

医師会 健康講座

糖尿病の治療目標と糖質制限

松浦内科医院（並松） 松浦 良樹（糖尿病専門医）



現在、日本の糖尿病の患者さんは約950万人で増加しており、10人に1人の割合になりつつあります。

糖尿病学会の改定により、2012年からHbA1c（1〜2カ月の血糖値の平均）の目標値が変更となりました。血糖の正常化を目的とするならHbA1cを6.0未満、合併症予防のためであれば7.0未満、治療の困難な場合は8.0未満になり、以前の目標値よりも厳しくなりましたが、数値的には6、7、8と非常に覚えやすくなりました。

ただ、HbA1cの目標値は単なる数値目標ではなく、年齢、病歴、食生活、臓器障がい、低血糖の危険性など、患者さん個人の背景を考えて、目標値を決めることが大切です。

この中で忘れがちなのが低血糖の危険性です。糖尿病の患者さん

は血糖が高いこと、HbA1cが高いことは気にしますが、低ければ良いと思う人がいます。

しかし、HbA1cが急激に低くなることや、低すぎることは問題です。血糖が高くても死亡しません、血糖が低ければ（高くてもですが）合併症が進行することがあり、ときに意識障がいや起こし死亡することまであるからです。

ちなみに、日本で意識障がいや倒れている人がいたら、呼吸状態、循環状態を確認し、AEDを使用したりしますが、米国で最初にするのは、循環状態のチェックはもちろんです、低血糖を考えたブドウ糖の静脈注射です。こういった救急での対処は、米国がいかに低血糖を重視しているかわらわれでもありません。

ところで、最近の食事療法では、糖質制限もみられます。糖質制限をすることでHbA1cが低下す

ることは、本院でも確認し食事療法の一部としてアドバイスも行っています。HbA1cを下げる努力をするために、厳しい食事療法を強いられてきた患者さんにとって、糖質制限でHbA1cが低下することは非常にありがたいことでしょう。

ただし、糖尿病の患者さんは糖質制限をするときには、必ず医師に相談をしてください。実際に自己判断で糖質制限をし、低血糖を起こしてしまい、失明をしたり、死亡したりするケースが報告されています。

健康な人が糖質制限をする、血糖が低下しエネルギーがなくなるため、力が入らない、続かないなどの体力の低下があらわれたりします。また、高齢者が糖質制限をすると、そのまま食事自体のカロリーが減るため体力自体がなくなり体重減少、免疫力低下にもつ

ながります。

糖質制限をして体力が続かなくなってきたりなど、覚えがある人は要注意です。糖質制限では体力低下を避けるために、糖尿病学会では注意しており、病院・診療所では個人の食事や運動量などを考えながら指導する必要があります。

糖尿病の患者さんが糖質制限をするときは、HbA1cが良好であっても、1度は必ず医師や専門医に相談しましょう。

