



糖尿病の飲み薬のやさしい説明

糖尿病の飲み薬は、大きく分けて2つのタイプがあります。
あなたの体に合ったお薬を正しく理解しましょう。

① 自分のインスリンの出かたを増やさないタイプ

血糖を下げる主な仕組み



- ① インスリンの効きをよくします。
- ② 体内で糖が作られるのを抑えます。
- ③ 腸から糖が吸収されるのを遅らせます。
- ④ 余分な糖を尿と一緒に体の外に出します。

ビグアナイド薬	SGLT2阻害薬	α-グルコシダーゼ阻害薬	チアゾリジン薬
主なはたらき: ①②③④	主なはたらき: ④	主なはたらき: ③	主なはたらき: ①
特徴: 安価で基本 注意: 造影剤検査	特徴: 糖を尿に放出 注意: 脱水・尿路感染	特徴: 食後血糖抑える 注意: 低血糖時ブドウ糖を。ガス増加あり。	特徴: インスリンの効きを改善 注意: むくみ、心不全

② 膵臓でインスリンの出方を増やすタイプ

血糖を下げる仕組み



- ① 高血糖のときだけ血糖を下げるタイプ。
(低血糖を起こしにくい: 血糖依存性)
- ② 低～正常血糖でも血糖を下げるタイプ。
(低血糖に注意: 血糖非依存性)

① 血糖依存性		② 血糖非依存性		
DPP-4阻害薬	GLP-1受容体作動薬	イメグリミン	スルホニル尿素薬 (SU薬)	グリニド薬
特徴: インクレチン分解を妨げ、食直後インスリン分泌をふやす	特徴: 飲み薬あり 注意: 消化器症状。継続で慣れやすい。胆石症。	特徴: ミトコンドリアに作用 注意: 吐き気など	特徴: 強い血糖降下 注意: 低血糖に十分注意	特徴: 食後血糖抑制 注意: 食直前服用 タイミング重要

低血糖について知っておくこと



1. 冷や汗、手の震え、空腹感などの症状が出ます。
2. すぐに**ブドウ糖**を摂りましょう。砂糖は効きにくいことがあります。
3. 回復しない場合は、すぐに医療機関に相談してください。

糖尿病に対しての運動療法

運動療法の急性効果にはブドウ糖や脂肪酸の利用が促進され、血糖が低下する作用があります。また、継続して行うことでインスリンが効きやすく慢性効果があります。さらに脂肪の代謝がよくなる、血圧が低下する、心肺機能が改善するなどの効果もあります。

運動

★歩行なら1回15～30分、1日2回（1日の歩数約8000～9000歩）、週に3日以上が望ましい。

ただし日常生活において身体活動量を増やす※だけでも長期継続すれば効果があります。

※日常生活における身体活動量を増やす方法

- ・少し遠回りをして歩く距離を延ばす
- ・階段を使用する
- ・積極的な家事動作など

★レジスタンス運動も血糖管理に有効であり、歩行と併用すれば相加効果があります。

★日常の座位時間が長ならないようにして、軽い活動を合間に行うことをお勧めします。

有酸素運動



レジスタンス運動



運動禁止・制限が必要な場合

★空腹時血糖値250mg/dl以上、尿ケトン体陽性、眼底出血、腎不全、心疾患、骨・関節疾患、壊疽、急性感染症、高度の自律神経障害など