

T4

2020年11月号

糖尿病だより

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

減塩シリーズ①

糖尿病薬シリーズ⑦ チアゾリジン薬

【特徴】

- インスリンの分泌量は変えずに、インスリンの相対的な作用を高めて血糖値を下げる（**インスリンの抵抗性を改善**する）というもの。糖は主に筋肉や肝臓から取り込まれたり放出されたりしますが、その取り組みを促進するのがインスリン、それを援護するのがチアゾリジン薬という関係です。
- インスリン分泌を刺激する働きがないため、単独では低血糖が起きにくいとされています。

【対象薬剤】

- アクトス（ピオグリタゾン）
- ソニアス（+SU剤）
- メタクト（+ビグアナイド薬）
- リオベル（+DDP-4阻害剤）

The diagram illustrates the mechanism of action of Thiazolidinedione (チアゾリジン). It shows the drug binding to the PPAR γ receptor in adipose tissue (脂肪組織). This leads to the production of Adiponectin (アディポネクチン), also known as the 'Good Cholesterol Hormone' (善玉ホルモン). Adiponectin then acts on the liver (肝臓) and skeletal muscle (骨格筋). In the liver, it inhibits sugar synthesis (糖の合成を阻止) and suppresses gluconeogenesis (糖新生抑制作用). In skeletal muscle, it promotes sugar uptake (糖の使用促進作用).

【服用に関する注意点】

- 体重が増加しやすい傾向にあるので**食事療法をきちんとすることがまずは大切です。**
- 体内に水分がたまりやすいため、心不全・浮腫の出現には注意が必要です。**むくみ等に気が付いた場合は医師に相談して下さい。**
- 膀胱がん治療中の方や膀胱がんの既往がある方は服用に注意が必要です。**

高血圧は放っておくと、心臓に負担をかけ、血管の老化が早まり、硬く脆くなります。結果、動脈硬化が進み脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病（CKD）などにつながります。

高血圧の場合に推奨される1日あたりの塩分量は6g未満です。ラーメンをお汁まで飲み干すと、1食で1日の推奨塩分量を超えてしまいます。

糖尿病は食べてはいけないものはありませんが、好きなものだけを食べてやったり体を壊してしまいます。

塩分量を減らすことは合併症予防に繋がります。塩分の多い物は「**食べる回数を減らす**」から始めてみませんか？

The infographic displays the salt content (塩分量) of various foods, categorized by grams (g) on a vertical scale from 1 to 6+.

- 6以上 (g):** ラーメン 7.1g (Note: スープや汁を残せば塩分を50%以上カットできます。)
- 5 (g):** 牛丼 5.3g, カップ麺 5.1g, かけそば 5g (Note: 塩分が増す付け合せはカットしましょう。(紅生姜[10g 0.3g 福神漬[20g]1g かり[5g]0.2g)
- 4 (g):** カレーライス 4.4g, 助六すし 4.4g (太巻き(4個)2.6g, いなり(3個)1.8g), 麻婆豆腐 4.3g
- 3 (g):** スパゲティミートソース 3.4g, チャーハン 3.4g, コンビニ弁当(紅鮭) 3.6g, ざるそば 2.8g, ハンバーグ 2.6g, 鶏から揚げ(5個) 2.9g (Note: 半量残して塩分コントロール)
- 2 (g):** ホッケの開き 2.3g, カレイの煮付け 2.4g, みそ汁(豆腐・わかめ) 2.1g, 餃子(6個) 1.8g, ハンバーガー 1.9g (Note: 一緒に食べる時は量の調整を!), 鮭のおにぎり 1.4g, サンドイッチ(野菜) 1.3g, 豚のしょうが焼き 1.6g
- 1 (g):** ポテトフライ(50g) 1.1g

(参考文献、引用画像：ヘルシーネットワーク ナビ <https://www.healthynetwork.co.jp/navi/>)