



## 糖尿病

### 生活習慣の改善が重要

近年、世界的に糖尿病の患者数が増加してきています。日本においても同様で、平成19年の国民健康・栄養調査では、糖尿病を否定できない人は2210万人にもものぼり、10年前と比べて約1.6倍に増加しています。今後もこの傾向は続くと考えられています。

日本人の糖尿病患者さんの9割以上が、生活習慣病のひとつである2型糖尿病といわれています。2型糖尿病の多くの方は、生活習慣の乱れが発症の大きな要因です。すなわち、食べ過ぎ、運動不足などによる「肥満」です。そして、糖尿病を治療するうえで大事になることは、生活習慣の改善、肥満の是正です。最近、新しいタイプの経口血糖降下薬が立て続けに登場しており、中でもDPP-IV阻害薬といわれる薬は各製薬メーカーから発売され、日本では現在5

種類が使用可能です。一番の特徴として低血糖が少ないことがあげられます。また、他の経口血糖降下薬との併用により血糖降下作用が増強されるため、外来診療において非常に使い勝手がいい薬です。ただし、薬の内服を始めたからといって糖尿病は治りません。どれだけのいい新薬が登場したとしても、生活習慣の是正がない限り根本的な治療にはなりません。また、早期のインスリン療法も推奨されていますが、インスリンを使ったから安心なわけではなくて、生活習慣の改善がなければむしろ肥満は、より悪化します。

日常的に使えるやせ薬というのは現時点ではない状況です。薬やインスリンを始めたからと安心せず、積極的に生活習慣の改善に取り組む姿勢が今後も重要です。

吹田市医師会 火伏俊之