

# 自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第24号  
平成24年  
6月

第三十二回糖尿病講習会  
では、東京都杉並区の城西  
病院黒木宏之先生をお招き  
し、ご講演いただきました。

黒木先生は、横山院長とは  
同じ出身大学、医局を通じ  
ての同期であり、今回24  
時間血糖モニタリングによ  
るデータなど、貴重なお話  
をいただきました。

## 糖尿病の進展と

### 食事療法のポイント

24時間の血糖値の変化を見せます

城西病院 内科

黒木 宏之 先生

糖尿病とは、  
インスリン  
の作用不足に  
よって生じる



糖代謝異常”と定義されま  
す。血糖を下げるインスリ  
ンというホルモンの作用不  
足で、①インスリンの出力  
が少ない②インスリン分泌  
不全、③インスリンの働き  
が悪い④インスリン抵抗性  
の二つがあります。

## インスリンの分泌パターン

そのため、同じ血糖値・  
血糖値の変化であっても、  
その方のインスリンの分泌  
パターンは様々といえます。  
例えば、ブドウ糖負荷後に  
急峻に血糖が上昇する時、  
インスリンが殆ど分泌され  
ないことが主な原因で高い  
血糖を示す方（インスリン  
分泌不全、痩せ型、日本人

に多い）、反対に、過剰にイ  
ンスリンが分泌されている  
にも関わらず血糖を下げる  
効果が不十分な方（インス  
リン抵抗性、肥満者、欧米  
人に多い）がいます。また、  
このインスリン分泌能やイ  
ンスリン抵抗性は、空腹時  
の血糖値とインスリン値か  
ら計算することができます。

## 糖尿病と正常者の血糖変化

ある境界型糖尿病の方の  
例です。お薬の治療はあり  
ません。朝食後の運動の後  
に、動悸、冷汗といった低  
血糖症状が出現しました。  
そのときの血糖値は96  
mg/dlと決して低い値では  
ありません。血糖を上げる  
ホルモンが影響した可能性  
も考えられます。そこでこ  
の方に清涼飲料水を飲んで  
もらい、一時間毎に血糖測

定を行うと、一時間後に高  
血糖となった後、三四時間  
後には低血糖をきたしまし  
た（反応性低血糖）。実はこ  
のとき、高い血糖を下げる  
為に大量のインスリンが分  
泌されており、その過剰な  
インスリンがその後の低血  
糖の原因となっています。

糖尿病が進展すると、正  
常では食事に合わせよう  
と良い量で出ていたインス  
リンの分泌のタイミングが  
遅れ、次第に量も少なくな  
ってきます。これは境界型  
糖尿病のうちからおこる可  
能性があります。何か食べ  
ると落ち着くことを経験す  
ると、ますます過食になり  
肥満を助長し高血糖に至る  
という悪循環  
を招いて  
しまいます。





講演会の様子。みなさん熱心に聴講されています。

## 24時間血糖でわかること

24時間血糖測定では、自己血糖測定のある一点の血糖値ではよくわからなかった血糖の変化を知ることができません。例えば空腹時血糖が良い値でも食後には180mg/dlを超えるような高い血糖になっていることがわかった例や、夜遅くまで飲み食いをする翌朝まで高い血糖値が持続することなどを示してくれます。

また、正常の方で実験的に三日間暴飲暴食を試みてもらい24時間血糖を測定しました。すると、どれだけ食べ過ぎても血糖は150mg/dlを超えません。正常の方では血糖上昇に合わせた繊細な血糖の調整が行われています。境界型、糖尿病の方ではこの調整機構が破綻してしまい、ふとした清涼飲料水や、お菓子、果物などの間食が高血糖を引き起こす原因となることもあります。

## 糖尿病が増えた理由

日本人に糖尿病が増えた理由として以下の生活習慣の変化が考えられます。  
2型糖尿病の悪化を防ぐ為、最も基本となるのが食事療法です。食生活の是正を心がけましょう。

### 糖尿病が増えた理由

- 日本人の生活習慣の変化



- ・ 摂取する総カロリーは変わらない
- ・ **動物性脂肪**の摂取が増えた・・・食生活の欧米化  
1972年マクドナルド1号店  
1973年ケンタッキーフライドチキン
- ・ スナック菓子、ペットボトルなど間食が増えた
- ・ 果物も甘いものが増えた
- ・ **車社会**となり、ITが普及し、**動かなくなった**
- ・ **ストレス社会**

### 院長より

今回は特に24時間持続血糖測定(CGMS)のデータを黒木先生に教えていただきました。この機械による検査はまだ保険で通らず、また現在ほとんど小型化し性能が改良されている最中なので、少し状況を見て当

医院へも導入の予定です。インクレチン関連薬であるDPP4阻害薬など優れた薬を飲んでいても、夕食で食べ過ぎると、夜中じゅう血糖値が高いままであることがよくわかりました。皆様も、薬に頼らず、食事運動に気をつけ、健康的に過ごしましょう！

### 編集後記

初夏らしい気候になってきました。甘いもの、冷たいものが恋しくなりますが、食べ過ぎは禁物です。低カロリーのアイスや、糖質ゼロのビールなど、ちょっとした工夫が良いコントロールの秘訣かもしれません。

第三十三回講習会は  
平成二十四年十一月  
開催予定です  
ご参加お待ちしております

