

## No.11

### 経口糖尿病薬の使い方④

福井県糖尿病対策推進会議 副会長 笈田 耕 治

#### αグルコシダーゼ阻害薬(αGI)を飲む前に

食後の高血糖の是正のためにαグルコシダーゼ阻害薬を投与する前に、食後の血糖があがりにくいような食事の工夫をしてもらうことが重要と思われれます。食事の成分で最も血糖をあげるのは炭水化物(糖質)です(図)。単純糖質を多く含むお菓子やソフトドリンクにより容易に血糖が上昇するのはよくご存知で、日常診療において出来る限りこうした「おやつ」を避けるように指導されていることかと思えます。市販の野菜ジュースも要注意です。最近経験したのでは、(関節が痛い人が飲む)「グルコサミン」の入ったドリンクです。いずれも飲みやすくするために糖質が入っています。こうしたドリンクを中止してもらうだけで随分とコントロールが良くなりますから、やはり糖尿病診療では日常生活の聞き取りが重要です。

果物はどうでしょう?通常の糖尿病の食事指導では、果物を一日一単位(=80kcal)くらいは摂るように指導されますが、私の場合、果物もできるだけ摂らないように指導しています。確かに果物にはビタミンや食物繊維など好ましいものも多いのですが、やはりその中に含まれる糖質が血糖を強く押し上げますので、食べ過ぎは厳禁です。特に日本の果物は「おいしく」(=糖度が高く)品種改良されています。経験上、福井で秋に血糖コントロールが乱れる多くの方が「柿」によるものと思われれます。「柿」の過剰摂取を控えてもらうことで随分とコントロールの悪化が防げます。

果物の利点は野菜がすべて持っていますので、果物ではなく野菜を、しかもごはんの前に摂って頂くようにお願いします。どうして「ご

はん」の前に摂るのが重要なのかは前号でも説明しましたが、「ごはん」や「パン」などはブドウ糖と遜色なくらい血糖をあげる力が強いことはあまり認識されていません。糖質の血糖をあげる力を「グリセミックインデックス(GI)」という単位で表現しますが、ブドウ糖のGIを100とすると白いごはんは85、白いパンは95にもなります。ところが玄米になると50になります。そばは54とのことです。玄米や雑穀それにそばは血糖があがりにくい糖質といえます。白いごはんや白いパンなど精製した穀物を多く摂取する人に比べ、精製されていない穀物(全粒穀物)を多く摂る人のほうが糖尿病になる率が最大で35%も低いという近年の米国の成績は注目に値します。精製した穀物の摂取は大腸癌の頻度も多いという報告も見受けられます。白いごはんを小さい頃から食べていた私達には理解しにくいことですが、食事の「欧米化」とは食事に含まれる脂肪の割合が増えたということだけではなく、精製した穀物の摂取に見合うべき食物繊維の摂取が減少したことも含まれると考えるべきでしょう。食物繊維が減った現代の食事により、「白いごはん」を食べても食後高血糖になりやすくなったと考えられます。最近、患者さんに指摘されてわかったことですが「白いパン」はさらに厄介です。入院していた患者さんが、朝食がパンの時に限って食後の血糖が高いというのです。その原因は市販のパンには、砂糖などが隠し味として既に混入されていることにありました。ごはんには砂糖を入れて炊くことはない私達ですが、市販のパンには「おいしく」するために予めいるんな隠し味が入っていることが多いのだそうです。

コンビニに置いてある「パン」の多くはその袋の裏側を見ると「菓子パン」と書いてあります。

炭水化物の摂取による食後血糖の程度は、これまで述べてきたGIと糖質の量によって規定されます。「GI/100×糖質の量 (g)」をグリセミックロード (GL) 呼びます。GLが低い食事こそが食後の血糖があがりにくい食事といえますが、GLを下げる究極の方法は糖質の量をとことん落としてしまうことです。この徹底した「糖質制限食」が隠れた糖尿病の食事療法として注目されています。私の患者さんでも糖質制限食により劇的に血糖コントロールが良くなった方がおられますが、主食がほとんどない食事は誰でも簡単にできるというわけではありません。一方、1型糖尿病の方が食事の前に打つ(超)速効型インスリンの投与量を調節する手

段として、最近では食事の中に含まれる糖質の量を計算して調節する「カーボカウンティング法」が使われるようになってきています。このように、糖尿病の食事療法は従来のように脂肪やカロリーのことだけ考えているのでは通用しなくなってきているように思います。面白いことに、健康日本21推進フォーラムが糖尿病患者とその予備群にとった2006年のアンケート調査では、食事の制限について患者と予備群の81.4%が「糖分を控える」と答え、「油分を控える」(66.7%)という答えを上回っています。患者さんのほうがよくわかっているのかもしれませんが。

話が随分とそれてしまいました。次号より軌道に戻します。

(図)

