

**砺波総合病院**  
から

糖尿病・内分泌内科  
早川 哲雄

市立砺波総合病院  
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

## インクレチンと糖尿病

インクレチンとは食事をとることでより消化管から分泌されるホルモンで、GLP-1とGIPがあり、膵臓に作用して血糖を下げるホルモンであるインスリンを分泌させます。ただしGIPには肥満作用もあり脂質はGIP分泌を刺激しますので、脂質をとるとGIPの分泌が亢進し太りやすくなります。最近、食事をとる順番が非常に大切で野菜→主菜→主食の順にとると同じカロリーをとっても食後血糖が上昇しにくくなるのがわかってきました。

野菜には食物繊維がたくさん含まれており、食後血糖の上昇を低下させる作用があります。

また、インクレチンも食事の順番により影響をうけます。魚を先に食べ15分後に米飯を食べた群では、反対に米飯を先に食べ15分後に魚を食べた群と比較して、GLP-1の分泌が亢進しインスリンも分泌され食後血糖が低下します。

魚でなく、肉を先に食べ15分後に米飯を食べた群でも、魚と同様にGLP-1の分泌が亢進し、インスリンが分泌され食後血糖が低下します。

しかし、肉では肥満作用のあるGIPの分泌が魚より亢進してしまい、肉をとると魚より将来的に太る可能性が考えられています。肉よりできるだけ魚をとるようにつまじょう。

最近、インクレチンを利用した薬（インクレチン関連薬）が作られ、糖尿病の治療が大きく変わりました。インクレチンはDPP-4という酵素によってすぐに分解されてしまいます。そのためインクレチン関連薬には、DPP-4の働きを阻害しインクレチン

の分解を抑える経口薬であるDPP-4阻害薬と高濃度のインクレチンの注射薬であるGLP-1受容体作動薬の2つがあります。

インクレチンは血糖の上昇に伴って分泌され、血糖が低い時は分泌されないためインクレチン関連薬は低血糖を起こしにくい薬です。経口薬であるDPP-4阻害薬は副作用も少なく、欧米人に比べて日本人に効きやすいため、現在日本人糖尿病患者さんの経口薬の7割近くにも使われています。DPP-4阻害薬の効果は食事に影響され、魚類の摂取量が多いほど有効です。ただしカロリー、特に脂質摂取量が多く体重増加を認める患者さんではDPP-4阻害薬が効きにくいとされており食事療法をしっかりと行うことが大切です。

最後に和食についてお伝えします。和食は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の味を決めるのは「だし」であり、「だし」のうま味を中心とした調理方法が和食の特色です。

「だし」にはグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などのうま味成分が

含まれています。「だし」により、油脂が少なくてもおいしく感じられるため、摂取カロリーを抑えることができます。

フランス料理は23品目で2500カロリーにもなりますが懐石料理では65品目でわずか1000カロリーにかなりません。

最近、かつおだしの科学的解明が進み、かつおだしには胃の運動を促進するとともに、胃の排泄を遅延することにより満腹感を促進し、空腹感を抑制することがわかってきました。和食は糖尿病に最適な食事と考えられ、糖尿病の食事療法にもっと和食をとり入れたいかがでしょうか



### 病院敷地内禁煙を お願いします

病院には気管支ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、妊婦、赤ちゃんを抱いたお母さんも通っています。

～あなたならきっとできる～

#### ★禁煙開始方法

思い立ったら吉日、いまから禁煙！

市立砺波総合病院 禁煙対策委員会