糖尿病治療最前線③

国民病とどう向き合って闘えばいいのか

国際医療福祉大学 竹本稔主任教授に聞く

糖尿病治療の最前線を学ぶこの連載で「基礎知識」と「目の合併症」について検証してきた。

今回は、国際医療福祉大学主任教授で同大成田病院の糖尿病・代謝・内分泌内科部長である竹本稔医師の寄稿で、テーマは「糖尿病腎症」。人工透析にならないために患者自身にできることは何なのか、医療者はどんな取り組みをしているのかを考える。

◇

日本透析学会が発表したデータによると、2020年の1年間で人工透析を始めた人の数は4万744人。その原因の40・7％を糖尿病性腎症が占めています。

腎臓は腰より少し高い位置の背中側にある〝そら豆〟のような形をした臓器です。その働きは多彩で、血液の老廃物を尿として体の外に出す他にも、ナトリウムやカリウムといった電解質のバランスの維持、血圧の調整、さらには血液を作ったり、ビタミンDの活性化を通じてカルシウム代謝に関わるなど広範囲に及びます。

そんな腎臓の機能が低下すると、何らかの手段によって腎臓の機能を保つ、あるいは代替する必要が出てきます。その代表的な治療の1つが、「人工透析」です。

この治療は、失われた腎臓の機能を補うことを目的として、老廃物を体外へ排出するもの。週に2～3回、数時間ベッドに横になって透析を受けるだけでなく、多くの薬を内服して、厳しい食事制限も強いられることになります。

一方、失われた腎機能を取り戻すために、実験動物を用いた再生医療などが試みられていますが、人間への応用はまだ先の話です。

では、どうすれば糖尿病から腎臓を守ることができるのでしょう。その一番の方法は、糖尿病と診断を受けたら、「血糖値と血圧、脂質値をしっかりとコントロールすること」に尽きます。

竹本稔（たけもと・みのる）　国際医療福祉大学成田病院糖尿病・代謝・内分泌内科部長／予防医学センター長。同大医学部主任教授。富山医科薬科大学（現富山大学医学部）卒業。新潟大学大学院修了。千葉大学大学院医学研究院細胞治療内科学講座准教授、スウェーデン国立イエテボリ大学研究者、スウェーデン国立カロリンスカ医科学研究所教員などを経て現職。医学博士。

国際医療福祉大学成田病院で毎月開催される糖尿病教室

人工透析にならないためにできること

平均的な血糖値の指標である「ヘモグロビンA1c」は7％未満、血圧は130／80mmHg未満をめざし、減塩（一日あたり6グラム以下）も心がけましょう。

さらに重要なのが、腎臓の障害を早期に見つけることです。尿に含まれるタンパク質の一種「アルブミン」や、血液中の「クレアチニン」の値を測り、糸球体ろ過率を把握します。

薬物療法に目を転じると、高血圧治療薬の「アンギオテンシン変換酵素阻害薬」や「アンギオテンシン受容体拮抗薬」に加えて、糖尿病治療薬の「SGLT2阻害剤」が、腎臓にも有効であることが証明されてきました。

そうした患者自身ができる対策を確実に行うのと並行して、医療者側にも、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などがチームを組んで行う「透析予防」への取り組みが求められます。

国際医療福祉大学成田病院で毎月開催している多職種による「糖尿病教室」もその一環。糖尿病に関する最新情報を生の声で直接伝え、質疑応答ではさまざまな疑問と回答を共有できる貴重な場として活用されています。

糖尿病による透析導入患者を一人でも減らすことは、私たち医療者の切なる願いです。ぜひ、一緒に頑張りましょう。

（構成・長田昭二）

＝あすは竹本主任教授が「日本食」の効用を説きます

当せん番号が事前に分かることは絶対にありません

zakzak⇌健活手帖⇌夕刊フジ

良質な睡眠をとる5つのコツ

テストステロンを増やす 堀江メソッド 筋トレ&生活習慣

血液中のテストステロン濃度は朝が一番高く、夜にかけて減っていきます。そして夜寝ている間に作られ、翌日の活動に備えられます。したがって、良質な睡眠をとることがテストステロンアップには大変重要です。

良質な睡眠のポイントは、寝つきが良いこと、深い眠りであること、スッキリと目覚められること―の3つです。そうした質の良い睡眠を手に入れるには、いくつかのコツがあります。

①食事は就寝3時間前に済ませる

食事をしてすぐに寝てしまうと、頭は眠っていても内臓が食べたものを消化するために働くため、同じ時間でも眠りが浅かったり、身体の疲れが取れにくくなります。特に炭水化物を多く取ったり、早食いによる血糖値の急激な上昇と降下（血糖値スパイク）は眠気を強く感じることが多いので、炭水化物の量を減らしたり、野菜を先に食べるなど食べる順番に工夫することが大切です。

②温かい飲み物で体を温める

アルコールやカフェインの入っていない、さ湯やハーブティーで内臓から体を温めると、その体温が下がり始めると自然に眠気が起きます。

③ぬるめのお風呂に入る

38度くらいが適温です。熱すぎるお湯は逆に覚醒効果がありますので、熱いお風呂やシャワーは朝のほうがおすすめです。ぬるめの風呂に30分ほどつかると、心身の緊張を解きほぐしリラックス効果も生じますので、良い眠りにつながります。

④夕食はタンパク質を多く取る

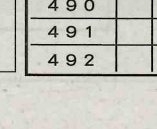
タンパク質は疲れた身体の修復に使われます。また、良質な睡眠に不可欠なセロトニンの材料となるトリプトファンは必須アミノ酸の一種ですが体内で生成できないため、食事から取る必要があります。肉、魚、卵、乳製品などを積極的に取りましょう。

⑤日中に適度な運動をする

適度な運動をすることで、生活の中で活動と休息のリズムができるため、自然な入眠と深い眠りを得られます。ただし、〝適度〟であることが重要です。オーバートレーニングは逆に身体が興奮状態になってしまうため、寝つきが悪くなったり、中途覚醒の原因となります。寝る前のお酒は、寝入りはよくなるものの、眠りが浅くなったり、利尿作用があるのでトイレに何回も起きてしまうなどのデメリットのほうが大きいため要注意です。

【一般社団法人1UP学会】男性医療に関する最新医療技術や情報の啓発・広報活動を行う医療専門団体。テストステロン補充療法による専門外来を東京都千代田区の日比谷国際クリニック（http://www.hibiyakokusai.or.jp/）で実施している。

堀江メソッド



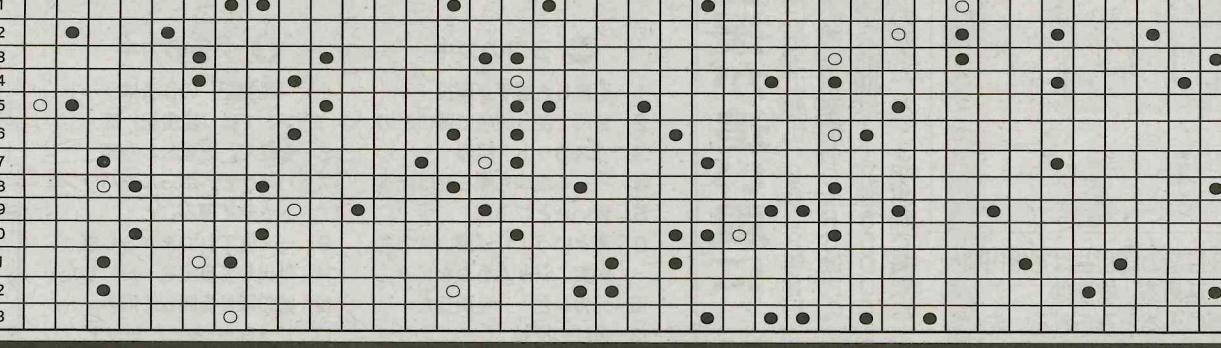
監修・堀江重郎　順天堂大学大学院教授（泌尿器外科学）。日本メンズヘルス医学会理事長。日本抗加齢医学会理事。東京大学医学部卒。日米の医師免許を持ち、がん治療から男性医療まで臨床経験も豊富。近著は『LOH症候群』（角川新書）。

活動と休息のサイクルはテストステロン生成にとても重要です。たとえば、「寝る間も惜しんで」仕事することも考えものです。テストステロンは夜寝ている間につくられ、1日の中では朝が一番値が高いものです。つまり、夜の間に翌朝の狩猟に出るための準備をしているわけです。

朝勃ちもテストステロンのバロメーターと言えます。最近、朝勃ちの頻度が減ったり、硬さがなくなってきたと感じられる人は、テストステロンが低下している可能性があります。良質な睡眠を得るための工夫をぜひ今日から始めてください。

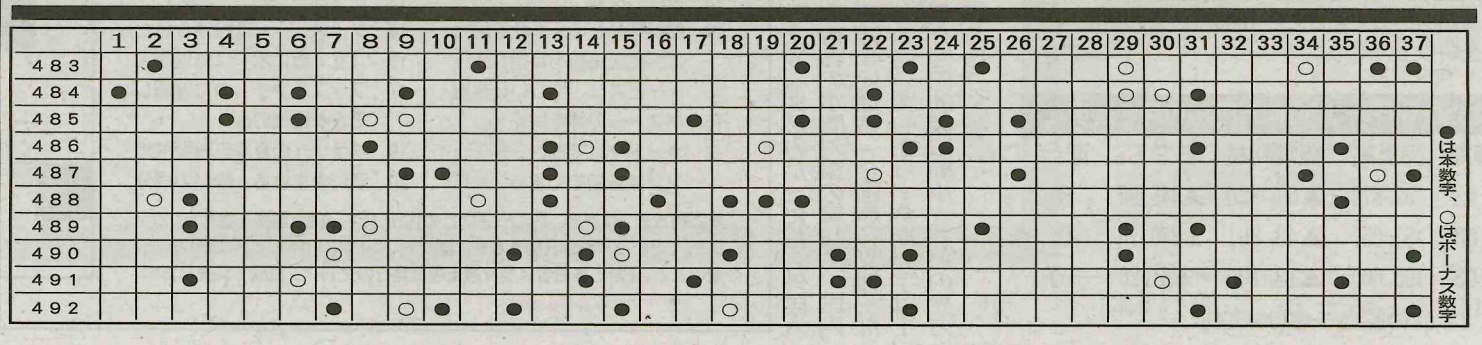
ロト6結果と傾向

第1733回当せん番号
◇本数字　22　24　25　27　29　39
◇ボーナス数字　7
1等当せん（1口）　516,755,500円
キャリーオーバー　該当なし



ロト7結果と傾向

第492回当せん番号
◇本数字　7　10　12　15　23　31　37
ボーナス数字　9　18
1等当せん（1口）　366,686,800円
キャリーオーバー　該当なし



●は本数字、○はボーナス数字

出現数字で攻略!!