# 糖尿病だより　vol.17

柏たなか病院
糖尿病サポートチーム
(2024年3月)

テーマ：「やせ薬がやってきた」

糖尿病教室を開催できない現状を受け、糖尿病サポートチームから患者さまへ おたよりを作成することになりました！！

## 糖尿病センター長 山内先生より

昨今話題沸騰の「やせ薬」。世界的に2兆円規模の売り上げとなり、美容クリニックも大忙しです。今回のやせ薬、オゼンピックとリベルサス、マンジャロは確かに以前のやせ薬より有効です。数か月で10～20kg体重が減る方も珍しくありません。一方、全く減らない方も1／3はいます。

最近、胃腸に食欲や血糖をコントロールするシステムがあることがわかりました。今回登場した薬はその中心的なホルモンに働いて、血糖を下げるだけでなく空腹感も抑えます。ただ、この薬を飲めばやせるわけではありません。それはヒ素や水銀での話です。空腹感が抑えられるのでがまんせずにダイエットできるというわけです。これまでの惰性で食べてしまうとやせません。

食欲や空腹感がわくメカニズムはまだよくわかっていません。たくさん噛めば満腹しやすいのですが肥満している方は早食いで丸のみする傾向があります。一方でヘビは丸のみしますが、月1回の食事でも文句を言わないらしいので空腹を感じないようです。人間は断食するとどうでしょうか。断食し始めて3～4日目は猛烈な空腹感で死ぬほどつらくなりますが、5日目には急に脳が快感に襲われることが知られています。でなければ、古今東西の宗教家が断食することはなかったでしょう。なお、糖尿病で断食すれば死ぬことがあります。空腹感とは実に不思議な感覚なのです。

この薬では胃腸障害が出ることがあります。通常1週間ほどで消えますが、持続するときも胃腸が傷ついているわけではないので中止すれば治ります。まれに膵炎を起こします。吐き気や腹痛が強い場合は中止してください。薬価が高いので3割負担の方で月に4000円程（投与量で違います）の出費になりますが、かさばっている食糧代が浮くほうが大きいでしょう。

## 管理栄養士 土生より
### 間食について

3食きちんと摂ることを基本に、間食はエネルギーや糖質が控えめで、食事でたんぱく質、カルシウムなど足りない栄養素を補えるものにしましょう。

◆間食におすすめの食品
- 牛乳180ml（コップ1杯）
- ヨーグルト無糖180g（小1個程度）
- ナッツ類5～8粒（無塩）
- 高カカオのチョコレート3枚（カカオ70%以上のもの15g程度）
- 低カロリー、低糖質タイプのお菓子（1袋又は1個）・ゆで卵
- 野菜、海藻を使った惣菜（金平ごぼう、ひじきの煮物、野菜スティック）

◆間食の選び方
- 個包装や小袋タイプを選ぶ
- 空腹時に買い物しない
- 家にお菓子を買い置きしない

～管理栄養士考案　おすすめレシピ～

大根とわかめの中華サラダ

＜材料（2人分）＞
- 大根150g（1/6本）
- 塩　少量
- カットわかめ（乾）2g
- A
  - ごま油、酢各小さじ2
  - 醤油大さじ1/2
  - 白炒り胡麻小さじ1
  - 砂糖小さじ1/3

＜作り方＞
① わかめは水に5分つけて戻し、水気をしぼる
② 大根を短冊切りにし、塩をまぶして5分おき、水気をしぼる
③ ボウルにAを合わせ、①、②を加えて和える。