糖尿病は怖くない時代へ ④

24時間持続血糖モニターでヘモグロビンA1c 1%低下

自分の血糖値はどのように変化しているか――。糖尿病が気になる人には大きな関心事だろう。

これまでは血糖自己測定（SMBG）を行ってきたが、測定できるのはせいぜい1日3～4回程度。血糖値の変動が激しい人はその実態を正確に知ることはできなかった。

そこで登場したのが24時間持続血糖測定（CGM）検査だ。5分ごとに1日288回測定できる。

従来の機種は血糖値を連続してモニターできる期間が3日間だったが、最新機種では7日間に延長。大きさも携帯電話並みから500円玉大に小型軽量化した。NGだった機械をつけたままの入浴、水泳もOKになった。

「CGMの最大のメリットは糖尿病の患者さんが自分の血糖の変化を見えるようにすることでこれまで見過ごされてきた問題点に気づき、工夫し始めることです」

こう言うのは糖尿病治療に力を注ぐ、中島内科クリニック（神奈川県横須賀市）の中島茂院長だ。

「CGMは主に大病院の入院患者さんに使われていますが、当院では外来患者さんにお勧めしています。軽量小型で装着に違和感がありません。機械はテープでお腹に固定するので肌が弱い人には向きませんが、効果は素晴らしい」

例えば、〝食後30分ほどして散歩すると血糖の上昇が抑えられる〟というが本当なのか〟〝夜寝ている間に、危険な低血糖になっているのではないか〟といった疑問にCGMはグラフで答えてくれる。その結果、自分は食事をして何分後にどの程度運動すると血糖値の上昇が緩やかになるといったことがわかるという。

薬を使う効果的なタイミングも教えてくれるため薬の減量も可能だ。

「当院で34人の方にCGMを治療に生かした結果を集計したところ、直近2カ月の血糖の状態を示すヘモグロビンA1cが平均1%も低下していました。CGMによる血糖変化の〝見える化〟が治療意欲を高めるのでしょう。CGMのデータを基に薬量の調整をすれば、さらに血糖コントロールは改善できると思います」（中島院長＝前出）

ちなみにCGMは1型糖尿病や重度の2型の人だと保険適用される。

ジンジン、ピリピリに効果絶大 世界標準薬「デュロキセチン」

足の裏や先がジンジンしびれるような感覚に襲われる――。糖尿病性神経障害は糖尿病の3大合併症のなかでもっとも早く症状が出るが、世界標準薬が日本でも承認されている。糖尿病専門医で「しんクリニック」の辛浩基院長が言う。

「しびれや痛みで眠れないと訴える患者さんがいますが、従来の糖尿病性神経障害の治療薬に満足できる薬はありませんでした。そこで登場したのがデュロキセチン（商品名サインバルタ）です。糖尿病性神経障害に伴う疼痛治療に対し世界98カ国で承認され、国内外のガイドラインで第1選択薬として推奨されています。日本では2年前に神経障害の治療薬として認可を受けましたが、先に抗うつ薬として認可されていたせいか、知名度はイマイチ。その存在を知らないお医者さんも多い」

しかし、その効果は抜群だ。しんクリニックに通う糖尿病性神経障害の患者27人に投与したところ、1～2週間で症状が軽くなり、96%の患者のしびれや痛み、日常生活全般の活動が大幅に改善したという。

「両側の足の裏がジンジン、ピリピリしたしびれとうずくような痛みで不眠になっていた73歳の男性はデュロキセチンの服用1カ月後にはしびれや痛みが改善し眠れるようになりました」（辛院長＝前出）

糖尿病の治療技術は日々進歩している。それを知る医師の元で治療すれば糖尿病治療はラクになるのだ。