



Douglas
Monthly Update

ダグラスニュースレター

Vol.13
2012年5月1日号

糖尿病によるレビュー(4/11)



Vern S. Cherewatenko - 医学博士 パーン チェレワテンコ
糖尿病治療を専門とする開業医、米国家庭医学専門医、米国肥満学会認定医
著書に「糖尿病治療法 (The Diabetes Cure)」がある。
現在「女性のストレス治療法 (The Female Stress Cure)」を執筆中。

現代西洋医学がますます先鋭化し、攻撃的な治療に傾いてゆく中で、私たち医師は患者の自らが治癒する力を引き出す医療をもっと大切にするべきではないでしょうか。そして、もう一步踏み込めば、病気になる前にそれを予防する医学的助言をすることが、今、求められているような気がします。私は、長年にわたってダグラスラボラトリーズのダイエタリーサプリメントを患者に処方してきました。それは極めて良質なビタミンであり、含有量が際立ったミネラルであり、また、非常に切れ味のいいハーブであったりします。そして、患者さんは安心してそれを飲み、マイルドなベースで、時には劇的に状態の改善を見せるのです。私にとってダグラスラボラトリーズの健康補助食品は、予防医療を続けてゆく上で欠かすことができません。

全国的な蔓延

耐糖能障害

耐糖能障害(IGT)および空腹時血糖障害(IFG)は前糖尿病状態と考えられ、研究により、これらが可逆的な可能性があると指摘されている。IGTは、上記の節で取り上げたインスリン抵抗性から生じる。

IGTは、血糖値が上昇しているが(2時間経口ブドウ糖負荷試験において140~199mg/dL)、糖尿病に分類されるほどには高くない状態である。

IFGは、空腹時血糖値が上昇しているが(一晩絶食後に110~125mg/dL)、糖尿病に分類されるほどには高くない状態である。40~74歳の米国成人中、1600万人(15.6%)がIGT、1000万人(9.7%)がIFGである。

糖尿病の合併症

【**心臓病**】糖尿病関連脂肪の主因は心臓病である。糖尿病の成人では、糖尿病のない成人と比べ、心臓病による死亡率が約2~4倍高い。

【**脳卒中**】糖尿病患者において、脳卒中に対するリスクは2~4倍高い。

【**高血圧**】糖尿病の成人の約73%で、血圧が130/80mmHg以上か、高血圧に対する処方薬を服用している。

【**失明**】20~74歳の成人において、糖尿病は失明新規症例の主因である。糖尿病性網膜症により、年間12,000~24,000件の失明新規症例が生じている。

【**腎臓病**】糖尿病は治療中の末期腎不全の主因であり、新規症例の43%を占める。1999年には、糖尿病患者38,160人が末期腎不全の治療を開始し、全部で114,478人の糖尿病患者が透析や腎臓移植を受けた。

【**神経系疾患**】糖尿病患者の約60~70%が軽症~重症型の神経系障害を有している。この障害により、手足の知覚障害や疼痛、胃における食物の消化遅延、手根管症候群、その他の神経障害などが生じる。重症型の糖尿病性神経疾患は、下肢切断術の主要な因子である。

【**切断術**】米国における非外傷性下肢切断術の60%以上が、糖尿病患者におけるものである。1997~1999年には、年間約82,000件の非外傷性下肢切断術が糖尿病患者において行われた。

【**歯の疾患**】非糖尿病患者と比べ糖尿病患者では歯周および歯肉疾患が多い。若年成人において、糖尿病患者は非糖尿病患者と比べリスクがしばしば2倍となる。糖尿病患者の約3分の1に重度の歯周疾患があり、歯肉の歯への付着喪失が5mm以上となっている。

【**妊娠の合併症**】受胎前および妊娠初期のコントロール不良糖尿病により、妊娠の5~10%に重大な先天異常を、15~20%に自然流産が生じる。妊娠中期および後期のコントロール不良糖尿病により巨大児となる場合があり、母体や児にリスクを負わせることとなる。

【**他の合併症**】コントロールされていない糖尿病によりしばしば生化学的不均衡がもたらされ、糖尿病性ケトアシドーシスや高浸透圧性(非ケトン性)昏睡等、急性の致死的事象が生じることがある。糖尿病患者は他にも多くの病気にかかりやすく、いったんこうした病気にかかると、非糖尿病患者と比べ予後は不良となる。例えば、非糖尿病患者と比べ、肺炎やインフルエンザによる死亡が多い傾向にある。

予防法

米国や海外における調査研究により、ハイリスク成人において、ライフスタイルの変化により2型糖尿病の発症を予防・遅延できることがわかった。これらの研究にはIGT患者や糖尿病発症に対する他の高リスク特性が含まれた。ライフスタイルの介入は、食事や中強度の身体運動(1週間に2時間半の歩行など)等であった。男女および全年齢、人種・民族群に関し、3~6年間続いたこれらの研究期間中、糖尿病の発症が40~60%減少した。

研究ではさらに、特定の集団グループにおいて、糖尿病の予防に薬物療法が有効であることが示された。糖尿病に対し高リスクの人々に関する大規模予防研究の、糖尿病予防プログラムにおいて、薬物のメトホルミンを投与された人々で糖尿病発症のリスクが31%減少した。年齢が若く、体重の重い人々(50~80ポンド過体重の25~40歳の者)ほどメトホルミンの投与がより効果的で、高齢で過体重ではない者ほど効果は少なかった。1型糖尿病の予防法は知られていない。いくつかの臨床試験が現在進行中である。

血糖コントロール - 米国や海外における調査研究により、血糖コントロールの改善が1型、2型糖尿病患者いずれにも有益であることがわかった。一般的に、A1C血液検査結果が1%低下するごとに、微小血管の糖尿病性合併症(眼、腎臓、神経疾患)発症のリスクが40%低下する。

血圧コントロール - 血圧コントロールにより、心血管疾患(心臓病および脳卒中)は約33~50%、微小血管疾患(眼、腎臓、神経疾患)は約33%減少する。一般的に、収縮期血圧が10mmHg低下するごとに、糖尿病関連合併症に対するリスクが12%低下する。

血中脂質のコントロール - コレステロールや脂質(例えば、HDL、LDL、トリグリセリド)のコントロール改善により、心血管系合併症は20~50%減少しうる。

眼、腎臓、足部に対する予防ケアの実施 - 糖尿病性眼疾患の検出・レーザー療法による治療により、重度の視力喪失の発症は推定50~60%減少しうる。包括的なフットケアプログラムにより、切断率は45~85%減少しうる。早期糖尿病性腎症の検出・治療により、腎不全の発症は30~70%減少しうる。

適切な栄養補給 - 糖尿病に有益なことが示された良質な栄養サプリメントを適量補給することは、日常の血糖コントロールを改善し、炭水化物代謝を安定化し、血糖値の上昇から生じる糖化最終産物によるさらなる糖尿病合併症を予防するのに有用であろう。

日常の運動 - 低グリセミックインデックス食 - 日常の運動は、インスリンの作用とは無関係に、グルコース輸送蛋白の活性を上昇させることによりブドウ糖代謝を直接的に改善する。適切な低グリセミック食との併用で、運動には、優れた抗糖尿病薬のほぼ2倍の効果があることが示されている。最近1件の研究が、食事・運動の処方薬を上回る非常に優れた効果により、途中で打ち切りとなった。糖尿病患者を治療する開業医や臨床医は、食事・運動が糖尿病合併症に及ぼす大きな影響を過小評価すべきではない。医療従事者が、この極めて重大なケア・教育の側面を軽視することが非常に多い。もしあなたが、糖尿病患者に対し良質な教育経験を提供するのに不慣れであれば、トータルケアプランのうちのこの重要要素を実行しうる施設へ、患者を紹介すべきだろう。

Product on the Paper

このコーナーでは、掲載論文に関連したダグラス製品を紹介しています。

Vitamin D 1000IU ビタミンD 25μg(1,000I.U.)

品 番：83007-100
価 格：1,260円(税込み)
内 容 量：100粒入り/1日1粒/100日分



含有成分(1粒あたり)	含有量
ビタミンD	25 μg (1,000I.U.)

血液中のカルシウム濃度を調整するビタミン

ビタミンDは腎臓と肝臓で酵素の作用を受けて活性型ビタミンDになることによって、体に有効な働きをします。活性型ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、血中のリンを骨に沈着させる働きを持っています。そのため、不足すると血液中のカルシウムとリンのバランスが崩れて、骨の中のカルシウムが溶け出し、骨がもろくなって、くる病や骨粗しょう症をもたらします。また、妊娠・授乳期の方や成長期のお子様、更年期以降の女性には不可欠なビタミンです。

Product Review

Ayur-Gymnema アーユルギムネマ

品 番：7975-60
価 格：2,415円(税込み)
内 容 量：60粒入り/1日1粒/60日分



Fiber-Plex™ ファイバープレックス™

品 番：FPC-120
価 格：3,045円(税込み)
内 容 量：120粒入り/1日1粒/120日分



アーユルヴェーダの血糖値対策

ギムネマの主成分はギムネマ酸です。ギムネマ酸は、トリテルペンを骨格とし、グルクロン酸や数種類の脂肪酸が結合した化合物で、その最大の特徴は摂取後、砂糖の甘味を感じさせなくなる点です。数分で甘味に対する感性が落ち、回復には数時間以上が必要です。この働きを利用して甘いものへの興味が疲弊させて、ダイエットに役立てる利用者も多くいます。加えて、ギムネマには糖分の吸収を抑制する作用があります。ギムネマと一緒に食事をする小腸での糖分吸収が抑制されて、食後の血糖値が下がります。肥満や糖尿病のコントロールに利用されているのはこれらの効果のためです。

水溶性食物繊維のカプセル

水溶性食物繊維の特徴は繊維自体が水に溶けて体の中でドロドロのゲル状になることです。ゲル状になった繊維は、大腸内の善玉菌のエサになって腸内環境を整えたり、それ自体が腸内で容積を増やすため、便秘解消効果が期待できます。また、食べた食物の移動が緩やかになって小腸での栄養吸収を和らげ、糖の吸収速度を遅くします。このことによって血糖値の急な上昇を抑えたり、コレステロールを減少させる働きもあると言われています。

含有成分(1粒あたり)	含有量
ギムネマシルベスタ抽出物 (25%ギムネマ酸)	250 mg

含有成分(1粒あたり)	含有量	含有成分	含有量
食物繊維	500 mg	セロリ抽出物	
特別ブレンド (以下の成分を含む)	1,500 mg	シトラスペクチン	
グルコマンナン		アップルペクチン	
ニンジン抽出物		海藻抽出物	
		アカニレ樹皮抽出物	

Order Made Supplement Service

分包による
オーダーメイド
サプリメント
サービス！



- 患者様に合わせた指示箋ができる、オーダーメイド分包サービスです。患者様の満足度がより高くなります。
- 在庫負担がありません。
- 商品のお届けは、クリニック様お届けと患者様直送からお選び頂けます。
- ラベルデザインや容器も色々お選び頂けます。



編集後記

ダグラスニュースレターをお読みいただき誠にありがとうございました。これからも最新の臨床データ、商品情報などを正確に、また、迅速にご提供してまいります。どちら様もご意見・ご希望がございましたら編集者までお寄せください。

無断転載・転用は固くお断りいたします。

発行者：
〒135-0091 東京都港区台場2-3-2
日本ダグラスラボラトリーズ株式会社
TEL: 03-5530-2212