

皆様、あけましておめでとうございます。

2026 年 1 月のお正月、食べ過ぎていませんか？

食べ過ぎていますよね？ はい、主任部長も

2025 年のお正月に引き続き確実に食べ過ぎま



した（笑）。12 月 31 日に年越しそばを食べ、1 日 1 日にお雑煮とおせちを食べ、昼過ぎにみんなで集まってみかんとケーキを食べ、ごろごろしながらテレビを見て、夕方になると「おせちは飽きた」とカレーを所望する（笑）、そんな現代人は“肥満”と戦わなくてははいけません（[糖尿病センターだより 11 号 part1 参照](#)）。

今や肥満に伴う 2 型糖尿病は、国民病ともいうべき水準で我が国に蔓延しております。国際糖尿病連合（International Diabetes Federation, IDF）が推計する 2024 年度の日本人 20～79 歳における糖尿病の有病率は 8.1%、患者数は 1,080 万人です。なんと国民の 12 人に 1 人が糖尿病を患っていることになります。そして日本は、世界で糖尿病を患っている成人（20～79 歳）の人が最も多い国のトップ 10 に入っているんですよ！

Japan

Diabetes country report 2000 — 2050



Number of adults (20–79 years) with diabetes in Japan (JP)

2000	7.1 million
2011	10.7 million
2024	10.8 million 日本に1,080万人の糖尿病患者
2050	9.4 million

Japan is one of the 37 countries and territories in the Western Pacific Region. Japan is in the top ten countries with the highest number of adults (20–79 years) with diabetes in the world.

Data source(s) used for the diabetes estimates in adults:

日本は、世界で糖尿病を患っている成人（20～79歳）の人数が最も多い国のトップ10に入っています。

Age-standardised prevalence of diabetes, %

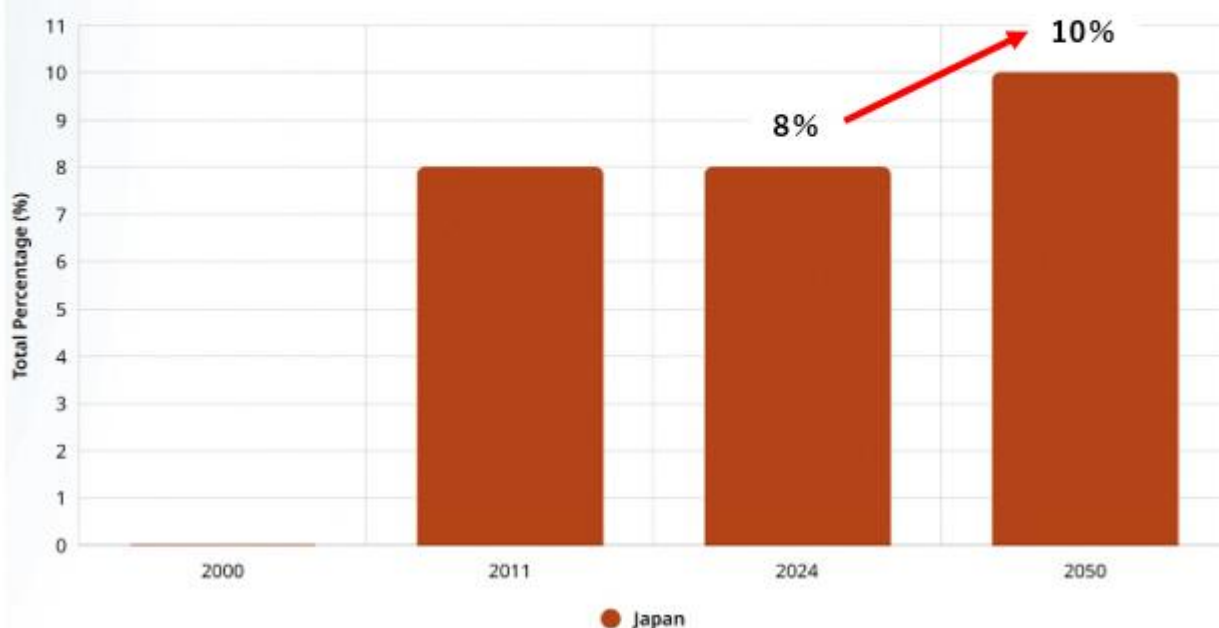
Compare countries:

Japan

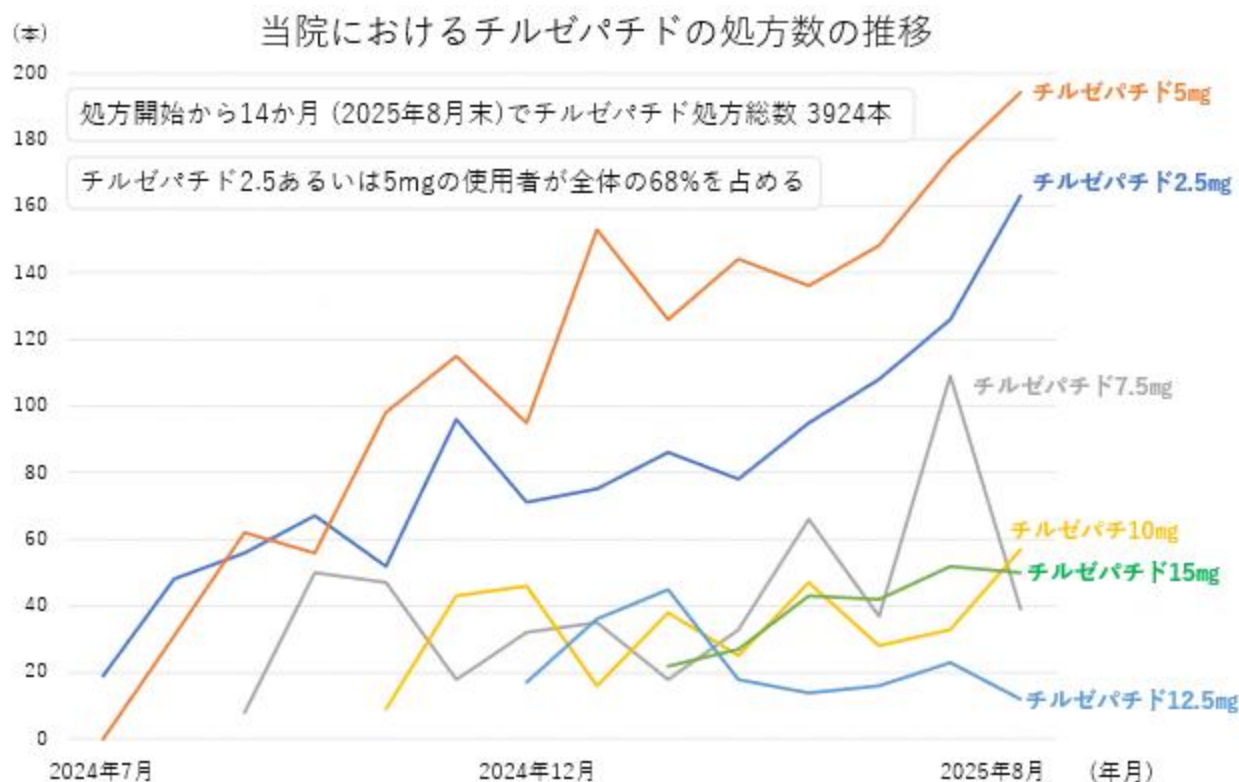
Select a country

Select a country

日本の人口に占める糖尿病患者の割合

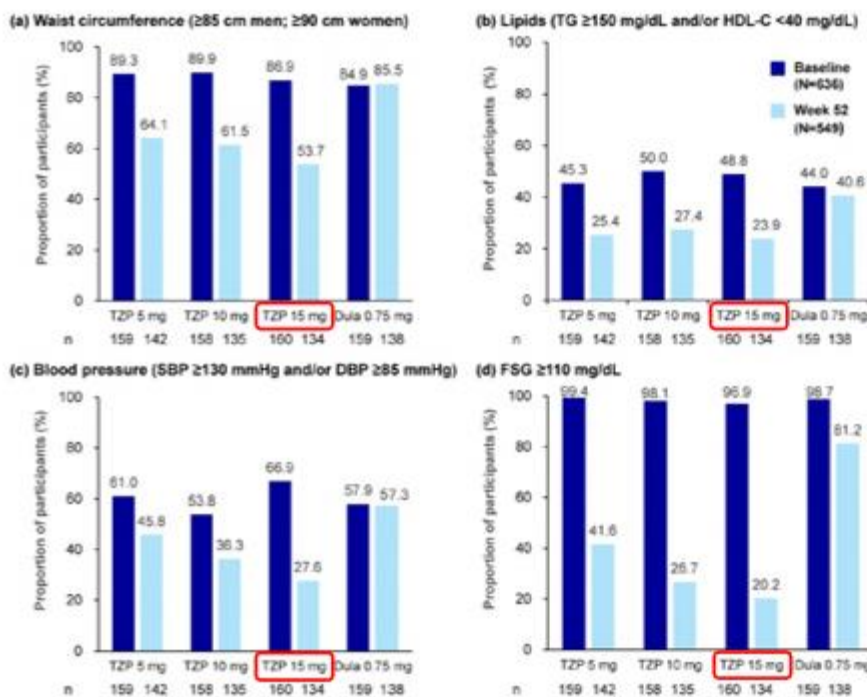


数あるインクレチン関連薬の中でも、チルゼパチド（商品名：マンジャロ）による週1回の注射による糖尿病治療が近年普及しております。血糖値を下げながら体重を減らす効果も認められている画期的な2型糖尿病の治療薬です。患者さんはご自分で週1回、腹部に注射します。注射というと不安になると思いますが、びっくりするくらいに簡単なんです。キャップを取ってロックを外し、お腹に注射器を当ててボタンを押すだけ。肥満を伴う2型糖尿病患者さんには積極的にお勧めしています。当院では最初の14か月で3,924本処方するに至り、その後も処方数は増加の一途を辿っています。



近年、チルゼパチドによる血糖値の改善・体重減少効果に加えて、内臓脂肪の減少・コレステロールの低下・血圧の改善効果も報告されています。

Metabolic Abnormalities Following Tirzepatide Monotherapy in Japanese Patients with Type 2 Diabetes
A Phase 3 SURPASS J-mono Post Hoc Analysis



SURPASS J-mono 研究
「チルゼパチド15mg群」
・HbA1c -2.8%
・体重 -10.7kg

SURPASS J-mono 事後解析
「チルゼパチド15mg群」
・ウエスト周囲径
・脂質代謝
・血圧
・空腹時血糖値
の改善を認める

Yukiko Onishi et al. Diabetes Ther (2024) 15:649-661
<https://doi.org/10.1007/s13300-024-01534-5>

ただし、チルゼパチドの効果は、患者さんがきちんと食事・運動療法を頑張った上での効果です。好き勝手に食べて飲んで、「注射打ったらチャラや。」というわけでは決してありません。主任部長、チルゼパチドで一旦良くなった血糖値や、せっかく減った体重が、食事療法を守れずみるみる元に戻ってしまった 2 型糖尿病患者さんを何人も見てきました。で

すのでチルゼパチドを導入した患者さんは全員、診察と一緒に管理栄養士さんの食事指導も毎回受けて頂きます。それは2型糖尿病の治療は結局どこまで行っても、食事療・運動療法、そして生活習慣の改善が基本だからです。

“リスクを取らずに楽しく儲けられる” お話が全部詐欺であるように、“好きなだけ飲み食いして血糖値が良くなる注射”は存在しないのです。

ですが主任部長、一生懸命食事療法を頑張り、週1回チルゼパチドを打って本当に血糖値が良くなり毎日のインスリン注射を卒業できた患者さん、体重が20 kg減って脂肪肝が治ってしまった患者さん、血圧やコレステロールのお薬が大幅に減った患者さんも、それ以上にたくさん見てきました。“糖尿病”と同じかそれ以上に“肥満”は患者さんの心と体を苦しめます。主任部長、これからも一生懸命頑張る糖尿病患者さんお一人お一人に最適な治療を提供できるよう、2026年度も研鑽を積んでいきたいと思います。



改めましてあけましておめでとうございます。

今年度も宜しくお願い致します！

