



臨床糖尿病支援ネットワーク

MANO a MANO



“mano a mano”とはスペイン語で“手から手へ”という意味です

薬物療法の限界と糖の見える化

【当法人業務執行理事】

東京医科大学

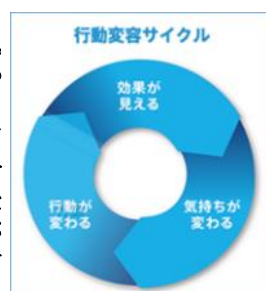
植木 彬夫 [医師]

糖尿病という疾患は未だに原因療法ができない疾患であり、我々が行っている治療の第一義的手法は高血糖の是正という対症療法に過ぎません。しかもこの対症療法に用いる薬剤はよく患者さんが怒り出さないとと思うほど効果がないものばかりです。2型糖尿病で多用される糖尿病の薬剤ほど効果が少ない薬剤はないと思います。患者さんは毎日薬を飲み続け、あるいはインスリンやGLP1作動薬などの注射を毎日、時には一日に何度も行っています。これは偏に上昇した血糖値を下げるために行っているのです。新たな薬剤やインスリンが開発され、製薬会社はいかにこれらの薬剤が安全で有効であるかを誇らしげに、時に自信をもって我々に案内してきます。その時使用されるデータはこれらの新薬により、どれだけ血糖値が下がっているか、HbA1cがどれだけ改善したかをグラフや表で示してくれます。時には他社製剤との比較データを示して、いかにわが社の製剤が素晴らしいかを宣伝します。こんなに素晴らしい薬剤を使わない手はないですねと言わんばかりの顔をしながら。そんな時に私は言います。「そんなに素晴らしく、効果も高く、副作用も少ない薬を作ってくれてありがとう。これで患者さんは食事療法や運動療法から解放されるようになりましたね。やっと食事制限をしなくても、好きなものを好きなだけ食べても血糖値を下げる薬ができた」と患者さんに告げ、早速明日から使ってみます。患者さんも喜びますよ」と。担当したメーカーの方は目を丸くして、「えっ、この医師は何を言っているんだろう、この薬がそんなに効くはずがないじゃないか」とうろたえている姿が目に見えます。そうなんです、患者さんが高いお金を払い、何年間も服薬し注射をして血糖値を下げようとしても、菓子パン一つ、饅頭一つ食べれば血糖値はあっという間に上がってしまう。これが現在の薬物の実態です。糖尿病薬の全てはあくまでも患者さんの食事療法、運動療法、ストレス解消などの上にその効果を発現できるのであり、これら自己管理なくして薬剤の効果が無いことを私たちは知っています。この自己管理の理由や方法を教え支援していくことのほうが薬物効果よりずっと効果的であることは実臨床の間ではいつも経験させられています。しかし患者さんに自己管理をしなくてはならない理由や、その方法を伝えても、患者さん自身が行えなかったり、長続きしないことがあるのも事実です。そのために私たちは何をすべきなのか、どうすべきなのかなどを当法人の仲間とともに学び、教え合ってきました。

そこでいつも課題となるのが、患者さんが行う行為、行動の結果がリアルタイムで見えないことが、自己管理の動機付けやモチベーションの維持を難しくしている理由の一つであるということです。

石井均先生の教えに行動変容サイクルがあります、患者さんの行動は効果が見えると、気持ちが変わり、その結果行動が変わる。行動が変わった結果が見えるとさらに気持ちが変わり、良いサイクルが動くことになるという考え方です。

最近使われるようになってきたFGM(Flash Glucose Monitoring:リブレフリースタイル)はリアルタイムで糖の動きが非観血的に見える機器です。患者さんはいつでも何度でも痛みを生じることなく、簡単に現在の糖の値を知ることができます。しかもその動きはトレンドグラフとしてグラフ化され、同時に知ることができます。血糖の見える化が患者行動を強化することができ、そのうえで適切な薬物療法を行うことが求められます。この画期的なツールについては稿を改めて述べたいと思います。



読んで
単位を
獲得しよう

西東京糖尿病療養指導士(LCDE)は、更新のために5年間に於いて50単位を取得する必要があります。本法人会員は、会報「MANO a MANO」の本問題及び解答を読解された事を自己研修と見做し、**1年につき2単位**(5年間で10単位)を獲得できます。毎月、自分の知識を見直し、日々の療養指導にお役立てください。

(「問題」は、過去のLCDE認定試験に出題されたものより選出、一部改変しております。)

問題 食品交換表において、同一表内の食品の交換で正しいのはどれか、2つ選べ。

(答えは3ページにあります。)

1. 「バター」を「くるみ」に交換した
2. 「バナナ」を「みかんの缶詰」に交換した
3. 「やきとり」を「枝豆」に交換した
4. 「豆腐」を「ヨーグルト」に交換した
5. 「ごはん」を「ビール」に交換した



報告

第48回糖尿病食を作って食べて学ぶ会

平成29年10月27日(火)立川市女性総合センターアイム
平成29年11月29日(水)ルミエール府中

【当法人会員】 登録管理栄養士 NECライベックス㈱ 前田 万里絵 【管理栄養士】



『第48回糖尿病食を作って食べて学ぶ会』を10月27日立川、11月29日府中で開催し、計33名の参加がありました。今回は、「たんぱく質を上手にとろう!」というテーマに対し、資料を用いてたんぱく質の働き、種類、摂り方、過不足の問題点に加え、最近話題のサルコペニアやフレイルについても盛り込み、説明をさせていただきました。参加者からは、「プロテインが良いと思って愛飲していた」「主食にたんぱく質があるとは知らなかった」などの声も聞かれ、ご参考にしていただける資料をお渡しすることができたと思えました。

調理実習は、アマランサス入りごはん、高たんぱく低脂肪の鶏むね肉を使用した、鶏肉のみぞれ煮、ゆず味噌和え、人参のマリネ、焼きりんご マープルシロップがけを実習いたしました。参加者からは、「鶏むね肉がパサパサしていなく、とろとした食感で美味しかった」、「小松菜は蒸しても美味しいことがわかった」、「ボリュームがありデラックス」などの声が聞かれました。

今後も皆さまのご参加をお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。

第48回
調理実習

今回のメニュー

- ・アマランサス入りごはん
- ・鶏肉のみぞれ煮
- ・ゆず味噌和え
- ・人参のマリネ
- ・焼きりんご マープルシロップがけ



報告

第18回西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会

日時:平成29年12月9日(土)
場所:立川相互病院 講堂

2017年12月9日(土)、立川相互病院にて、第18回西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会が開催され、糖尿病治療に携わる医師やコメディカル、総勢69名の先生方にご出席頂きました。

今回は「高齢者低血糖」をテーマに、特別講演1では、東京医科大学の植木彬夫先生より、血糖変動を把握するFGM(リブレ)についての注意点や血糖の見える化による行動変容などの重要性についてご講演頂きました。特別講演2では、多摩センタークリニックみらいの藤井仁美先生より、実際にリブレを使用した高齢者糖尿病患者の血糖曲線などについてご講演頂きました。

また、症例検討会では、多摩北部医療センター藤田寛子先生より「セルフコントロールの限界と家庭地域環境・・・試される家族力・地域力」についてご発表頂きました。具体的な症例を元に、幾つかのクイズを出題頂きました。ご参加された先生方に、複数の選択肢からご回答を頂き、会場全体で非常に熱い議論が交わされました。

最後のパネルディスカッションは、立川相互病院の寺師聖吾先生より、低血糖で救急搬送された65症例(高齢者が多い)等を提示頂きました。高齢者は無自覚低血糖を起こしやすく、見逃されやすいので重症化するという事で、いかに介護者への教育が重要であるかなど、非常に積極的なディスカッションが交わされました。





第55回日本糖尿病学会関東甲信越地方会

平成30年1月20日(土)

朱鷺メッセ

[当法人会員]

東京都立多摩総合医療センター

川崎 元樹 [医師]

第55回日本糖尿病学会関東甲信越地方会は1月20日に新潟で開催されました。前週と翌週は大雪でしたが、この週は幸い天候に恵まれ、開催会場の朱鷺メッセの展望台からは新潟市内の景色が一望できました。開催場所の影響もあってか、学会参加人数は例年の地方会より多く、会場は活気に満ちていました。

午前中の「最新治療Update」というセッションで、2018年版のアメリカ糖尿病学会(ADA)ガイドラインに関する言及がありましたので報告させていただきます。

2型糖尿病の治療の第一選択はメトホルミンであり、長期使用する場合にビタミンB12欠乏の有無について定期的な採血評価が推奨される点は2017年版と同様です。しかし、メトホルミンについては、「禁忌でなく、忍容性がある限りにおいて、他の治療薬との併用において継続されるべきである」という記載が追加となり、その重要性がより強調されました。また、メトホルミンの次に使用する第二選択薬について、2017年版では各種内服・注射薬が横一線で記載されていましたが、「動脈硬化性心血管疾患(ASCVD)の既往のある2型糖尿病患者では、生活習慣管理とメトホルミンで治療を開始し、続いて、薬剤特異的な要素と患者ごとの要素を考慮した上で、主要心血管イベントや心血管死への有効性を証明している薬物の追加を行う(現状では、エンパグリフロジン、リラグルチドやカナグリフロジン)」と、薬剤選択における推奨が明記されました。日本ではカナグリフロジンやリラグルチドの使用可能用量がアメリカと異なるため注意が必要ですが、メトホルミンの次の一手を考えるにあたり、ASCVD既往の有無を確認することが強調されています。なお、薬剤特異的な要素と患者ごとの要素を考慮するにあたっては、血糖降下作用、低血糖の危険度、体重変化、心血管作用、コスト、腎臓への影響などをまとめた一覧表がガイドライン中に提示されており参考となります。

このほか2018年版のガイドラインでは「血糖目標を達成できない2型糖尿病患者に対する治療強化を遅らせるべきではない」との文言が加わり、「HbA1c 9%以上の新規診断2型糖尿病患者には、2剤併用での経口治療薬の開始を考慮すべきである」といった具体的な記載が追加されました。しかしエビデンスレベルはE(Expert consensus or clinical experience)であり、実臨床では個々の症例に応じて判断していく必要があると、一概な対応に警鐘をならす言及もありました。

最後になりますが、2018年3月で都立多摩総合医療センターを退職し、4月から神戸の限病院に勤務することになりました。様々な講演や発表の場において、皆様から多大なるご指導をいただき、それを糧にさらなる勉強に邁進してまいりたいと思います。深く御礼申し上げます。



読んで
単位を
獲得しよう

答え 1, 3 下記の解説をよく読みましょう。

(問題は1ページにあります。)

解説

1. ○ どちらも表5(油脂、脂質の多い種実、多脂性食品)の食品。
2. × 果物の缶詰、干し果物は嗜好食品になります。生果物よりビタミンC含有量が少なく、缶詰には砂糖が多く含まれています。
3. ○ どちらも表3(魚介、大豆とその製品、卵、チーズ、肉)の食品。
4. × 豆腐は表3、ヨーグルトは表4(牛乳と乳製品)の食品です。表4はカルシウムや良質のたんぱく質を多く含み、炭水化物のうち乳糖を含む食品です。
5. × ごはんは表1(穀類、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く))の食品で、アルコールは嗜好食品です。アルコールはエネルギーになりますが栄養素ではありません。したがって、アルコール飲料は原則的に他の食品と交換できません。



報告

一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク
第18回 西東京糖尿病療養指導士認定試験

日時:平成30年2月18日(日)
場所:東京経済大学



平成30年2月18日(日)東京経済大学において、『第18回西東京糖尿病療養指導士認定試験』が行われました。今回は89人が受験し、80人が見事に合格されました。合格者には3月初旬に合格通知を発送しております。西東京糖尿病療養指導士としての門出を祝い認定式を右記日程で執り行いますので、合格者の方々は是非ともご出席くださいますようお願い申し上げます。

第18回 西東京糖尿病療養指導士認定式

開催日:平成30年4月3日(火)
19:00~21:00
場所:立川市女性総合センターアイム
1階 ホール
(JR立川駅南口徒歩5分)

研究会等のセミナー・イベント情報

◆主催事業 ◆共催・後援事業 □その他

◆一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 第63回例会

申込不要

テーマ:『差し迫った糖尿病医介連携』

開催日:平成30年6月16日(土) 15:15~18:50

場所:国分寺市立いずみホール(JR「西国分寺駅」下車 徒歩2分)

参加費:当法人会員 無料 / 一般 1,500円

問合せ:臨床糖尿病支援ネットワーク事務局 TEL:042-322-7468

☆西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位:7単位

☆日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<第2群>:1単位申請中

☆日糖協療養指導医取得のための講習会:申請中

詳細資料の
同封あり

◆平成30年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

申込必要

<看護系> 第15回 西東京教育看護研修会

<栄養系> 第15回 西東京病態栄養研修会

<薬剤系> 第15回 西東京薬剤研修会

<臨床検査系> 第3回 西東京臨床検査研修会

<運動療法系> 第3回 西東京運動療法研修会

開催日:平成30年7月1日(日) 9:25~16:55 (開場9:10)

場所:北里大学・薬学部 白金キャンパス

(JR山手線「恵比寿駅」下車 徒歩20分 または 都営三田線「白金高輪駅」下車 徒歩13分)

参加費:申込時期によって価格が変わります。

早割[3/8~4/30] 5,000円 / 通常[5/1~6/21] 6,000円

申込:当法人ホームページの「重要なお知らせ」または「新着情報」の「平成30年度 西東京糖尿病療養指導プログラムの申込はこちらから」よりお申込みください。(6/21(木)締切)

※フリーコースは5/1からのお申込みとなります。

☆西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位:10単位

☆日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<第2群>:2単位申請中

☆日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<第1群>:申請中

※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位は<第1群>の単位数は、研修会毎に異なります。また<第1群>と<第2群>の単位はどちらか一方のみ認められます。

詳細資料の
同封あり

発行元

一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク事務局
〒185-0012
国分寺市本町2-23-5 ラフィネ込山No.3-802
TEL:042(322)7468 FAX:042(322)7478
https://www.cad-net.jp/
Email:w_tokyo_dm_net@crest.ocn.ne.jp

編集後記



さあみなさん、新年度です。頑張っていきましょう!
この冊子が配布される頃は桜が咲いて春満開といったところででしょうか。この季節、気分的にあがりますよね。非常にすこしやすく私は大好きです(花粉さえなければ…)。
新入生もきて歓送迎会や花見大会もいいですが、飲み過ぎ食べ過ぎなど体調管理にはくれぐれもご注意ください。
(広報委員 矢島 賢)