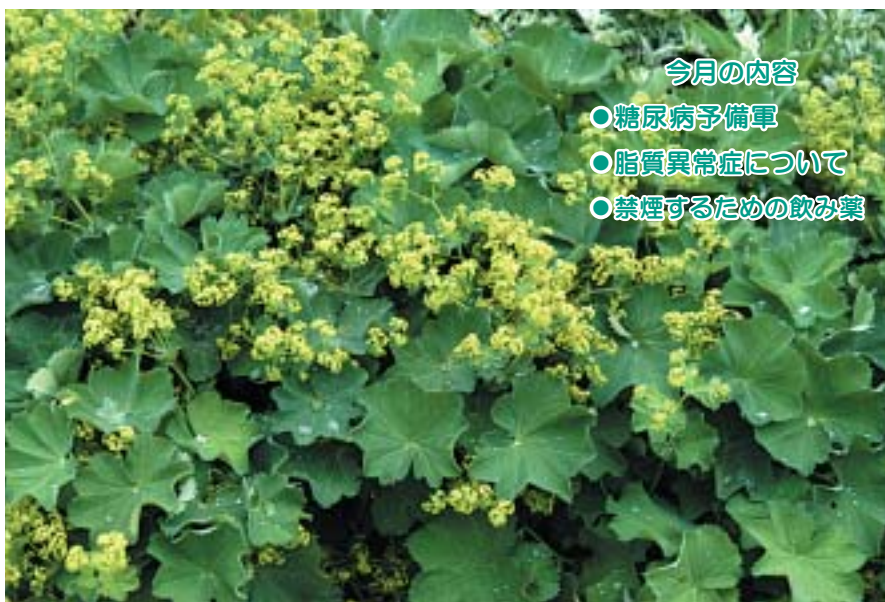


# わたらの 健康とくすり

## 第138号



今月の内容

- 糖尿病予備軍
- 脂質異常症について
- 禁煙するための飲み薬

### セイヨウハゴロモグサ（バラ科）

ヨーロッパの植物ですが、日本の高山にも似た植物が生えています。英語でこの仲間をレディス・マントルと言うことから、牧野富太郎博士が日本産をハゴロモグサ（羽衣草）と名付けました。そこでヨーロッパ産はセイヨウハゴロモグサということになります。低地でも良く育ち、ハーブとして栽培されています。葉を乾燥して茶にして飲むと婦人病に有効とされています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年6月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協 力 八王子薬剤師会



# 疾患シリーズ

## 糖尿病予備軍は健康診断で見つかる？

わが国では糖尿病の患者数が毎年10万人ずつ増加し、糖尿病の一步手前（境界型糖尿病）の予備軍まで含めると毎年50万人も増加しているといわれています。通常、血糖値は体内の調節機構によって70～130mg/dLの幅で推移しており、血糖を下げる働きがあるのはインスリンというホルモンだけです。糖尿病の患者さんでは、このインスリンの不足や働きが悪くなることにより高血糖状態が続きます。

### どうして糖尿病は怖いのか

血液中の糖分が異常に増えた状態が続くと、体内の血管（特に細い血管）や神経が障害を受けやすく、網膜症、腎症、神経障害といった合併症を発症しやすくなります。また、最近では脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めることがわかってきました。

### 糖尿病の主な検査法

1. 空腹時血糖値の測定
2. ブドウ糖負荷試験（75gのブドウ糖が溶けた水を飲んだ後、安静にしてから2時間後まで血糖値を数回測定する方法）
3. 尿糖の測定
4. ヘモグロビンA<sub>1c</sub>（HbA<sub>1c</sub>）の測定

### 糖尿病予備軍とは？

空腹時血糖あるいはブドウ糖負荷試験では、糖尿病と診断できないまでも、明らかに正常値より高い血糖値を示すグレーゾーンがあります。このタイプを日本では『境界型糖尿病』と呼んでいます。さらに、この予備軍はIGT（耐糖能異常）とIFG（空腹時血糖異常）と呼ばれるグループに分けることができます。IGTはブドウ糖負荷試験で2時間後の血糖値が高い状態で食後の血糖値が高いことを意味します。また、IFGは空腹時の血糖が高い状態をさします。そのため、通常健康診断で行われている空腹時血糖値の検査だけでは、IGTを見逃すことがあります（統計的には45%が見逃されているとの報告がある）。そこで糖尿病の早期発見のためにも、リスクの高い方はできるだけブドウ糖負荷試験も受けるようにしましょう。

### 糖尿病予備軍といわれたら？

糖尿病予備軍でIGTの人は、食後の血糖値が高く、肥満・高血圧・高脂血症を伴いやすいので動脈硬化を進展させます。これを放置すると、心筋梗塞（こうそく）の発症率が一般の人の2倍以上になるとの報告があるので注意が必要です。糖尿病予備軍といわれた人は、糖尿病への進行を予防するために生活習慣を改善しましょう。特に内臓肥満の人は、蓄積された脂肪がインスリンの働きを悪くしますので体重管理をしっかり行いましょう。

空腹時 血糖	糖尿病型	
126mg/dL	境界型 IFG	境界型 IFG+IGT
110mg/dL	正常型	境界型 IGT
	140mg/dL	200mg/dL
	ブドウ糖負荷試験 2時間血糖	





# ちょっとお耳を……

## 脂質異常症について

「脂質異常症」をご存知でしょうか。実は「高脂血症」の新しい名前です。名前が変わっただけでなく従来の基準が見直されて、診断基準も変わりました。治療方針では食事や運動などの生活習慣の改善を中心とした治療の重要性を強く訴えています。

### 新しい診断基準

血液中に含まれている脂質のうち、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞をひきおこす動脈硬化の予防に特に重要となるのが、コレステロールと中性脂肪です。

従来の高脂血症の診断基準		→	新しい診断基準	
総コレステロール値	220mg/dL以上		HDLコレステロール値	40mg/dL未満
LDLコレステロール値	140mg/dL以上		LDLコレステロール値	140mg/dL以上
トリグリセリド(中性脂肪)値	150mg/dL以上		トリグリセリド(中性脂肪)値	150mg/dL以上

(日本動脈硬化学会)

従来診断基準では、総コレステロール値が重視されていました。しかし、新しい診断基準では、総コレステロールのかわりにHDLが使われることになりました。とはいえ、総コレステロールが220mg/dL以上ある時にはLDLが140mg/dL以上であることが多いので、総コレステロール値に全く意味がないわけではありません。新たに基準に加わったHDLですが、これまでもHDLが40mg/dL未満だと動脈硬化を起こす可能性があると考えられていました。新しい診断基準でもこれがそのまま使われています。高くあるべきHDLが正式に基準値に加わったことで、「高脂血症」という名前が「脂質異常症」に変わったのです。

### 脂質の役割

コレステロールは、細胞膜、胆汁酸、各種ホルモン、ビタミンDなどの原料になる欠かせない物質です。LDLは必要な場所にコレステロールを届け、HDLは余った分を回収する働きをしています。LDLは多すぎると血管壁に溜まり動脈硬化を促してしまうため、悪玉と言われ、HDLは動脈硬化を予防するため善玉と言われます。中性脂肪は重要なエネルギー源ですが、多すぎるとHDLを減少させたり、LDLによる動脈硬化を促進させてしまいます。

そのため、動脈硬化の予防を考える上では、動脈硬化の原因となるLDLと動脈硬化を予防するHDLのバランスが重要となります。

### LDLの算出方法

単純にLDLとHDLの合計が総コレステロールにはなりません。血液検査では総コレステロール(TC)、HDLコレステロール(HDL-C)、中性脂肪(TG)の値を測ります。直接測定する方法もあるのですが、通常LDLコレステロール(LDL-C)の値は次のように計算します。

$LDL-C = TC - HDL-C - TG \times 0.2$  (ただし計算できるのは中性脂肪が400未満の時)

### 脂質異常症を防ぐ食事の基本

1. 偏らず栄養バランスの良い食事を
2. 総カロリーを抑えて適正な体重を保つ
3. 飽和脂肪酸(肉由来の脂)に対し不飽和脂肪酸(植物や魚由来の脂)を1~1.5でとる
4. ビタミンやミネラル、植物繊維をしっかりとる
5. コレステロールが高い人はコレステロールを多く含む食品を控える
6. 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質とお酒を減らす

コレステロール値の高い人はコレステロールを蓄積しやすくなっているので、食事からのコレステロールを控えることが大切になります。ポテトチップスやチョコレート、即席麺など、食品自体のコレステロールは少なくても体内でコレステロールを増やしやすいため注意が必要です。



## おくすりQ&A

### 禁煙するための飲み薬があるって本当ですか？

#### 【禁煙するための飲み薬があるって本当ですか？】

はい、あります。しかし日本では発売されていません。

#### 【どんな薬が詳しく教えてください】

ザイバン（成分：塩酸プロピオン）という名前の薬です。

1997年アメリカで初めて発売されました。日本で発売する予定はないそうです。

現在日本で発売されているのはニコチンを含んだニコチンガム、ニコチンパッチですが、ザイバンはニコチンを含まない新しいタイプの薬です。ニコチンガムやニコチンパッチよりも高い効果が期待できるそうです。

元々うつ病の治療用に開発されたもので、ニコチンによって快感がおこる脳の神経伝達物質をブロックする作用があると言われています。

#### 【ザイバン以外にも飲み薬はあるのですか？】

チャンティックス（成分：バレニクリン）という名前の薬があります。

2006年8月にアメリカで発売されました。

日本では2006年6月に厚生労働省に製造販売承認申請が行われており、発売時期は今のところ明らかになっていません。

ニコチン受容体に作用し、たばこを吸いたいという欲求とニコチンが切れたときに生じるイライラ感、不安感、集中困難など（ニコチン離脱症状）を緩和します。

チャンティックスを服用中にたばこを吸っても、喫煙によって得られる満足感が得られないそうです。



最近、路上喫煙を禁止している地域が増えてきました。また、終日禁煙を実施する駅も多くなってきました。

健康の事を考え、何回も禁煙を試みているけれども失敗している方は多いと思います。その様な方も、正式に経口禁煙補助剤が発売されれば禁煙に成功するかもしれません。しかし、一番大切なのは「やめよう」という気持ちです。