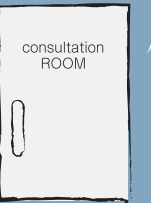




内科（糖尿病）科長  
神本 昌宗  
かみもと まさひろ

きょうは  
内科  
です



こんにちは  
診察室です。

# 糖尿病と 体重管理について

## はじめに

自分の標準体重（一番健康であると考えられる体重）をご存じでしょうか？身長(M)×身長(M)×22で算出されます。

- 身長150cmなら49.5kg
- 身長160cmなら56.3kg
- 身長170cmなら63.6kg

どうしてもこの体重でなくてはならない訳ではありませんが、標準体重に近づける努力は必要でしょう。最近では、歳をとったらちよつと多めの体重が良いと考えられています。(ちよつとですよ！)

## 食事療法

体重管理に一番大切なのは食事療法です。簡単に言うと腹一杯食べない、だから食べない、ということですが、ご飯の前に野菜を食べるのは、いまや常識となっています。最近では糖質制限を行っている人も多くなっています。私も夕食の時間が遅いので、夕食時にはご飯類をほとんど食べないようになっています。糖質制限で痩せた！血糖が下がった！という患者さんは確かにいますが、それが将来の健康につながるのでしょうか？実は糖質制限で病気が減った、長生きした、この研究はほとんどありません。ARIC研究

という米国の大規模研究では、炭水化物の割合が高いと少々死亡リスクが高くなりますが、炭水化物の割合が食事の50%を下回ると、死亡リスクがかなり高くなる（図1）。糖質制限は緩やかに、が良さそうです。

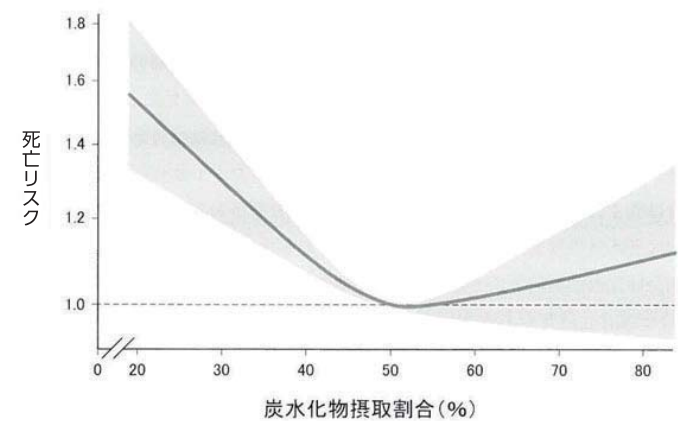


図1 炭水化物エネルギー比と全死因死亡リスク (ARIC研究)  
米国15,428人の25年間の追跡研究により、炭水化物の制限は死亡リスクを上昇させることを明らかにした<sup>12)</sup>。  
Lancet Public Health 2018; 3: e419-28

## 運動について

運動だけではなかなか痩せられません。体重65kgの人が30分のウォーキングで消費できるエネルギーは170キロカロリー程度、ご飯茶碗1杯程度のカロリーです。

運動の一番の目的は、インスリンの効きやすい、血糖の下がりやすい体をつくることです。運動習慣のない人は1日10分のウォーキングからはじめてみましょう。会津で屋外の運動が、ウイルス感染のリスクになるとはとも考えられません。

## 糖尿病の薬について

以前からある糖尿病の薬は太るものが多く、血糖は良くなったのに太ってしまった、という患者さんが多くいました。しかし最近、血糖を下げて、体重を減らして、さらに心臓や腎臓に良い働きをする薬が発売されました。

●GLP-1受容体作動薬(GLP-1RA)…注射ですが、インスリンではありません。毎日注射するタイプと、週に1回注射するタイプが

あります。脳の食欲中枢や胃腸などに働いて、食欲を抑制します。新しい週1回タイプのGLP-1RAを日本人に使った研究では、2年間で、HbA1cを1.7%下げて、体重を1.4kg減らした、との結果が出ました。他の欧米の研究では、このGLP-1RAの投与で心筋梗塞を26%、脳梗塞を39%減らしたとの報告があります。(この研究では、HbA1c…1.2%減、体重…3.6kg減)

●SGLT-2阻害薬…毎日内服する錠剤です。尿と一緒に糖を体外に出す薬です。1日に出す尿糖の量は300〜400キロカロリーの分にも相当するので(ご飯茶碗2〜3杯分)、その分血糖が下がり、体重が減ります。

私が実際に使った成績では、1年間でHbA1cは平均0.65%減、体重は平均2.9kg減でした。なかには10kg体重が減った患者さんがいます。強い心臓保護作用(心臓で亡くなる人や心不全で入院する人を3分の2に減らすとの研究があります)、腎臓保護作用(透析が必要になる人を30%減ら

すとの研究があります)を有することがわかっています。肝臓にも良いと考えられています。

GLP-1RAとSGLT-2阻害薬は危険な副作用がほとんどなく、糖尿病の早い時期から使いたい薬ですが、新しい薬なので若干高額なのが問題です。

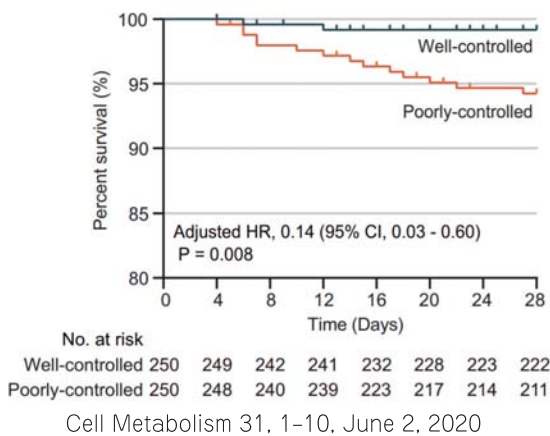
## おわりに

これから暑くなります。熱中症予防にスポーツドリンクと考える人も多いと思いますが、スポーツドリンクにはかなりの糖質が入っており、塩分濃度は低いので糖尿病患者さんの水分補給としては不向きです。通常は汗をかいたら水かお茶で十分です。汗をかきすぎると具合が悪いときには経口補水液は効果があります。

## おまけ

新型コロナウイルス感染による死亡率は糖尿病患者で高いと言われていますが、糖尿病患者が一律に高いかというと、そうではありません。当たり前ですが、血糖管理の良い糖尿病患者では亡くなる

方は多くありません。自分の身を守るために、HbA1c7%未満を目指しましょう。



- Well-controlled…血糖良好群 平均HbA1c 7.3%
- Poorly-controlled…血糖不良群 平均HbA1c 8.1%
- Percent survival…生存率

新型コロナウイルス感染症により血糖不良群は28日で5%ほど亡くなりますが、血糖良好群ではほとんど亡くなっていないことがわかります。

# 「糖尿病と体重管理」についてご説明します。