

Q 1. 糖尿病とは

A 1. 血糖値が高くなる病気です。遺伝や体質、他の病気などによって、体内の血糖を下げるホルモン「インスリン」が分泌されない、または分泌されても量が足りなかったり、うまく作用しないと高血糖状態になり、さまざまな身体障害を引き起こします。

Q 2. 糖尿病の種類

A 2. 糖尿病には大きく4つの種類に分けられます。

① 1型糖尿病

膵臓にあるランゲルハンス島の細胞が破壊されインスリンの分泌量が不足してしまうことで発症するタイプ

② 2型糖尿病

糖尿病の発症原因を持っている人が、生活習慣などが原因で発症するタイプ。日本人の糖尿患者のうち9割を占める。

③ 妊娠型

妊娠中に、または妊娠をきっかけに発症するタイプ。

妊娠中はインスリンの作用・働きを弱める物質が分泌されるため発症します。この場合、出産すること症状が改善されますが、そのまま1型・2型糖尿病になることもあります。

④ 二次性・その他の糖尿病

薬の副作用や、他の病気などが原因で発症するタイプ。

膵臓疾患、ホルモン分泌機能障害、がんなどの疾患が原因で発症することを、二次性糖尿病といいます。

Q 3. どんな人が糖尿病にかかりやすいのか

A 3. アルコールによって肝障害を起こしていたり肥満であったりすると、糖代謝に異常が起こり糖尿病を起こしやすくなります。

糖尿病の人で、カロリー制限をして食事療法をしている場合には、お酒を飲むと、食事療法にも影響が出ますので基本的には控えた方がいいでしょう。

Q 4. 糖尿病と自分で気づくためには

A 4. 糖尿病は、慢性的に血糖値の高い状態が続く病気です。したがって、血液中に含まれる血糖の量をしらべることで、糖尿病であるかどうかを診断できます。

糖尿病はとくに症状の出にくい病気ですので、まずは自分の血糖値を知って、かくれ糖尿病患者でないかチェックしてみましょう。

Q5. 関節リウマチ（リウマチ）とは

A5. リウマチとは免疫の異常により関節の滑膜に炎症がおこる病気です。

リウマチは、免疫の異常により関節の滑膜に炎症がおこり、その結果、関節の軟骨や骨が壊されるため関節が変形したり、動かなくなったりする病気です。

リウマチの炎症が続くと関節の機能が低下し、日常生活が不自由になるだけでなく、内臓の病気も発生したり、寿命にも影響することがあります。

Q6. リウマチの進行を防ぐためには

A6. リウマチの治療は、滑膜炎を極力抑えることにより関節の壊れを防ぎ、関節の動きや日常の生活動作を維持することです。そのため、リウマチと診断されたら、なるべく早期に抗リウマチ薬という薬で治療をはじめます。抗リウマチ薬には、直接炎症や痛みを抑える作用はありませんが、リウマチの免疫異常を調整や抑制することにより滑膜炎を抑える働きがあります。

Q7. MTX(メトレート、リウマトレックス)を飲み忘れたらどうする？

MTX は内服して 3 日後（月曜内服なら木曜日）には完全に体内から排泄されて無くなっています。

MTX は細胞分裂に必要な DNA 合成を阻害するお薬なのですが、免疫異常のある細胞が増殖するのを抑えるには、この少量の MTX を週 1 回、急に与えることが効果的なのです。ですから、たとえば毎週月曜日に MTX を内服していた患者様がその日に飲み忘れたとします。何もあわてることなく、翌日の火曜日に内服すれば良いのです。また次の週は、いつも通りの月曜日にもどして良いのです。なぜなら火曜日に内服した MTX は 3 日後の金曜日には体の中から完全に排泄され無くなっています

Q8. リウマチ治療をしていく上で、他に注意すること

A8. 関節リウマチの患者さんは、心臓病になるリスクが高いと言われています。そのため、関節リウマチの患者さんも糖尿病や高血圧の患者さんと同じように、栄養バランスのよい食事を摂ることが勧められます。

また、全身に炎症があることで、骨密度の減少や、副腎皮質ホルモン（ステロイド薬）の副作用で骨が弱くなりやすいため、年に 1 度は骨密度を量るようにしましょう。

Q9. 飲酒、喫煙などはリウマチを悪化させるか

A9. 過度な飲酒は、血管を拡張して関節リウマチの炎症を悪くすることがあります。適量を

楽しむのであれば、とくに問題はありますが過度な飲酒は体によくありませんのでやめましょう。

喫煙をリウマチの患者さんが続けていると、肺の合併症を引き起こし、悪化させる危険性があります。関節リウマチの患者さんは、禁煙しましょう。

Q10. 1ヶ月以上リウマチの薬を飲み続けているが痛みはよくなる。どれくらいの時間で薬の効果がでるのでしょうか

A10. 抗リウマチ薬は効果が出るのに時間がかかります。

リウマチの治療薬のうち、ステロイドや非ステロイド性抗炎症薬は、飲むとすぐに効果が現れますが、抗リウマチ薬は、効果が出るまでに、数週間から数ヶ月ほどの時間がかかります。また、副作用を防ぐために、最初は少ない量が処方されていることも多いため、1ヶ月くらいではまだ効果が感じられないこともあります。

また、薬の種類や患者さんにより、効果が出るまでの時間は違いますので、症状が良くならず不安な場合などは、医師、又は薬剤師に相談しましょう。

Q11. ステロイドを飲めばリウマチはなおるのか

A11. ステロイドは、リウマチを完全に治すことはできませんが、炎症を強く抑え、痛み、腫れ、こわばりを改善します。痛み、腫れ、こわばりに非常に効果がありますが、感染症や骨粗しょう症などの副作用もあるため、医師の指示に従って服用することが大切です。

Q12. リウマチの患者が日常生活できをつけることは

A12. リウマチの活動性が高いときは、微熱があり、疲れやすくなります。

リウマチは、炎症の強い部位の関節は腫れや熱感があり、安静にしても痛み、関節を動かすと一層痛みが強くなります。リウマチは関節だけでなく、全身が消耗する病気です。

そのため、全身と関節の安静が必要です。睡眠を十分にとるとともに、昼間も疲れたら昼寝をとることが大切です。

痛みを少しでも和らげるためにも、寒い季節は暖かくして、夏も冷房の風が直接あたるのを避け、関節部位の保温にも気をつけましょう。