

# わたらの 健康とくすり

第102号



## 今月の内容

- 強化インスリン療法とは
- 若い女性に不足しがちな鉄分
- 前立腺肥大症について

シャクヤク（ポタン科）

中国、シベリア、朝鮮半島産の多年草で、6月頃大きな花を付けるので鑑賞用に広く栽培されています。花の色は多くは紅、白です。薬用にする時は花は蕾のうちに切り、根の充実をはかります。根を芍薬（シャクヤク）といい、漢方で、生理不順、冷え性、腹部の痙攣などに用います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター  
東京都八王子市館町1097 電話0426-66-0931

2004年6月発行

協力 八王子薬剤師会 朝長 文彌/茂木 徹

## 102-2



# 疾患シリーズ

## 強化インスリン療法とは

### はじめに

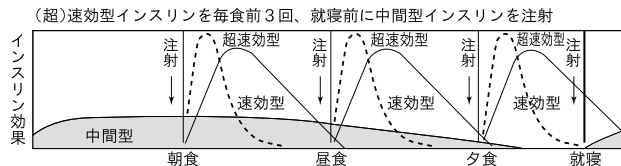
糖尿病治療の基本が食事療法と運動療法であることは御存知の方も多いかと思いますが。しかし両療法をおこなっても血糖コントロールが不十分な場合に開始する薬物療法のなかでも、インスリンについては自己注射という特異な投与方法のため「何だか怖そう」といったイメージに留まっているのではないのでしょうか。今回はその中で、「強化インスリン療法」の話させていただきます。

### どんな方に使われるの（適応）

糖尿病の中にはインスリンに依存するタイプ（主に1型）と依存しないタイプ（主に2型）がありますが、強化インスリン療法は主に前者に用いられます。また糖尿病の妊婦さんや従来の1日1～2回注射では血糖値が不安定な方などにも利用されています。ただしこの治療に対して十分に御理解頂いたうえで、低血糖に正しく対応できることが必要です。

### 具体的な方法は

1日3～4回（毎食前、就寝前）ペン型インスリン製剤を用いて頻回に注射する方法と小型ポンプを用いてインスリンを持続的に皮下に注入する方法がありますが、日本ではほとんど前者です。この際血糖自己測定も行うことが多く、その値を見ながらインスリン量を主治医が外来で決めていきます。しかし可能であれば医師の指導のもと、**患者様自らがインスリン注射量を調節しながらできるかぎり良好な血糖コントロールを目指す**のがこの治療の醍醐味です。



### 責任インスリンとは

先ほど毎食前と就寝前の1日4回注射の話に触れました。この時食事の前に注射するのは(超)速効型インスリンで食後の血糖値が高くなり過ぎないために、寝る前に注射するのは中間型か持効型インスリンで翌朝の血糖値が高くなり過ぎないために注射します。従って例えば朝食前に打つインスリン量は、朝食前の血糖値ではなく昼食前もしくは朝食後の血糖値を参考にして決めます。同様に夕食前のインスリン量は、夕食前の血糖値ではなく寝る前の血糖値をみて変更します。すなわち昼食前に低血糖が続けば朝食前のインスリンを減量しますし、就寝前に高血糖が続けば夕食前のインスリンを増量します。これが責任インスリンの考え方です。

### おわりに

以上のコツを主治医から教われれば、自分でインスリン量の変更が可能になります。そうすれば治療に積極的に関わることができ、結果的に食事や運動を含めた糖尿病治療さらには人生に対して前向きな取り組みが可能になることでしょう。



## ちょっとお耳を…… 若い女性に不足しがちな鉄分

鉄分について詳しく考えたことがありますか？健康な60kgの男性の場合、体の中に3g～4gの鉄が含まれているといわれています。今回は体の中の鉄分不足について考えてみましょう。

### ○鉄は酸素を運ぶヘモグロビンに不可欠

鉄分は吸収され、肝臓で貯蔵されます。その後、たんぱく質と結合し血液に含まれるヘモグロビンとなります。これが、全身に酸素を運搬します。



### ○鉄分が不足するとどうなる？

生体内でヘモグロビンの合成に必要な鉄分が欠乏し、ヘモグロビンの合成が十分に行われないと、鉄欠乏性貧血になります。これは、日常最も多く見られる貧血です。症状としては、動悸、息切れ、疲れやすい、立ちくらみなどがあります。

私達の体は鉄分を作り出すことはできませんので食物から補給することが必要です。成人男性では、毎日約1mgの鉄が失われます。通常摂取された鉄はその約10%が吸収されるので、1日10mgの鉄分が必要といわれています。成人女性（69歳まで）では、男性より必要量が多く1日12mg、70歳以上では、男性と同じ10mg必要といわれています。特に、月経や妊娠中は鉄分の必要量が増加し、妊婦・分娩後6ヶ月では、20mg必要といわれています。

### ○現在の鉄分摂取状況は？

厚生労働省で発表された平成14年国民栄養調査結果では、年齢別の鉄の摂取量（mg）は下記の表のようになっています。

	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	7.5	8.5	7.9	8.0	8.6	9.2	9.8	8.8
女性	6.9	7.1	7.0	7.2	7.8	8.7	9.0	8.1

表を見ると、男性に比べ女性の鉄摂取量が少ないことがわかります。このため女性は男性に比べ鉄分不足になりやすいのです。

鉄分は生体の機能を維持する上で、必要なミネラルですので日頃から摂取を心がけたいものです。鉄分を多く含む食品として、レバー、しじみ、あさり、ひじき、ほうれん草、小松菜などがあります。鉄分不足が気になる方は、今晚の食卓にいかがでしょうか？

執筆薬剤師 和久田 光宣

102-4



## おくすりQ&A

### 前立腺肥大症について教えてください。

**A：**前立腺肥大症は高齢の男性によく見られる病気であり、尿道が圧迫されて排尿障害をもたらすことが知られています。程度の差こそあれ、高齢の男性にほぼ全員発症するため、男性の更年期症状、老化現象の一種という見方もできます。

**Q：**悪化しないための生活上の注意があれば教えてください。

**A：**早期発見が大切です。おかしいと思いながら受診するのをためらっていると、腎盂腎炎や水腎症など腎臓障害を起こす恐れがあるので早めに泌尿器科に診てもらうことが大切です。

#### ★症状を悪化させないための注意★

1. 排尿をがまんしない。
2. 便秘にならないようにする。
3. 長時間座ったままの姿勢を続けない。
4. 水分をとるようにこころがける。
5. アルコールはひかえる。
6. 刺激の強い香辛料はさける。



前立腺肥大症では、前立腺および膀胱、尿道への刺激を繰り返していると、症状がやすいといわれています。

**Q：**薬で気をつけることはありますか？

**A：**抗アレルギー薬やかぜ薬などのなかには尿閉を招きかねない成分が含まれているものもあります。代表的なものを挙げると、

- ・抗アレルギー剤・・・ポララミン、タベジール、ベナ、ピレチア、ペリアクチン、ゼスランなど
- ・抗うつ薬・・・ルジオミールなど
- ・鎮痙剤・・・ブスコパン、ロートエキスなど
- ・鎮咳薬・・・カフコデNなど
- ・総合感冒薬・・・PL顆粒など

前立腺肥大症では注意すべき薬が多いので、**市販の薬などを飲むときは、医師、薬剤師に相談してから飲むようにしましょう。**

執筆薬剤師 堀越 健一