

もっと血糖値を良くしたい

現在、日本で糖尿病が強く疑われる成人は、その予備軍も含めるとおよそ2000万人*、日本の成人人口の1/4とされています。糖尿病は自覚症状がなく、進行すると数々の合併症を発症する恐れもあります。血糖値の改善や糖尿病の治療の最前線について考えてみませんか。

*「厚生省糖尿病実態調査」による推計

血糖コントロールが不良*1な患者さんの血糖値改善意欲



*1 患者さんの自己申告によるHbA1cが7%以上
*2 「非常に改善したいと思う」「改善したいと思う」の合算
寺内康夫、内藤祐介、Therapeutic Research 2016:37:757

「糖尿病と診断されたが、治療に取り組みておらず将来的に不安がある」「糖尿病の治療に取り組んでいないが血糖値のコントロールがうまくいかない」「仕事が忙しくてきちんと薬を飲めない時がある」などの悩みを持つ糖尿病患者は多い。しかし、医療や薬は日進月歩で発展しており「現在の治療に満足していない」人も、きつと「あなたにあった適切な治療」を見つけれられるはずだ。

糖尿病とは、膵臓で作られるインスリンというホルモンが分泌されにくかったり十分に作用しなかったりすることで、血液中にブドウ糖がたまり、血糖の濃度(血糖値)が高い状態が続くことで起こる病気。糖尿病には大きく分けて1型と2型があり、大半が40歳を過ぎてから発症することの多い2型糖尿病と言われている。

2型糖尿病の原因としては、加齢や肥満、運動不足、食生活の乱れ、高血圧、ストレスなどが挙げられるが、糖尿病になるかどうかは遺伝的要素も関係しているため、必ずしも前述の原因があるからといって糖尿病になるとは限らない。糖尿病は「朝食前血糖値が126mg/dl以上」「1時間後血糖値が200mg/dl以上」「HbA1cが6.5%以上」の3つのうち、二つ以上が当てはまると診断される。

糖尿病の原因とリスク 起りうる様々な合併症



奈良県立医科大学糖尿病学講座 教授 石井 均先生

石井 均先生

いひひとし/京都大学医学部卒業。京都大学医学部大学院医学研究科博士課程修了。天理よろづ相談所病院内分泌内科勤務、ジョスリン糖尿病センターメンタルヘルスユニット留学、天理よろづ相談所病院内分泌内科部長兼糖尿病センター長、同病院副院長兼内分泌内科部長、副院長を経て、奈良県立医科大学糖尿病学講座教授。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本糖尿病治療学会、日本内分泌学会。

日本人の糖尿病患者には「もっと血糖値を良くしたい」と前向きに治療に取り組む人も多い。継続的に良好な血糖値を保つためには、医師に相談しながら自分のライフスタイルに合った治療法を選ぶことが重要だ。石井教授は、糖尿病の治療について「これまでは医師が診断し、患者さんは食事や運動の指示に従って処方された薬を使用するという一方通行の医療が一般的でした。しかし、それでは患者さんが治療に取り組むモチベーションが思うように上がらず、投薬も量や回数を守れなかったり自分の判断でやめてしまったりして血糖値のコントロールがうまくで

様々なアプローチで自分に合った治療法を

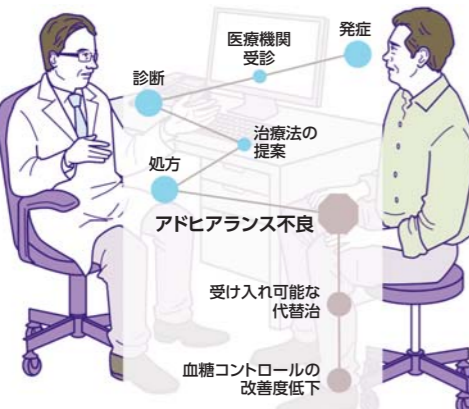
健康診断の数値をチェック

- 朝食前血糖値が126mg/dl以上
- 随時血糖値が200mg/dl以上
- HbA1cが6.5%以上

医師とともに自分に合った血糖コントロールを行うっていくことが大切です」と話す。糖尿病は、初期の頃はほとんど自覚症状がない。しかし、血糖値が高い状態を放置すると増えた血中のブドウ糖によって、全身の血管や神経が傷つき神経や目、腎臓などに合併症が起こる。さらに心臓病や脳卒中など死亡リスクに関連する動脈硬化を引き起こすこともわかってきている。だからこそ「自覚症状がなくても、通院・治療を続けることが何よりも大切。そのためには、患者さん一人ひとりの悩みに合わせた治療方針を導き出していく必要があります」と石井教授は言う。

「薬にはそれぞれ効き方の特徴や副作用があります。自分が現在飲んでる薬が本当に合っているかどうかかわからない、効果が実感できていないという場合は、かかりつけ医に相談してみるのもいいでしょう。仕事が忙しかったり認知機能の低下によって服薬や注射を毎日できないなどの場合は、ライフスタイルや病態に合わせることも可能な服薬、投与回数の薬剤も登場しており、選択肢の幅は広がっています。ライフスタイルに合わせて、治療の効果を実感し、無理なく治療を続けられるよう、自分の状態を知り、医師とのコミュニケーションを大切にしてください。」(石井教授)

アドヒアランス不良は治療の障壁



Reach G. Diabetes Manag. 2015; 5: 167より作図

「薬にはそれぞれ効き方の特徴や副作用があります。自分が現在飲んでる薬が本当に合っているかどうかかわからない、効果が実感できていないという場合は、かかりつけ医に相談してみるのもいいでしょう。仕事が忙しかったり認知機能の低下によって服薬や注射を毎日できないなどの場合は、ライフスタイルや病態に合わせることも可能な服薬、投与回数の薬剤も登場しており、選択肢の幅は広がっています。ライフスタイルに合わせて、治療の効果を実感し、無理なく治療を続けられるよう、自分の状態を知り、医師とのコミュニケーションを大切にしてください。」(石井教授)

あなたにぴったりの治療、先生に相談してみませんか？

糖尿病・内分泌内科クリニックTOSAKI 糖尿病患者の体と心に寄り添う治療

名古屋市にある糖尿病・内分泌内科クリニックTOSAKIでは、患者一人ひとりと向き合い、その人の生活スタイルに寄り添った治療と日常生活へのアドバイスを行っている。待合室は、ホテルや美容室のような雰囲気や様々なジャンルの雑誌が置いてあり、管理栄養士や看護師が待ち時間に食事や日常生活の「1分指導」を行なっているのもこのクリニックの特徴だ。

定期的に糖尿病患者のための勉強会も開催されている。糖尿病バイキング教室では、管理栄養士がレシピを考案し、調理したバラエティーに富んだメニューが並ぶ。こうした取り組みについて戸崎貴博院長は「患者さんが前向きに、安心して治療を続けられることが何よりも大切。食事や我慢ばかりでなく、楽しみながら数値と向き合っていきたいですね。薬にも様々な選択肢があるので、当院では患者さんとのディスカッションを大切にライフスタイルに合った治療方針を提案しています」と語る。クリニックには数値と正しく向き合い、前向きに治療に取り組めるヒントが詰まっていた。

<https://clinic.tosaki.jp>

日本交通×日本イーライリリーの 糖尿病対策プロジェクト

生活習慣病の代表的な疾患として知られる糖尿病には、企業全体でその対策を行っている会社もある。日本交通の赤羽営業所では「ライフスタイルに合わせた糖尿病の治療と対策」と題したセミナーが開催された。セミナーに参加したのは、糖尿病と診断されている人、そして糖尿病が気になるという28人の現役タクシードライバーだ。職業柄食事の時間が不規則になりやすく、一日中運転席に座っているため運動不足になりがちであり、糖尿病の管理に悩む人も多いという。

この日のセミナーでは、奈良県立医科大学糖尿病学講座の石井均教授が糖尿病の概要をレクチャーし、自分のライフスタイルに取り入れやすい治療を

生活習慣病の代表的な疾患として知られる糖尿病には、企業全体でその対策を行っている会社もある。日本交通の赤羽営業所では「ライフスタイルに合わせた糖尿病の治療と対策」と題したセミナーが開催された。セミナーに参加したのは、糖尿病と診断されている人、そして糖尿病が気になるという28人の現役タクシードライバーだ。職業柄食事の時間が不規則になりやすく、一日中運転席に座っているため運動不足になりがちであり、糖尿病の管理に悩む人も多いという。

この日のセミナーでは、奈良県立医科大学糖尿病学講座の石井均教授が糖尿病の概要をレクチャーし、自分のライフスタイルに取り入れやすい治療を

続けることが大切だとアドバイス。管理栄養士の浅野まみこさんが、外食が多くても取り入れられる食事療法へのアドバイスを行い、フィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一さんが業務の休憩中にできる運動療法を紹介し、会場で実践した。

参加した人たちは「今日教えてもらった運動は、息が上がって少しづつでも毎日5分なら生活に取り入れられそう。」「このようなセミナーには初めて参加したが、自分の健康を見直すいい機会になった」と感想を述べ、参加後のアンケートで多くの人が「以前より前向きに治療や対策に取り組めるようになった」「自分にぴったりの治療や対策が見つかったと思う」と答えた。