

リンゴと糖尿病



「1日1個のリンゴで医者いらず。」というような言葉をご存じでしょうか。リンゴが健康に良い食品であることは、よく耳にするとお思います。リンゴには食物繊維が多く含まれており、リンゴを摂取することで、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）と中性脂肪が低下し、HDLコレステロール（善玉コレステロール）が増えるという調査結果があります。

その他にも、「満腹感が続きやすい」、「食後の血糖値が上がりにくい」という報告もあります。

1835年、果物や野菜に含まれる‘フロリジン’と呼ばれる成分がリンゴにも含まれることが発見され、研究が進むうちに、‘フロリジン’はブドウ糖が腎臓で体に再吸収されるしくみを抑えることがわかってきました。別の言い方をしますと、フロリジンには、体内の余分なブドウ糖を外に出す働きがあるということです。この働きを研究し、開発した糖尿病の飲み薬が、「SGLT2阻害薬」です。SGLT2は、腎臓で糖を尿の中に逃がさないように働く、タンパク質です。SGLT2が働くおかげで、糖という大切な燃料を、尿の中に逃がさないしくみ（腎臓での糖の再吸収）が保たれています。しかし、糖尿病の状態では、このしくみは体にとって不利になります。なぜなら、糖尿病では血液中の糖の濃度が既に高くなっているからです。体にとって余分となっている糖であれば、尿に混ぜて外に出してしまった方が好都合です。「SGLT2阻害薬」は、その名の通り、SGLT2の働きを阻害して、腎臓での再吸収を少なくし、過剰になった糖を尿とともに排出することで、血糖値を下げます。今までの糖尿病の飲み薬にはなかった特徴を持っているので、これまでの薬に追加して、併用効果も期待できます。

その一方、注意点もあります。

- ・「糖が尿といっしょに排出されるため、膀胱炎や性器感染症が起こりやすい」
- ・「糖（栄養分）を尿に排出することで体重や筋肉が減少することがある」
- ・「糖といっしょに尿が出てしまうので、脱水症状をおこすおそれがある」などです。

特に脱水症状は、程度が重いと入院を必要としたり、脳梗塞などの重大な疾患につながるおそれもあります。したがって、汗を多くかく作業をするとか、気温が高い日には十分に注意をすることが望まれます。このため、「SGLT2阻害薬」を服用している時には、十分に水分の補給をするように心がけましょう。もちろん、糖分を含む清涼飲料水で水分補給をするのはやめてください。「SGLT2阻害薬」が余分な糖を出してくれることはしても、その効果を高めるために大切なことは、他の薬と同じです。食事・運動療法があつてこそその薬の治療であることを、忘れないようにしてください。



多摩東部地域産業保健センター

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906

FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp HP <http://www.sanpo-tama.jp/>