



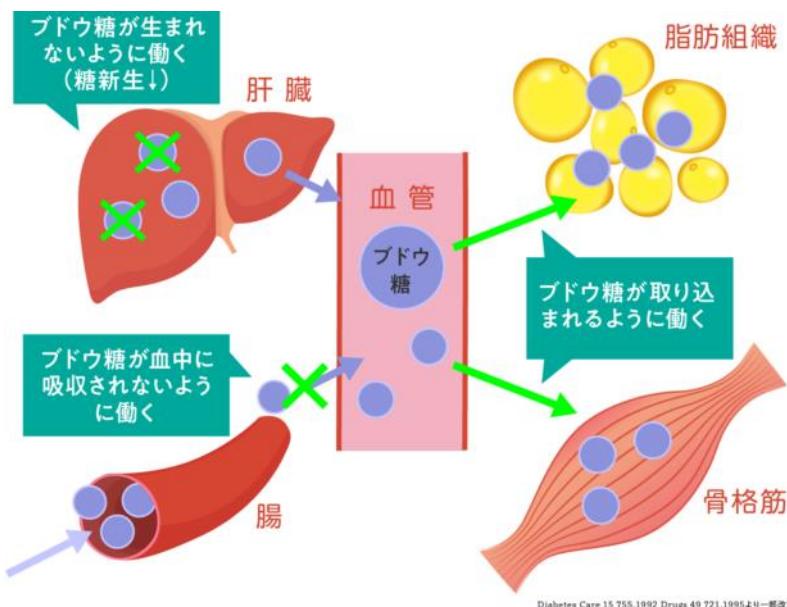
# 2020年9月号

Tenma Tounyoubyou Taisaku Team  
天満糖尿病対策チーム

## ～糖尿病薬シリーズ⑥ ビグアナイド薬～

### 【特徴】

- ・肝臓では乳酸やアミノ酸などのブドウ糖以外の物質からブドウ糖を産生する「糖新生」が行われ、糖が血液中に放出されています。ビグアナイド薬は糖新生を抑えることで空腹時血糖を下げます。
- ・腸でのブドウ糖の吸収を抑えます。
- ・骨格筋などのインスリン感受性を改善したりしてブドウ糖の取り込みを増加させることにより血糖値を下げます。
- ・トリグリセリド（中性脂肪）やLDLコレステロールをさげる働きなども期待できるとされています。
- ・インスリンの分泌を刺激する働きはないため、インスリンの分泌量は増加しません。



### 【対象薬剤】

- ・メトグルコ
  - ・グリコラン など
- (※メタクト配合錠、エクメット配合錠などにも含まれます)

### 【服用に関する注意点】

- ・血液中に乳酸がたまって意識障害におちいる乳酸アシドーシスという副作用があります。シックデイ時は脱水により乳酸アシドーシスをおこしやすくなるので休薬してください。
- ・ヨード造影剤を用いた検査では、乳酸アシドーシスをさけるため検査前～造影剤投与48時間まではこの薬を飲まないようにします。

## お菓子のカロリーVS運動の消費カロリー

夏も終わると食欲の秋がやってきますね。患者さんから運動しているから、食べても大丈夫という声をききますが、余分に食べた分をきちんと消費できているのか気になりませんか？

簡単な計算方法で、ご自身の運動量を計算してみましょう！

ウォーキングの消費カロリー＝  
**現体重 (kg) × 2 × 時間**

ジョギング・ランニングの消費カロリー＝  
**現体重 (kg) × 距離 (km)**

計算してみていかがでしたか？

下図のカロリー表と運動の消費カロリーと見比べてみてください。もし、食べる量の方が多かった方は、食べる量を減らすと体重減少につながってきます。

運動を増やす場合は、無理をすると体を壊しますので、ご自身の体調とよく相談して行ってください。

