

Health tips

健康のツボ

冬号

Vol.72

Winter 2017



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

糖尿病ってどんな病気？



お薬Q&A

糖尿病

トピックス

平和アクションプラン
秋のウォーキング
健康まつり

薬局紹介

くるみ在宅薬局

インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスは、人や鳥、豚などの生き物の細胞内で増殖します。このウイルスの表面に突出する2種の糖たんぱく質が多種多様で、毎年その組み合わせによって型が変わります。また変異を起こしやすく、新型コロナウイルスが発生すると世界的な大流行(パンデミック)を起こし、多くの死者を出します。

福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>

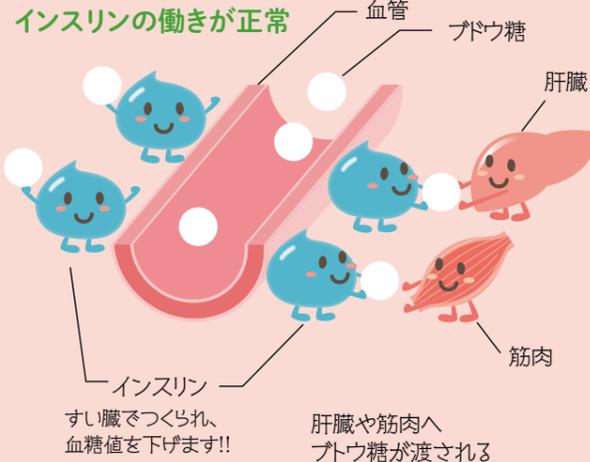
国民の4人に1人以上が患者かその予備軍と言われている糖尿病

特集

糖尿病ってどんな病気?

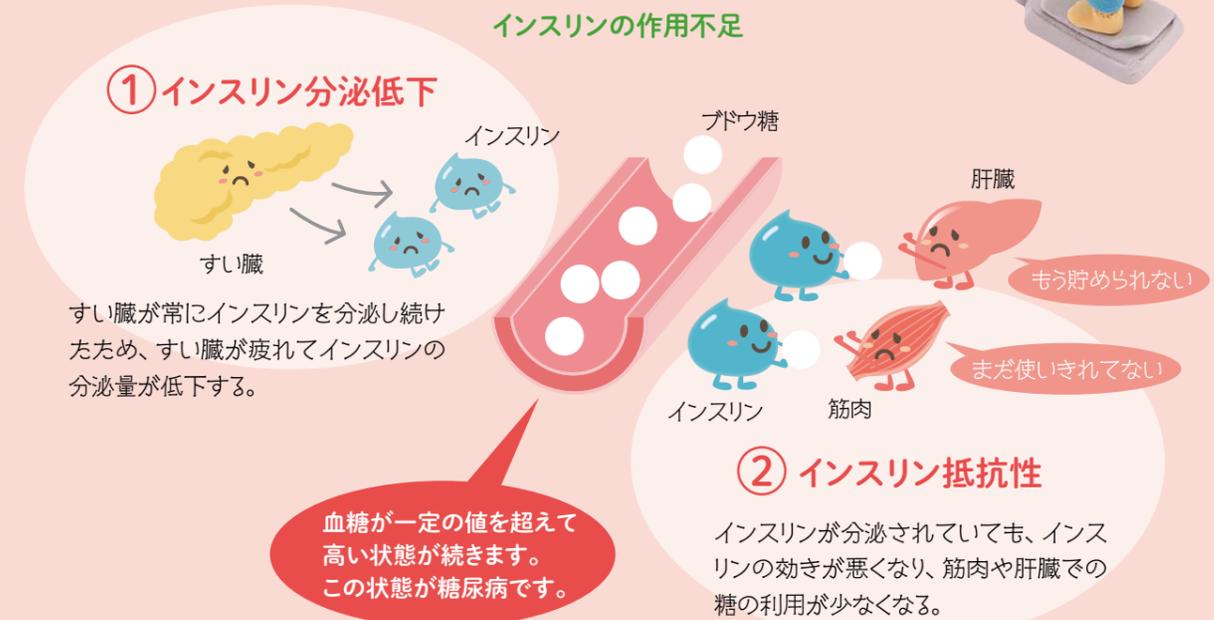
食事の糖分は唾液や消化酵素でブドウ糖に分解され、小腸から血液中に吸収されます。食事によって血液中のブドウ糖が増えると、すい臓から「インスリン」が分泌されます。インスリンはブドウ糖を筋肉やいろんな臓器に送り込みます。送り込まれたブドウ糖はエネルギーとして利用され、血糖が下がります。ただし、この作用不足が起こると、血液中のブドウ糖を上手に処理できなくなり、血糖値が高い状態が続き、糖尿病になります。

糖尿病と診断されても、血糖値をコントロールすることで、合併症が起こるリスクを減らすことができます。そのためには食事療法、運動療法が必要で、薬を使用することもあります。予備軍も含め早期発見が大事です。



2型糖尿病は「インスリンの作用不足」で起きる生活習慣病です

2型糖尿病は「インスリンの作用不足」が原因で起こります。遺伝の他にも、肥満や運動不足や食べすぎといった生活習慣の乱れが、「インスリン分泌低下」や「インスリン抵抗性」を引き起こすと考えられています。2型糖尿病では「インスリンの作用不足」を改善し、血糖値を上手にコントロールすることが大切です。そうすることで、病気の進行を防ぎ、合併症を予防することができます。



糖尿病は

大きく分けて1型と2型、2つのタイプがあります

1型糖尿病

(インスリン欠乏による糖尿病)

すい臓がインスリンをほとんど、又はまったく作ることができません。よって、インスリンを注射しなければなりません。このため、以前は「インスリン依存型糖尿病」とも呼ばれていました。糖尿病の患者さんのうち、1型糖尿病は10人に1人もいません。若いうちに発症する事が多いのが特徴ですが、年齢に関係なく発症が見られます。

2型糖尿病

(インスリン作用不足による糖尿病)

すい臓はインスリンを作り出しますが、その「インスリンの作用不足」が原因となります。「インスリンの作用不足」は、インスリンの量が十分ではない(インスリン分泌不全)か、作られたインスリンが十分に作用しない(インスリン抵抗性)状態です。以前は「インスリン非依存型糖尿病」と呼ばれていました。2型糖尿病は適切な食事指導と運動、薬の内服・注射やインスリンで治療します。若い人でも発症する場合がありますが、40歳を過ぎてから発症する場合があります。



血糖コントロール目標

ヘモグロビンA1c(HbA1c)とは

糖尿病の検査に用いられる検査値です。1~2ヶ月の血糖の平均値です。血糖値と違い、採血時の食事に影響を受けません。

目 標	コントロール目標値		
	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
ヘモグロビンA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定します。

糖尿病を把握するために 定期検査で病状をチェックする ヘモグロビンA1cが測定できます

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。病状を把握するためには血糖値やヘモグロビンA1cを継続的に検査することが必要です。具体的な目標は、主治医に確認しましょう。病院で糖尿病の治療を受けていない方はちどり薬局、マリア薬局の待合室にてヘモグロビンA1cを測定できます。利用してみたいかがでしょうか。



糖尿病を治療するために “かかりつけ薬剤師” をもつ

お薬の服用・管理のことはじめ、体調や食事の管理など健康全般の相談ができる薬剤師をかかりつけに持つことを意味します。糖尿病の早期発見、生活習慣に関するアドバイス、薬の専門家としての服薬支援、治療や検査値、副作用などの相談など、かかりつけ薬剤師が重要な役割を持ちます。

詳しくは薬局薬剤師にお尋ねください。



糖尿病の薬物療法

糖尿病の薬は3パターンに分けられます

- 1 インスリン抵抗性改善薬……筋肉や肝臓での糖の利用を高める薬
- 2 インスリン分泌促進薬……インスリンの分泌を促進する薬
- 3 糖の吸収を抑える・尿に排泄させる薬

薬の効果や特徴を考慮して123を単独もしくは組み合わせて選択します。



種類	主な作用	特徴・副作用・注意事項
1 高める薬 筋肉や肝臓での糖の利用を高める薬 インスリン抵抗性改善薬	ピグアナイド薬 ・メトホルミン ・メトグルコ ・グリコラン ・メデット	筋肉や脂肪細胞での糖の利用を促進します。肝臓での、ブドウ糖の産生が過剰にならないように調整します。また腸でブドウ糖の吸収を抑える働きがあります。
	チアゾリジン系 ・ピオグリタゾン ・アクトス	筋肉や脂肪細胞で、糖の利用を低下させる物質を減少させて、糖の利用を促進します。
2 インスリンの分泌を促進する薬 インスリン分泌促進薬	スルホニル尿素(SU)系 ・グリクラジド ・グリミクロン ・グリメピリド ・アマリール ・グリベンクラミド ・ダオニール	すい臓に直接働きかけて、インスリンの分泌を促進し、インスリンの量を増加させることで血糖を下げます。
	速攻型インスリン分泌促進薬 ・ナテグリニド ・グルファスト ・ファステック ・シュアポスト	インスリン分泌のスピードを早めて、食後の血糖の上昇を抑える働きがあります。
	DPP-4阻害薬 ・グラクティブ ・テネリア ・ジャヌビア ・オングリザ ・エクア ・スイニー ・トラゼンタ ・ザファテック ・ネシーナ ・マリゼブ	食事による血糖上昇に反応してインスリンの分泌を促すという効果があります。また血糖上昇作用のあるグルカゴンというホルモンの分泌を抑えます。
	GLP-1作動薬(注射) ・ピクトーザ ・トルリシティ ・バイエッタ ・ビデュリオン	食後血糖が高いときにだけ反応するため低血糖を起こしにくく幅広く使われています。低血糖を起こしにくいので、激しい運動を行なう方にも使われます。最近では週に1回タイプの内服や注射が登場しました。
3 糖の吸収を抑える・尿に排泄させる薬	α-グルコシダーゼ阻害薬 ・アカルボース ・グルコバイ ・ボグリボース ・ベイスン ・ミグリトール ・セイブル	糖の分解を抑えて、消化・吸収を遅らせ、食後の急な血糖の上昇を抑えます。
	SGLT-2阻害薬 ・スーグラ ・ジャディアンス ・デベルザ ・ルセフィ ・フォシーガ	腎臓での糖の再吸収を抑えて、尿に排泄させます。
インスリン製剤	不足しているインスリンそのものを注射で補います。1型糖尿病の場合はインスリン製剤を使います。また、2型糖尿病の場合でも、内服でコントロールできない場合や、すい臓を休める時などにも使われ、最近では糖尿病の早期でも推奨されています。	

お薬 Q & A ～糖尿病～

Q 糖尿病の主な症状は?

A 高血糖の状態が続くと、のどが渇いたり、尿の量や回数が増えることがあります。

尿の量が多くなる(多尿・頻尿)
 血液中の糖を尿に出そうとするとき、同時に水分も一緒に出すために尿の量が多くなります。

のどが渇いて、水分をたくさん飲む(口渇、多飲)
 多尿のため体内水分が足りなくなり、のどが渇き、水分をたくさん飲みたくなります。口の中に粘りを感じる方もいます。

体重が減る
 初期は体重が増えますが、高血糖が続くとインスリンの働きが悪くなり、食事からとった糖質がエネルギーとして利用できなくなります。その代わりに体のたんぱく質や脂肪を利用してエネルギー源としてしまいます。体を作っている大切な成分を消費しており、とても危険な状態です。

CHECK
 1型糖尿病では、尿が増える、のどが渇くといった症状が急に起こりますが、2型糖尿病では気づかないうちに発症し、ゆっくりと進行します。つまり、症状が無い状態のまま、糖尿病が進行していることがあるのです。

疲れやすくなる
 食事の糖質をエネルギーに変換できなくなって、細胞がエネルギー不足になるため、また体重減少により疲れを感じやすくなります。

Q 糖尿病の三大合併症とはなんですか?

A 血糖値が多少高いくらいでは自覚症状がほとんどありませんが、血糖値が高い状態が続くと微小血管を痛めてしまい、体のさまざまな臓器に障害が出てきます。特に、神経や目、腎臓の機能低下が起こりやすく、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

神経障害 手足の神経に異常をきたし、痛みやしびれなどの感覚異常があらわれるようになります。感覚の鈍りは、足の壊疽の原因にもなります。

網膜症 目の網膜に栄養や酸素を送る微小血管が変形したり詰ったりすると、酸素を送ろうとして新生血管ができ、この新生血管はもろいため出血します。そのため視力低下や網膜剥離を起こして、最悪の場合失明することもあります。

CHECK
 糖尿病の人は定期的に眼科を受診しましょう。

腎症 老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が低下します。最終的には、老廃物を血液から人工的に取り出す透析治療をする必要が出てきます。

糖尿病は心臓病や脳卒中などの直接死亡リスクに関係する動脈硬化を引き起こすことも分かってきました。また、糖尿病の人は歯周病や認知症になりやすいです。
 糖尿病は自覚症状がなくても、見えないところで合併症が進行しています。しかし、きちんと血糖値をコントロールできれば、合併症を予防することができます。そのためにも、早期発見し適切な治療を行い、しっかりと血糖値を下げるのが大切です。

糖尿病に関するご質問などお気軽にご相談ください

おくすりに関する悩みや、ご質問は・・・
 あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

平和アクションプラン

「平和へのメッセージ」を書いて下さった皆さまへ

2016年度の福岡保健企画の平和アクションプラン「平和へのメッセージ」へ、多数のメッセージをお寄せいただき、誠にありがとうございました。寄せられたメッセージは、各薬局の待合室に飾られ、皆様の平和への思いが、他の患者様の共感を呼ぶものとなりました。

これからも日本と世界の平和を願う、皆様の思いを形にできる企画を考えていきますので、ご参加をお願いします。

福岡保健企画 社保・平和委員会



子どもたちの
「未来」を
守ろう

世界へ届け！
平和のバトン！

子どもたちが
平和で安心して
暮らせる世界に！

平和の花を
未来の世界に
咲かせよう

次世代へ
平和の思いを
つなげよう。

みんなの
笑顔が
一番大切！

みんなが
笑顔で暮ら
せますように

平和が
続きます
ように

たくさんのメッセージ
ありがとうございます！



かもめ薬局



あおぞら薬局



ちどり薬局



うぐいす薬局



つばさ薬局



マリア薬局

秋のウォーキング

11月12日(土)

道の駅おおとう桜街道を散策

当日の天気は秋晴れ。晴れ渡った、陽気が良いのどかな天気でした。参加者も多く、初めて大型バスを借りてのウォーキングになりました。



バスの中でも会話がはずみます



彦山川河川敷を歩きました



車中で山浦薬剤師が肺炎についてお話



みんなで記念撮影

健康まつり

健康まつりに参加しました

たくさんの方
に参加しました



たたら介護薬局



つばさ薬局



かもめ薬局



ちどり薬局では会場で
血流測定を行いました



ちどり薬局



薬局紹介

くるみ在宅薬局

〒 812-0044
福岡市博多区千代5-16-1
TEL 092-631-7200 FAX 092-631-7201
kurumi@fhkph.co.jp



薬局名の「くるみ」の由来は、
くるむ（包み）ケアすることをイメージしています

くるみ在宅薬局では、ご自宅で療養されている患者様を訪問し、お薬の説明や患者様やご家族からの質問・要望等にお応えするなど、在宅業務によりいっそう力を入れて活動しています。

薬局までお越しになることが難しい方、お薬の飲み方が分かりにくい方、通院が困難な方など、患者様やご家族の目線に立ち、お力になれますようスタッフ一同誠実な対応を心掛けております。ぜひご相談ください。



もちろん、在宅以外でも、一般の方の処方せんも受けております。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。



豊 聡美 (薬剤師) 菊川 直子 (事務員) 石井 直子 (薬局長) 森 明美 (事務員) 勝山 公貴 (薬剤師)

おしらせ 東日本大震災・熊本大分地震 復興支援企画

前進座85周年 特別公演



怒る富士

新田次郎=原作
田島 栄=脚色
十島英明=演出

時の幕府の棄民政策に喘ぐ富士山麓・五十九ヶ村の農民たちと、彼らを守ろうと復興に命を賭した関東郡代・伊奈半左衛門(演=嵐 圭史)との、真実のものがたりである。

公演 2017年2月26日(日)
開場 13:00 開演 13:30

会場 福岡市民会館大ホール
(福岡県福岡市中央区天神5丁目1番23号)

主催 前進座公演「怒る富士」実行委員会

料金 大人 前売り 5,000円 当日 5,500円
中学生以下 前売り 4,500円 当日 5,000円

お問合せ 実行委員会事務局(福岡医療団本部総務部 担当 佐藤)
電話 092-651-3220 FAX 092-651-9809