

ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

北海道の他の地域では、初雪の便りも届きました。釧路の初雪はまだですが、本当に寒くなってきましたね。先月19日からインフルエンザワクチンの接種が始まりました。今年の予防接種は、今までのA型2種+B型1種からA型2種+B型2種に上がりました。その分効果は高くなったと考えて良いのです。価格も上がってしまったのですが、予約される方が多いです。今年中になくなってしまいかも知れません。接種を考えている方は、早めに予約をしてください。

さて今回は薬物治療についてです。1回では書き切れないので、数回に分けて紹介します。

この数年で糖尿病の新薬がたくさん開発・発売されました。それに伴い、数年前よりも糖尿病の数値は全体的に改善しています。新薬で一番話題になるのは、SGLT2阻害薬と呼ばれるものです。糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖値）が高くなる病気で、今までの薬はインスリン分泌を促し血糖を下げたり、肝臓での糖新生を抑えたり、各組織での糖利用を促すタイプであったり、基本的には体に取り入れられたエネルギーは体で使うというものです。

ところが新しく発売されたSGLT2阻害薬は、血液中のブドウ糖を尿と一緒に排泄するのです。およそ60gのブドウ糖が排泄されるとされています。60gのブドウ糖は240kcalです。これはご飯1膳弱に相当します。ダイエットの時の脂肪は1g=7kcalと計算しますので、毎日34gの脂肪がなくなると考えると良いでしょう。つまり、1ヶ月で1kgのダイエットになるということです。実際には、尿と一緒に出るので、水分の分も合わせて体重が減ります。

水分が減ることで皮膚が乾燥し、皮疹が出たり痒みが出るという副作用が出ることもありますが、逆に体重減少も合わせて血圧が下がるという効果も見られるようです。また脂肪肝が改善したり、脂質が改善することも少なくありません。

大楽毛 2-2-27

ちば内科クリニック

院長 千葉 淳

Tel.64-6650