、未来を。

感じる 描く 動かす
創る 育てる 届ける
そして 抱きしめる

健康で長生きできる未来を
病とその不安を乗り越える未来を
理想のその先にある未来を

一人ひとりの手で
みんなの手で
希望を信じるこの手で

www.mt-pharma.co.jp

Empowering Life

サノフィは、ヘルスジャーニー・パートナーとして、私たちを必要とする人々に寄り添い支えます。

サノフィ株式会社
〒163-1488 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号 東京オペラシティタワー www.sanofi.co.jp

SANOFI

応を起こします。これらが長く続くと自己管理にも影響を及ぼすこととなります。診断後は、薬の変更や、血糖コントロールの状況、合併症の発症なども心理に影響を与えます。また、日常生活では様々なストレスがあります。家庭や職場、学校での出来事や対人関係などがストレスの原因になることがあります。ストレスが強く、長いほど血糖コントロールが悪くなるのが知られています。

DAWN2という調査によると、日本の糖尿病患者さんのうち、約3人に1人は、糖尿病に関連した精神的な悩みを抱えていると報告されました。糖尿病に関連する悩みは、国の医療制度や利用する方法(医療アクセス)、生活水準など様々な社会的要因に影響されるため、原因を特定することは非常に難しいことです。しかし、3人に1人の方が糖尿病に関連する悩みを抱えているということは、それだけ糖尿病は患者さんの生活の様々な部分に影響を与える疾患だと考えられます。

糖尿病患者さんのご家族は、「もっと糖尿病治療のサポートをしたい」、「精神的な支えになりたい」と思っています。しかし、その一方で、「どのようなことをしたらいいのかわからない」とも感じています。糖尿病は「自己責任」と感じ、一人で解決しようと思っ

**シックデイ
今一度シックデイ対策を**

加藤内科クリニック
管理栄養士
加藤則子

2021年8月27日に日本糖尿病学会と協会から今一度シックデイ対策を強化してほしいとお知らせが来ました。シックデイの意味を忘れていませんか? 新型コロナウイルス感染症に限らず、糖尿病患者さんが感染症・腸炎などにより発熱、下痢、嘔吐や食欲不振のために食事がとれない場合をシックデイといいます。病

変革を推進し、糖尿病やその他の深刻な慢性疾患を克服する

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、95年以上にわたり糖尿病治療に必要な革新的な医薬品の開発を通じ糖尿病ケアの革新をリードしてきました。糖尿病の克服を目指して培ってきた経験や能力は、肥満症、血友病、成長障害といったその他の深刻な慢性疾患の領域にも生かされています。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒100-0005
東京都千代田区丸の内2-1-1
www.novonordisk.co.jp
JP20NNM00002(2021年1月作成)




**革新的製品に
思いやりを込めて。**

日本イーライリリー株式会社
www.lilly.co.jp 〒651-0086 神戸市中央区磯上通 7-1-5




気のストレスでインスリンの効きが悪くなり、高血糖になりやすいのです。反対に食事が食べられなかったのに低血糖がきやすい薬をいつもと同じ量飲んだり、注射をすることで低血糖が起ることがあります。

まず、脱水予防のため水分を摂ります。30分から1時間ごとに1度、1〜2口水を飲みます。食事はおかゆ、やわらかいうどん、果汁などを少量ずつで良いですから食べましょう。レトルトのおかゆは温めなくてもおいしく食べられるので便利です。

2型糖尿病患者さんは一般的にはシックデイで食事が半分以下であれば薬を減らします。SGLT2阻害薬やビグアナイド薬をどうするか、主治医とあらかじめ一度ご相談ください。1型患者さんは食事が食べられなくてもインスリン注射を中止してはいけません。対応は個人個人で異なりますのでかかりつけ医に連絡し指示を受けてください。血糖測定ができれば必ず測ってください。また体重の変化から脱水の程度が推測できます。

速やかに医療機関を受診すべきな

のは左記の場合です。また119番に電話をする時も糖尿病の治療中であることや現在の状態(体温、呼吸数、脈拍数、血圧、薬など)を伝えることが大切です。

●発熱、消化器症状が強いとき

●24時間以上経口摂取ができない、または著しく少ないとき

●血糖値350mg/dl以上が続く、尿ケトン体強陽性のとき(尿試験紙にて)

●意識障害がみられるとき

次に低血糖についてです。真夏は熱中症の症状と似ているので判断に困りますね。低血糖の症状はハ(腹が減り)ヒ(冷や汗)フ(ふるえ)ヘ(変にどきどき)ホ(放置)は危険(昏睡)。血糖値は70mg/dl未満です。経口摂取出来るならぶどう糖(糖質)を10〜20g食べ、15〜30分後に血糖値を再度測り、上がっていることを確認します。ジュースなどコップ半分ぐらいです。成分表示で炭水化物がどのくらいあるか普段から見てください。食事の時間が遅れた時や強い運動の後に低血糖は起こりやす

いので、すぐにご飯など糖質(炭水化物)のある食事を摂りましょう。

熱中症は気温や湿度が高い環境のなかで体温が上がり、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむらがり、体に力が入らない、まっすぐに走れない・歩けない、大量の発汗などが起ります。頭痛、嘔吐から意識障害、けいれん、ぐったりする、高体温の場合は重症で入院の必要があります。対策はこまめに水分を摂ること。

喉が渇く前に水を飲む習慣をつけましょう。スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分もあるので2倍に薄めるなどして飲み過ぎに注意。塩飴も糖質があり、血糖値は上がります。予防のために食べ続け、血糖コントロールを悪化させないようにします。またアルコールは利尿作用があるので脱水時には適しません。

さて新型コロナウイルスワクチンはもう接種できましたか? 糖尿病患者さんは感染症にかかりやすく、重症化しやすいとされます。インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種も奨励されています。

編集後記

みなさんパラリンピックの放送をみましたか?

障害のある方があられだけ全力で活躍しようとしている姿に感動しましたね! 現在、世界の15%(We The 15)という多くの方が身体の障害を抱えているそうです。

「障害を持つ方が前向きに明るい気持ちで生活出来るように」もつと何か出来るはずだと強く思いました。

皆様も周囲の障害のある方の力になることを、小さなことで良いから考えてみませんか!?

編集委員長 加藤光敏(加藤内科クリニック)

編集委員

編集委員長 (医師) 加藤 光敏

編集委員 (医師) 染谷 泰寿

(患者) 高橋 一征

(患者) 早坂 忠久