

コロナ禍の糖尿病

新型コロナウイルス感染症は、皆さまの生活や医療現場に大きな影響を与えています。感染症の重症化リスクに肥満や血糖コントロール不良の糖尿病が指摘され、不安に思う方もたくさんいらっしゃると思います。コロナ禍における糖尿病を考えてみましょう。



吉田 勢津子
河北総合病院 分院
糖尿病・内分泌代謝内科 非常勤医師
よしだ せつこ
日本内科学会総合内科専門医 / 日本糖尿病学会糖尿病専門医・研修指導医 / 日本内分泌学会内分泌代謝科専門医 / 日本医師会認定産業医

糖尿病とは？

糖尿病とは、インスリンというホルモンの作用不足により、ブドウ糖が血液から体の細胞に取り込まれず、慢性的に血液中の血糖値が高くなる病気です。表は、空腹時血糖値とHbA1c（採血から過去1〜2カ月の平均血糖値を反映する指標）から

見た糖尿病の危険性です。

糖尿病の発症や血糖のコントロールには、遺伝因子のほか、食事、運動、肥満、ストレスなどの環境因子や年齢が関係します。糖尿病はこの20年、治療薬の進歩によって合併症の発症率が大幅に低下し寿命も延びていますが、一方で患者さんの高齢化に伴う問題も発生しています。

高齢者の糖尿病治療目標

糖尿病治療の目的は、糖尿病のない人と同等の生活の質が保てるようにすることです。65歳未満では合併症の発生と進行を抑えるためにHbA1c 7.0%未満を目指します。

一方、高齢者は認知・身体機能、併存疾患、重症低血糖のリスク、推定余命などがさまざまで一律の目標設定が困難です。血糖コントロールを厳しくすることが危険な場合もあり、血糖値を下げすぎないように下限値を決めることが適切と考えられ、2016年に高齢者糖尿病の血糖コントロール目標が作成されました。

例えば、重症低血糖が危惧される薬剤を使用していて中等度の認知症等がある場合、HbA1cは7.5〜8.5%未満が目標となります。

糖尿病治療の進歩

飲み薬 糖尿病の飲み薬は9種類に分かれ、さまざまな作用機序（仕組み）で血糖値を下げます。新しいもので

影響を受ける疾患で、危険因子を減らせば死亡の可能性が低くなります。

メタボリックシンドロームがドミノ倒しの進行する過程をメタボリックドミノと呼びますが、NCDsはこれと同じ概念としてとらえられています（図1）。

また、コロナの重症化リスク因子も肥満、高血圧、糖尿病などNCDsなのですが、そのコロナが人々の生活環境を劇的に変化させ、運動量の減少、食生活や就寝時間の変化、社会的分断によるストレス等の高まりなどNCDsを悪化させる要因を生んでしまっています。NCDsとコロナは両方向性に影響を及ぼしており、NCDsを制することが感染症においても重要なのです（図2）。

最後に、2022年、アメリカ心臓協会が発表した「ライフエッセンスシャル8」を簡単にまとめたものをご紹介します。糖尿病患者さんのみならず、だれもが健康な生活を送るための参考になると思います。

表 空腹時血糖値とHbA1cから見た糖尿病の危険性

空腹時血糖値 (mg/dL)	HbA1c (%)	診断	何を意味するか
100未満	5.5以下	正常範囲	健康
100~109	5.6~5.9	正常高値	将来糖尿病に進展する危険性あり
110~125	6.0~6.4	境界型	糖尿病の疑いが否定できない
126以上	6.5以上	糖尿病	心血管疾患など血管障害を引き起こす危険性が増加する

は、腎臓に作用して血液中のブドウ糖を尿中に多量に排出することで血糖値を下げるSGLT2阻害薬という薬があります。この薬は血糖を下げるだけでなく、心臓や腎臓を保護する効果も報告されています。

注射薬 注射薬（皮下注射）にはインスリン製剤の他にGLP-1受容体作用薬があります。この薬は膵臓のインスリン分泌を促進するとともに食欲を抑える作用もあるため、体重を減量したい人に向いています。週1回の注射で効果が持続する薬剤

- ①食事**…野菜を十分摂取し、必要以上の糖質や塩分を摂らない。肉など飽和脂肪酸を多く含むものを控える。自分に必要なカロリーを確認し、食品成分、添加物等をチェックする。
- ②運動と身体活動**…座っている時間を減らし、歩く時間を増やす。週150分以上の中等度有酸素運動にスクワットなどの筋トレも入れる。
- ③睡眠**…7〜9時間確保する。睡眠は細胞組織・血管の修復や免疫システムの働きを助ける。
- ④禁煙**…電子タバコも対象。
- ⑤体重**…BMIが18.5〜25が健康的。
- ⑥血糖の管理**…高齢者以外の糖尿病患者の場合、合併症予防のためにHbA1c 7.0%未満。
- ⑦血圧の管理**…血圧は120/80 mmHg未満が正常範囲。130/139/80〜89 mmHgだと高血圧に移行してしまう可能性があるため、生活習慣を見直す。
- ⑧血中脂質の管理**…コレステロールや中性脂肪の数値が増えないように注意する。

NCDsを制して健康に

ネットでも共有して、糖尿病の治療に生かそうという試みが進行中です。コロナ禍で来院をためらう患者さんの24時間持続血糖モニターの結果を、医師がインターネットを介して拝見し、判断することで遠隔診療が可能になっていきます。

世界保健機関（WHO）は、コロナ、マラリア、結核などの感染性疾患（CDs）と相対する疾患として、糖尿病、高血圧、心血管疾患、癌、慢性呼吸器疾患などを非感染性疾患（NCDs（Non-Communicable Diseases））と位置づけました。これらは生活習慣や環境要因に影

