糖尿病 透析を防ぐ 新しい「特効薬」

牧田善二（まきた・ぜんじ）
AGE牧田クリニック院長

糖尿病は一度かかると治すことができない病気のため、患者にとっての最大の目標は合併症の予防と治療ということになる。二〇〇三年の開業以来、三千人の患者を抱えながら初期から治療した人に一人も透析患者を出していないという牧田医師は、最近の医療の進歩によって、合併症が出て来ても確実に治せるようになったと語る。

糖尿病の合併症の治療と予防には、食事療法と投薬の二本柱で臨みます。

糖尿病になり、高血糖の状態が五年以上続くと、血管などを構成しているたんぱく質にAGE（終末糖化産物）という悪玉物質が溜って障害を起こします。これが合併症の最大の原因です。細かい血管ほど障害を起こしやすいので、目、神経、腎臓などに症状が出ます。

食事療法は血糖値をコントロールするのが目的で、日本で主流の「カロリー制限食」と最近注目を浴びている「炭水化物制限食」があることが知られています。

カロリー制限食は、一日の摂取カロリーを男性千六百キロカロリー、女性千四百四十キロカロリーに制限するというものですが、そもそもこのハードルが厳しすぎるため、継続して守ることは至難の業です。特に外食を避けられない会社員などにはほぼ不可能と言っていいでしょう。私の経験では、これをきっちり実行できる患者さんは一%もいませんでした。

私は患者さんにより簡単な「炭水化物制限食」を薦めています。米やパン、麺類などの糖の材料となる炭水化物以外は、何を食べても自由ですから、患者さんにとっても実行しやすく効果は抜群です。まだ日本の糖尿病学会では論争が続いていますが、欧米では、すでに炭水化物制限食のほうが主流となっています。

私は食事のあとに自分で血糖値を測ることを薦めています。おそらく多くの患者さんは、いまでも月一回程度の通院で血糖値を測るだけで一喜一憂していると思いますが、食事は毎日のことですから自己管理が理想です。

自己管理するには、最新の血糖自己測定器を使うといいでしょう。以前は指先を針で刺すタイプしかなかったので痛い思いをしなければならなかったのですが、この測定器は腕で測るので痛みがほとんどなく、食事が終わるごとに測ることも苦にならない。何を食べれば、どれくらい血糖値が上がるか、リアルタイムで知ることで自己管理が容易になりました。

血糖自己測定器

画期的な新薬が見つかる

この測定器も一例ですが、糖尿病治療の世界は日進月歩です。そのため一般の内科医の中には流れに付いて来られず、患者が昔ながらの治療を受けていることがよくあります。例えば、血糖値やA1c（糖が付いたヘモグロビンの値）は測っても、腎症の疑いを示す尿アルブミン値を測らない医師は意外に多い。投薬に関しても、糖尿病専門医にとってはすでに常識であるインクレチン関連薬を知らない内科医はけっこういます。

この薬は平成二十一年末、日本では十年ぶりに発売された糖尿病の新薬です。それまでの薬は時に効きすぎて、かえって低血糖を引き起こす危険があったのに対し、この薬は服用する人の血糖値に応じて、インスリンの分泌量を調節する作用をもっているため、低血糖に陥る心配がなくなりました。

他にもいい薬が出ています。

三大合併症のうち、もっとも恐ろしいのが糖尿病性腎症です。腎臓が血液の濾過と浄化という大事な機能を失い、命の危険に直結します。腎症が悪化すると、だいたい週三回、一回四～五時間かかる人工透析をずっと続ける必要があります。毎年一万七千人の糖尿病患者が新たに人工透析を始めますが、この人たちの五年生存率は六十%しかありません。

ところが最近大きな朗報がありました。この恐ろしい糖尿病性腎症がまだ早期であれば、薬で治せるようになったのです。以前から高血圧の治療に使われていた「テルミサルタン」が画期的な治療効果をもたらすことがわかったのは、平成二十年のことでした。尿アルブミン値が十八㎎／gを超えると腎症の疑いがありますが、百～三百㎎／gという、かなり症状の進んだ患者でも糖尿病性腎症を改善できた、という論文が発表されたのです。

この薬は、AGEの活動を妨げることがわかっています。私も患者さんに使ってみたところ、尿アルブミンが正常値を超えたばかりの早期の患者に対しては、実に約八十%もの人が治るという結果が得られました。百七・五㎎／gもあった患者さんが、たったひと月後に八・〇㎎／gまで下がったケースもあります。

食事療法を続けることが大前提ですが、早期にこの薬を使えば、人工透析になる心配は全くなくなりました。まさに画期的な特効薬が見つかったと言えます（健康保険が適用されます）。

その後、やはり血圧を下げる薬であるオルメサルタン（商品名オルメテック）にも、腎症を改善する効果があることがわかりました。ほかにも次々と、新しい薬が見つかっています。

糖尿病の治療は、医学の中でもっとも進歩の速い分野なのです。どうか信頼できる専門医を見つけて最新の治療を受けてほしいと思います。（取材構成／医療ジャーナリスト・伊藤隼也）

転載・二次使用禁止