

夏田昌子先生:Lancet(2009)374:1677-1686

“長期的にみても、やはり生活習慣介入がDM発症を予防する”

10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study
Diabetes Prevention Program(DPP) study

【背景】数年前に境界型からDPP発症を予防する効果は食事・運動療法の生活習慣介入がメトフォルミンに勝るという画期的な結果を出し、注目されたDPP study。今回は、長期にも有効かどうかについて10年間のfollow up studyが行われました。

【方法】DPP studyに参加した対象の中で、3819名のを1年間のwash out期間の後に、placebo群(n=1082)、メトフォルミン(max 1700mg/日)群(n=1073)、生活習慣介入(ILS)群(頻回の食事指導+150分/週運動)(n=1079)に割付け、全ての群に一定の生活習慣介入を追加し、DM発症、体重の変化について10年か追跡検討されました。

【結果】糖尿病発症抑制効果は、ILSがplaceboに比し34%抑制、メトフォルミンが、18%抑制しており、ILS群は、10年間を通して持続的に発症を抑制効果を認めました。44歳以下ではメトフォルミンとILSの抑制効果はほぼ同等でしたが、60歳以上ではILSが1人勝ちの状況で発症を抑制していました。体重は、ILSでは開始数年間で減少効果を認めますが、長期的にはメトフォルミンとILSでは約2kg前後の体重減少が持続していました。60歳以上の群ではplacebo群で、徐々に体重減少(生活習慣介入の影響?)を認めました。

【結論】境界型で、今後の糖尿病進展に戦々恐々としている方々。メトフォルミンを6錠服用しても、食生活と一日30分の運動には勝らないようです。そろそろスロージョギングを始めましょう。(文責 阿比留)