

新潟市糖尿病週間2021

ミニ新聞 ver2

新潟県糖尿病協会 2021.11発行



会長挨拶

WithコロナとWith糖尿病

新潟県糖尿病協会会長 羽入 修

なかなかコロナ禍が収束しない中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。Withコロナとは、新型コロナウイルスを完全に撲滅することが難しい中で、ウィルスの存在を前提に、ワクチンや感染対策に工夫を凝らすことにより、社会生活も進めていこうとする考え方です。Withコロナの生活は不便な側面もありますが、リモート勤務やオンライン会議、非接触型会計処理など、コロナ後の世界にも活かせるイノベーションも引き起こしています。一方、日本の糖尿病患者数は1000万人を超え、予備軍を含めると2000万人に達すると言われ、今やどなたでも糖尿病のリスクとは無関係でいられなくなっており、まさにWith糖尿病の時代と言えます。With糖尿病の時代は不自由で窮屈なだけでしょうか？実は糖尿病を持ちながら生活に注意され、メディカルチェックをきちんと行い、血糖のみならず、血圧、脂質、体重などを良好に維持することにより、一般の方よりむしろ元気で長生きされる患者さんが増えてきております。With糖尿病の時代は、ご自身の健康状態に積極的に向き合い、自ら元気で快適な人生をつかみ取っていく時代と言えるのではないのでしょうか。新潟県糖尿病協会は、皆さんに糖尿病と向き合うための正しい知識を広めるために、各種イベント開催、ミニ新聞発行などの啓蒙活動を行っております。

「世界糖尿病デー」とは

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年に国連総会で採択認定されたもので、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日になります。

この日は、世界各地で糖尿病啓蒙のキャンペーンを行っており、10億人以上の人々が参加しています。日本でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が共催して、11月14日を含む期間を「全国糖尿病週間」として、糖尿病予防や治療継続の重要性について市民に啓蒙するイベントを行っています。

例年、新潟県糖尿病協会では「糖尿病を知る集い」「無料HbA1c測定会」「ブルーライトアップ」を行ってまいりました。今年は「萬代橋ブルーライトアップ」を復活しましたが、今までの感染状況から知る集いや測定会の開催は中止し、代わりに昨年同様「ミニ新聞」を発行することとしました。

「ブルーサークル」とは

世界糖尿病デーのキャンペーンに用いられるシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインしたもので、「糖尿病との闘いのため団結せよ」という意味がこめられています。

糖尿病週間ポスターコンテスト

糖尿病になる人を減らすには、糖尿病の疑いのある人たちだけでなく健康な人々にも働きかけることが重要で、特に若い人に目を向けてもらうことが大切だと考えます。今年も新潟県糖尿病協会では、新潟大学教育学部の学生さんに糖尿病週間のポスターを作成していただきました。多くのすばらしい作品が集まり、本イベントにかかわるスタッフ一同で入賞作品の選考をさせていただきました。



作品解説

「飽食」の時代の今日、さらにはコロナ禍における食事の偏りに着眼点を置き、本作を描きました。糖尿病には種類があり、遺伝や体質によるものも存在していますが、2型糖尿病の存在やこの病気に至るまでの生活習慣にスポットライトを当てたいと考えました。

本作は、多くの方が一度は目にしたことがあるであろうダイナミックな葛飾北斎先生の「富岳三十六景神奈川沖浪裏」にインスピレーションを受け、「迫りくる食べ物の波」に気づいていない人を描きました。真後ろに巨大な波があるにもかかわらず、船に乗った人が全く気づいていない様子は、患者さん自身が2型糖尿病になっていることに気が付かない様子を表現しています。また、本作の配色は一見見た際には、さわやかな印象であることを心がけました。病気というテーマは重苦しいイメージを持ってしまいます。オレンジと水色を基調とした本作は、一見かわいらしく見えると思います。しかし、注視してみると「実は後ろに迫っている」ことを示しており、見るたびに味わいが変わってくる側面も持っています。



最優秀賞 弦巻亜弥さん



優秀賞 五十嵐麻衣さん



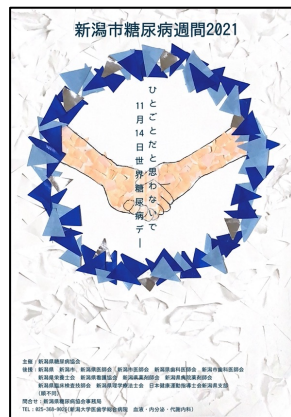
会長賞 近藤千夏さん



フットケアも大切に賞 小林琉晟さん



清水郁実さん



柴田理音さん



長谷川結さん



阿部淑乃さん



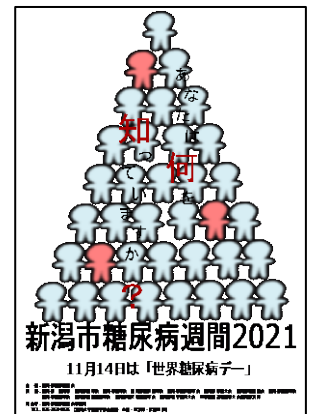
根岸結希さん



佐藤龍飛さん



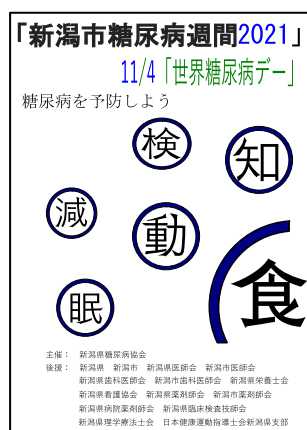
五十嵐麻衣さん



広沢 萌さん



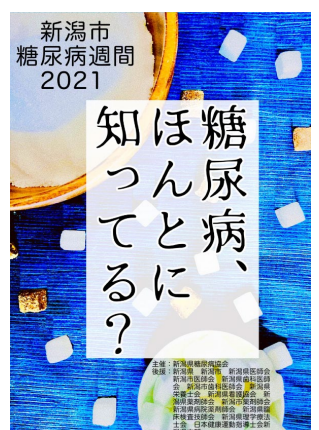
上野真奈さん



久住駿介さん



村山未華さん



竹之内穂鷹さん



糖尿病とシックデイ

新潟大学医歯学総合病院
内分泌・代謝内科

糖尿病の患者さんが新型コロナウイルスに限らず、感染症などの病気にかかり、発熱、嘔吐、下痢、食欲不振になり、血糖値が乱れやすくなった状態を「シックデイ」と呼びます。シックデイでは、病気のストレスでインスリンの効きが悪くなって高血糖となったり、その反対に食事ができず、食べる量が少ないにも関わらず、いつも通り薬を飲んだり、注射することで低血糖がおきることがあります。

2型糖尿病では、一般的には、シックデイで、食事が半分以下であれば投薬を減量し、なかでも発熱、下痢などの脱水の恐れのある場合はメホルミンやSGLT2阻害薬は休薬します。1型糖尿病では食事が取れなくてもインスリン注射を完全に中断してはいけません。

シックデイでは個別の対応が必要ですので、まずかかりつけの先生に、シックデイにはどのように対応すべきかの指示を受けてください。

シックデイとは



糖尿病の方が発熱、嘔吐、下痢等で食欲不振となり血糖値が乱れやすくなった状態のこと。

内服薬やインスリン注射などについて注意が必要になります。ご自分がどのように対応したらよいか、あらかじめ、かかりつけの先生と相談しておきましょう。

糖尿病クイズQ&A

新潟市民病院 内分泌・代謝内科

Q1. 2型糖尿病の治療法で優先順位が一番であるのは？

- ①薬物療法 ②食事療法 ③運動療法

答え:②

どの治療法も重要である。2型糖尿病の原因の多くは食生活にあると言われているので、まずは原因の対策をしっかりと行う事です。運動は励行されるべきであるが、血糖の管理が不十分であったり、合併症が進行している場合は運動内容の見直しや控える必要があります。

Q2. 高血糖症状はどれか

- ①口渇 ②動悸 ③体重増加

答え:①

軽度の高血糖は無症状のことが多いです。高血糖(300mg/dl〜)が続くと尿の回数が増えてきて、脱水のような状態に陥ります。そのため喉が渇く症状のほかに、疲れやすくなったり、体重が減ったりすることがあります。

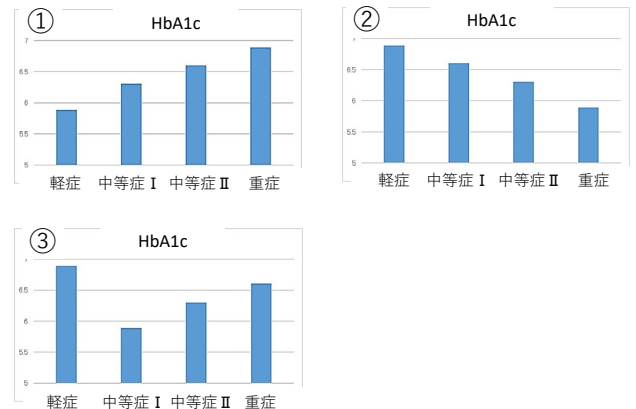
Q3. 糖尿病の合併症はどれか

- ①心筋梗塞 ②網膜症 ③足壊疽

答え:①②③

糖尿病は血管の病気です。高血糖状態は少しずつ血管を傷つけいきます。症状が現れる頃は進行していることが多いので、無症状でも定期的に検査することが重要です。

Q4. 新型コロナウイルス感染症に関する問題です。糖尿病患者の血糖コントロール状態(HbA1c)と入院時の重症度を表すグラフはどれか。



答え:①

糖尿病患者は感染症の重篤化がしやすいのです。正解の図のデータは某医療機関の実際のものです。糖尿病患者のコロナ感染重症化リスクは血糖コントロール不良のほか、高齢者、BMI(肥満度を表す体格指数)高値などがあります。

まだコロナ禍の勢いが衰えない今は、ワクチン接種のほか、3密を避け極力感染しないことに努めるべきです。運悪く感染してしまった場合でも、普段から良好な血糖コントロールや体重コントロールすることで重症化リスクを下げる事ができます。



糖尿病Café ちょっと一息 早い治療が大きな効果



戸病院スタッフ一同

早いうちに徹底的に治療をすると、糖尿病は治ったと同じような状態に入ることができます。初めて診断を受けた時の血糖値やHbA1cが高くても大丈夫です。初めての時に十分治療すると、その後の療養がとっても楽になります。

健康診断が普及して、ご自分の糖尿病に気づかない方は減りました。でも症状が自覚されにくいので、診断を受けても受診をためらう方がまだまだ多い現状です。

ぜひ早めの治療をお勧めしたいと思います。

Sさんは40歳代の時血糖値400台、HbA1c14%台で入院されました。一時的にインスリン治療を受けましたが、高血糖の悪循環が取れたら、インスリン治療は不要となり、食事療法と運動療法だけで退院されました。あれから約30年たちましたが、HbA1cは正常値を保っておられます。

入院治療を経験された大勢の方のその後の経過を調べてみると、初期に十分コントロールした方ほど、その後の予後が10年20年に渡って良いことがわかりました。一方まあまあでお茶を濁した方、入院治療をためらった方、生活改善が難しかった方は、だんだん糖尿病が進みやすい傾向にありました。

人生は 様々です。コロナ禍で大変な方もおられるでしょう。迷ったら、まず、相談にいらしてみてください。

あなたの人生を大切に治療がきっと見つかります。

1年1年治療法も進歩してきており、効果をあげています。網膜症治療や腎症治療、心血管疾患の治療も格段の進歩を遂げています。

それなのに、いまだに、治療を中断してしまったり、受診をためらっているうちに、みすみす合併症を進めてしまう方がおられることが残念でなりません。

通院が大変と感じている方もおられるかもしれません。

通院が続けられる方法を相談しましょう。

食事療法というと極端な病人食を思い浮かべる方もいるようですが、偏った食事ではなくバランスの取れた健康食が良いのです。清涼飲料水やスイーツやお手軽食品にあふれた世の中の現状がありますから、宣伝に踊らされずに、賢く選択してゆく必要はありそうですね。

外出控えて、運動不足にならないよう工夫されていますか？スポーツでなくても良いのです。TV体操でも、10分間ストレッチでも体が暖かくなりますね。

受診控えだけは避けて、早めの治療をこころがけていただけると幸いです。



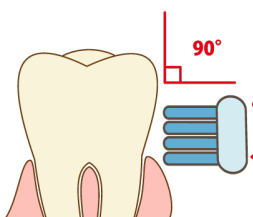
歯周病予防のためのセルフケア

大学 予防歯科

糖尿病の方は、血糖値が高くなることで免疫機能が低下し、歯周病などにかかりやすく、糖尿病でない方と比べて重度の歯周病に罹患・悪化しやすいと言われています。

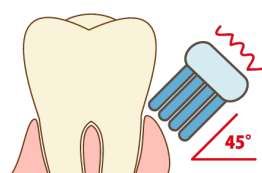
虫歯・歯周病をはじめとした口腔疾患を予防するためには、どれだけ効果的にプラークコントロールができるかがポイントになります。

歯肉縁上のプラーク(歯垢)を物理的に歯面から除去する役目をするのが歯ブラシです。代表的なブラッシング方法を2つ紹介します。



①スクラッピング法

歯ブラシの毛先を歯面に対し直角にやや強めに押し当て、2~4mmの幅で小刻みに動かし毛先が歯と歯の間まで十分に行き届くようにします。



②バス法

プラークの付きやすい歯と歯茎の境目、歯周ポケット内の清掃を重点的に行う歯周病予防に良い方法。歯ブラシを45度の角度で当てて毛先を歯周ポケットの中に入れ、細かく振動を与えるように磨きます。

セルフケアの基本は歯磨きですが、歯磨きだけでは歯間部のプラークの約6割程度しか除去できないと言われています。

そのため、歯間ブラシ、デンタルフロスなどの歯間清掃器具を使いましょう。今回はデンタルフロスの使用方法について以下に詳しく説明します。

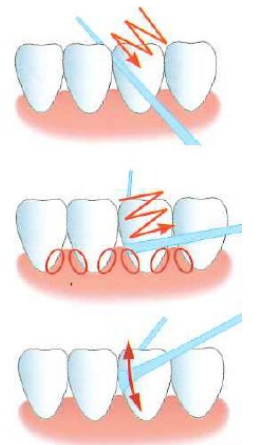


デンタルフロス

①歯面に沿って、のこぎりをひくように内外に動かしながら、歯と歯が接触している部分を通すまで少しずつ入れます。

②歯と歯が接触している部分を通したら、内外に横方向にこすりながら操作します。

③歯の側面にあてて、5回ほど上下に動かします。これを前後の歯に行います。



毎日のセルフケアと、3~6か月に1回の歯科医院で行うプロフェッショナルケアを実施して、お口の中の健康をしっかり守っていきましょう。

継続的に口の中の健康管理をしていくことは、糖尿病はもちろんのこと、全身の健康の改善と維持、そして将来の快適な生活にもつながるでしょう。

【参考文献】

埴岡隆監修『歯科関連疾患の予防マニュアルーオーラルケア製品の解説一』



ミニ糖尿病教室



感染症に負けない!! 免疫力アップの食事とは?

新潟県栄養士会

免疫とは?・・・2種類あります

「自然免疫」⇒生まれつきもっている免疫反応
(体内に侵入した異物をすぐに攻撃する免疫)

「獲得免疫」⇒後天的に獲得される
(ワクチン・感染症にかかることにより獲得する免疫)

2種類の免疫が連携して体を守ります

自然免疫からの情報提供⇒強力な獲得免疫が起動され
病気が治る⇒獲得免疫の異物を記憶する力により、同じ
病気に2度かからない「免疫」が成立する

食事で免疫を高めるには?

バランスのとれた十分な食事をとることが基本です

主食	主菜	副菜
ご飯、パン、麺 からだを動かすエネルギーになります。	肉、魚、卵、大豆製品 からだを構成する血液や筋肉などを作ります。	野菜、きのこ、いも、海藻 ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含み、からだの調子を整えます。具沢山の汁物もきみます。

牛乳・乳製品 + 果物

免疫力アップに腸活を!

免疫細胞の7割が腸に存在します。
腸を元気にする食材を食べましょう。

発酵食品

(腸内環境を整え、おのずと免疫力アップ)

納豆・味噌・ヨーグルト・キムチ
漬物・塩こうじなど



食物繊維(腸内細菌のエサになる)

★発酵食品と一緒に摂取することがポイント

穀類・豆類・芋類・野菜類
果物・きのこ・海藻



きのこ・海藻・豆類(免疫力強化)

特にキノコに含まれる
βグルカンがウイルスに抵抗する
NK細胞の活性を上げます



食事以外でも簡単にできる免疫力アップ方法

- ・早寝・早起き
- ・運動(話しながらできる程度の運動)
- ・ストレスを避ける
- ・たくさん笑う
- ・楽観的になる
- ・体を温める



感染症予防のため、油断せずに免疫力をつけ
体力アップで頑張りましょう!

免疫力アップにおすすめな運動



かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウオーム」

免疫力を高めるためには、「適度」な運動を習慣づけることが非常に効果的です。体中の筋肉を動かすことにより体温が上がり、血行が良くなり全身に酸素や栄養が行き届くようになります。少し汗ばむ程度の運動を実施してみましょう!

ウォーキング

有酸素運動:全身



理想的なフォームを意識しながら歩いてみましょう!

【目線】
背筋を伸ばし、目線は前方へ

【腕ふり】
ひじを軽く曲げ、前後にふる

【足】
かかとからやわらかく着地

歩幅は無理のない程度で
広くし、マイペースでリズムカ
ルな歩行を心がけましょう。

スクワット

筋トレ:下半身全体



- ① 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- ② お尻を後ろに引くようにひざを曲げる。①の姿勢へ戻る。

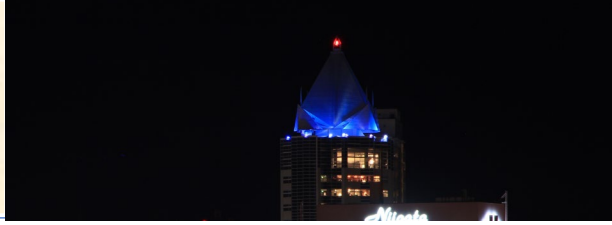
※ひざはつま先より前に出ない、背中が丸まらない、目線は前へ

10~15回×2~3セット

- ◆運動の前後にはストレッチをしましょう。
- ◆呼吸は止めずに、無理なく行いましょう。



コロナ禍の中、身体を動かさないことにより「フレイル」が進むと、身体の回復や免疫力が低下してしまいます。日常生活の中でも積極的に身体を動かしていきましょう!



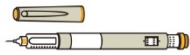
進化を続けるインスリン

新潟市薬剤師会

インスリン100年

インスリンが発見され、今年でちょうど100年になります。翌年には世界で初めて糖尿病患者さんに使われました。インスリンの原料として1970年代までは主にウシやブタの膵臓を使っていましたが、遺伝子工学の進歩により1970年後半に半合成インスリン、1980年代にはヒトインスリンが合成されました。その後、さらに研究が進み、2000年に入りヒトインスリンの構造を少しだけ変えたインスリンアナログ製剤が開発され、超速効型インスリンや持効型インスリンなど発売されました。

ペン型インスリン注入器の登場



1980年前半までインスリンは、ガラスバイアル製品しかなく、毎回、バイアルから必要単位をとって注射していました。しかし、1980年後半にペン型インスリンが登場し、注射の手技や持ち運びがとても楽になりました。1990年半ばには、使い捨てのペン型インスリンが発売されました。また、針も細く短くなり、注射時の痛みも軽減されました。最近では、Bluetooth機能やセンサーを内蔵したスマートインスリンペンなどが開発されています。

さまざまなインスリン注射

さまざまなインスリン注射が発売されています。(使い捨てペン型インスリンだけで約30種類)。正常な人のインスリン分泌は、常に出ている「**基礎分泌**」と**食事**をとった後**にすぐに出る「追加分泌」**でコントロールされています。(右図)

インスリン注射は、正常な人のインスリン分泌の再現を目標に、糖尿病の状態や生活背景に合わせて使い分けます。患者さんによってはインスリンを組み合わせることもあります。

○超速効型・速効型インスリン

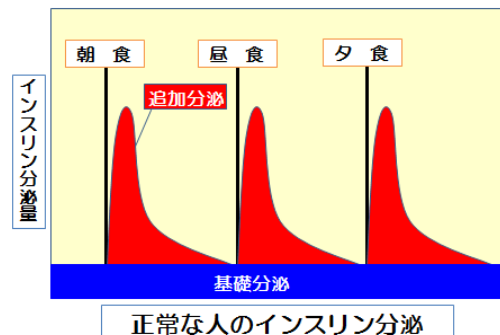
追加分泌の役割を担うインスリンで、食後の血糖を調節します。超速効型は食直前に、速効型は食事30分前に注射します。(※2020年に超速効型で食事開始時、食事開始後の製剤が発売されました)

○持効型・中間型インスリン

基礎分泌の役割を担うインスリンで、食事の間、夜間の血糖を調節します。食事とは関係なく一日のなかで決まった時間に注射します。

○混合型・配合型インスリン

一度で**基礎分泌**と**追加分泌**の両方の役割を担うインスリンです。上記の2種類のインスリンが混合・配合されています。超速効型が入っているものは食直前に、速効型が入っているものは食事30分前に注射します。



1型糖尿病クイズコーナー

ペガサスの会 (新潟県小児糖尿病患者家族会)
千笑朱鷺(せんしょうとき)の会 (新潟県1型糖尿病患者会)

<問題> 1型糖尿病のあなた、この問題、解けますか？

1型糖尿病の方が各食前に**超速効型**(※1)、夕食前に

持効型(※2)インスリン注射をしています。

※1 **超速効型**: ノボラピッド、ヒューマログ、アピドラ、など

※2 **持効型**: トレシーバ、ランタス(グラルギン)、ランタスXRなど

1日目の血糖値とインスリンの量は、下の表の様でした。

2日目の朝食前の血糖値は100 mg/dLでした。

2日目の血糖値が安定するようにそれぞれのインスリンの

量を調節してください。1日目より増やしますか？減らしますか？

それとも、同じでしょうか？

※1日目と2日目は食事内容、活動量は全く同じとします。

	朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前
1	超速10(単位)		超速10		超速10/持効10		120
	100		200		200		
2	超速?		超速?		超速?/持効?		
	100						

「?」に「増」、「減」、「同(10)」のいずれかを入れてください。

<答え> 朝前: **超速効型「増やす」** 昼前: **超速効型「同じ(10)」**

夕前: **超速効型「減らす」** / 持効型「同じ(10)」

	朝前	後	昼前	後	夕前	後	寝前
1	超速10	↑	超速10	→	超速10/持効10	↓	120
2	超速:増		超速:同		超速:減/持効:同		
	100						

<解説> キーワードは「責任インスリン」

上の表にヒントを矢印で示しました。

赤矢印は、注射の時の血糖値から次の血糖値が**上がっている**

緑矢印は、注射の時の血糖値から次の血糖値が**下がっている**

青矢印は、注射の時の血糖値と次の血糖値は**ほぼ一緒**です。

次の血糖値を丁度よくするためにどうしたらいいか考えます。

※この問題は、結構難しいので解けなくてもがっかりしないでください。

わからなかった方は、通院先のスタッフに聞いてみてください。

◎1型糖尿病の仲間を作りませんか？下記にお気軽にご連絡を！

★ペガサスの会 ※主に1型の子どもたちと家族

長谷川: pegasus2008niigata@yahoo.co.jp

小川: yohei_oga@yahoo.co.jp

★千笑朱鷺(せんしょうとき)の会 ※主に1型の成人の方

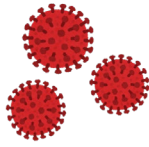
北澤: niigata.t1dm@gmail.com



ミニ糖尿病教室



糖尿病と感染症



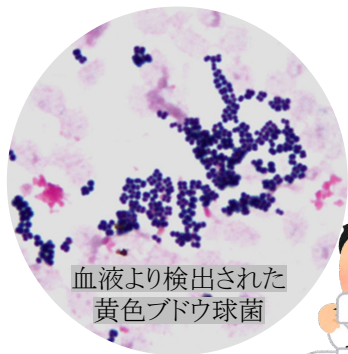
新潟県臨床検査技師会

糖尿病をお持ちの方は、血糖値が高くなることで白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、病原菌と十分に戦えない状態になることがあるため、感染症に罹りやすくなります。

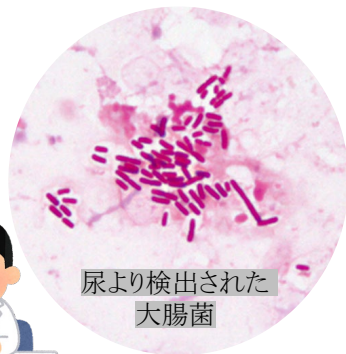
●糖尿病の方がかかりやすい感染症

尿路感染症、呼吸器感染症、胆道感染症、皮膚の感染症、歯周病などにかかりやすく、糖尿病でない方と比べて重度の感染症を起こしやすいと言われます。また、免疫が弱いと身体のまれな部位に感染を起こすことがあり、診断が難しくなる場合もあります(悪性外耳道炎、気腫性腎盂腎炎、腎膿瘍、気腫性胆嚢炎、壊死性筋膜炎、鼻脳ムコール症、フルニエ壊疽など)。

尿路感染症は頻度が一番多く、膀胱炎、急性腎盂腎炎がその代表です。



血液より検出された黄色ブドウ球菌



尿より検出された大腸菌



●糖尿病と新型コロナウイルス感染症

未知のウイルスのニュースが飛び込んでから1年以上が経ち、糖尿病患者さんに対する新型コロナウイルスの影響が少しずつわかってきました。「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き・第4.1版」によると、感染して重症化するリスクが高い基礎疾患のひとつとして糖尿病が挙げられています。

糖尿病の患者さんが新型コロナウイルスに感染すると、糖尿病がない患者さんと比較して、重症化や死亡のリスクが2倍程度まで上昇することが明らかになっています。また血糖コントロールが不良の場合、残念ながら死亡率が高いことも報告されています。糖尿病以外にも65歳以上の高齢者、慢性腎臓病、高血圧、肥満(BMI 30以上)などの因子を複数持つ方は、より重症化のリスクが高まりますので、日頃の管理が重要になります。

表 新型コロナ感染症の重症化リスク因子¹⁾

- 65歳以上の高齢者
- 悪性腫瘍
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 慢性腎臓病
- 2型糖尿病**
- 高血圧
- 脂質異常症
- 肥満(BMI 30以上)
- 喫煙
- 固形臓器移植後の免疫不全



手指衛生と目鼻口の防護、そして三密を避けソーシャルディスタンスを保つなどの感染防止対策を徹底しましょう。

災害は忘れた頃にやってくる！

～クロスワードで楽しく確認～

新潟県看護協会

皆さん、日頃から災害に備えた準備はされていますか。発災後3日間は自分で生き抜くことが求められます。加えて、約2年前からのコロナ禍です。これまでの準備に、感染対策の準備を加えることも必要な状況です。

また、糖尿病患者さんは、生活物品の準備の他に、

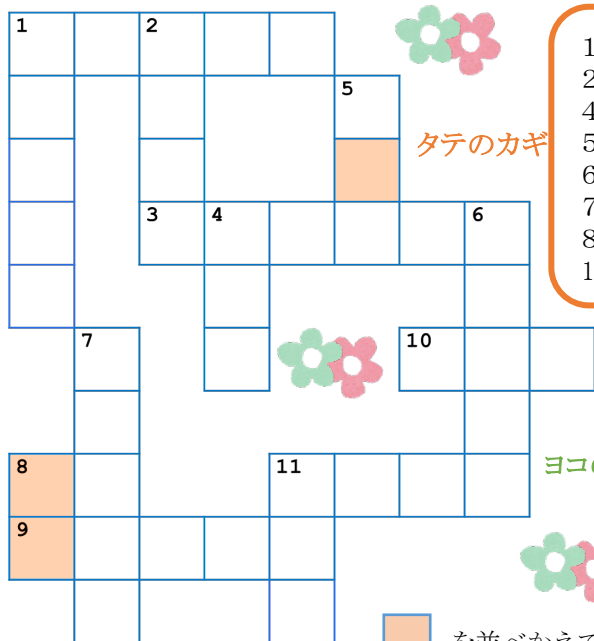
1. インスリン、針、くすり
2. 水、補食、ブドウ糖
3. 糖尿病連携手帳、お薬手帳



の準備をお勧めします。

災害や糖尿病に関するクロスワードを解きながら、楽しく、知識の確認や災害時の備えを振り返りましょう。

手作りクロスワードなので、災害や糖尿病に関係ない問題もありますが、笑ってお許しください。皆さんの『備え』の機会になれば幸いです。



タテのカギ

1. 今年、開催された〇〇〇〇オリンピック。
2. 新潟県の県庁所在地。〇〇〇〇市。
4. 災害が起きた時は、〇〇〇を守る行動を！
5. 災害が起きた時のあなたの地域の〇〇〇所を確認しておきましょう。
6. 災害時、〇〇〇〇注射や飲み薬などをすぐ持ち出せるように準備しておきましょう。
7. 感染予防のために、手洗い、〇〇〇〇消毒は有効です。
8. 糖尿病の合併症のひとつ。足の〇〇。フットケアで予防しよう。
11. 医療に関して患者さんの診療経過などを記録したもの。〇〇〇。



ヨコのカギ

1. 11月14日は「世界〇〇〇〇〇病デー」です。
3. 災害時でも体調管理は重要です。熱を測るアイテム。〇〇〇〇〇〇。
8. 最近では、お買い物に持参する人が多くなりましたよね。〇〇バッグ。
9. 災害時の避難所でも感染予防。人と人との距離に注意しましょう。〇〇〇〇〇〇ディスタンス。
10. 外出時、近距離での会話の時、せきをする時、〇〇〇を着用しましょう。
11. 新型コロナウイルス〇〇〇〇〇症

を並べかえてできる災害に関する言葉は？



答えは ページ



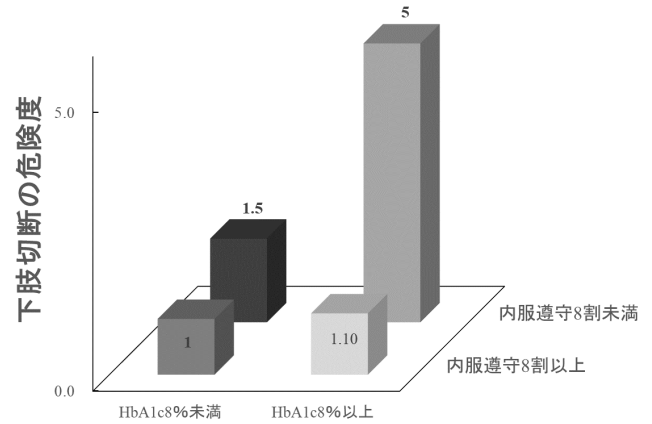
くすりをしっかり飲まない足切の危険が高くなる？！

済生会新潟病院 代謝・内分泌内科 金子正儀

「薬の飲み忘れはなるべくないようにしたい」と思っても、「ついつい忘れちゃって…」「昼の薬はどうしても飲めなくて…」「食前の薬は食べてしまっからきついちゃうんだよね」「ほらあのでかい薬(メトホルミン)また余っちゃって…」など内服薬をしっかり飲むことは、患者さんにとっても我々医師にとっても、大変悩ましい問題です。しかし、薬の飲み忘れがかさなると、それが重篤な合併症につながる可能性があるとしたらどうでしょうか？新潟大学の曾根先生、藤原先生とともに行った研究で右のようなデータがあります。

社会保険の加入者の方々を対象に行った約17000人の糖尿病患者様を対象に行った解析で、なんとHbA1cが8%以上で、内服順守率が8割未満の方は、HbA1cが8%未満で内服遵守率が8割以上の方と比較すると、約5倍下肢切断のリスクが高かったのです！

そうですか、このデータからは我々医師は「なるべく簡便で飲みやすい処方方を心がけよう！」と思いますし、患者様も「カセットラックなど使ったりして、確実に薬をのもうかな」と思っていたら幸いです。



友の会とは

「友の会」は、糖尿病患者、その家族、糖尿病診療に関心のある医療スタッフで構成され、医療機関ごとに作られています。現在、新潟県では15、全国に約1600あります。各医療機関の状況に応じ、勉強会や食事会・茶話会、交流会などの企画をしています。また、月刊「糖尿病ライフ さかえ」を毎月お届けします。入会を希望される方は、各病院の友の会にお問い合わせください。通院する病院に友の会がない場合は、新潟大学病院トキの会までご連絡ください。

分会名	連絡先	電話番号
新潟大学病院 トキの会	新潟大学医歯学総合病院 血液・内分泌・代謝内科	025-368-9026
ベガサスの会 (小児1型糖尿病)	新潟大学医歯学総合病院 小児科	025-227-0222
千笑朱鷺の会 (成人1型糖尿病)	新潟大学医歯学総合病院 血液・内分泌・代謝内科	025-368-9026
県立がんセンター新潟病院 友の会	新潟県立がんセンター新潟病院栄養課	025-266-9378
木戸病院 糖友会	木戸病院 医局事務	025-273-2151
済生会新潟病院 なでしこ会	済生会新潟第二病院 栄養科	025-233-6161
新潟万代病院 八千代会	新潟万代病院	025-244-6563
万代クリニック 六花の会	万代内科クリニック(新潟市中央区万代)	025-244-0600
筒井内科クリニック モンブランの会	筒井内科クリニック(新潟市中央区白山浦)	025-234-2511
中川内科医院 ひまわりの会	中川内科医院(三条市)	0256-33-1671
長岡中央総合病院 中央とうゆう会	長岡中央総合病院	0258-35-3700
長岡赤十字病院 日赤千秋会	長岡赤十字病院	0258-28-3600
高木内科クリニック さわやかみどり会	高木内科クリニック(長岡市)	0258-21-3500
柏崎総合医療センター 陽だまり友の会	柏崎総合医療センター	0257-23-2165
佐渡総合病院 糖尿病友の会ゆきつばき	佐渡総合病院 栄養科	0259-63-6345

編集後記

今年も新型コロナウイルスの影響で、「糖尿病を知るつどい」「無料HbA1c測定会」の代わりに、「新潟市糖尿病週間2021 ミニ新聞ver2」を作成しました。また今年は、「ブルーライトアップ」を復活し、11月の1か月間、萬代橋をライトアップしますのでぜひご覧ください。来年は新型コロナウイルスの状況が好転し、いろいろな行事ができるようになることを願っています。(新潟県糖尿病協会 山田貴穂)

主催:新潟県糖尿病協会

後援:新潟県 新潟市 新潟県医師会 新潟市医師会 新潟県歯科医師会 新潟市歯科医師会 新潟県栄養士会 新潟県看護協会 新潟県薬剤師会 新潟市薬剤師会 新潟県病院薬剤師会 新潟県臨床検査技師会 新潟県理学療法士会 日本健康運動指導士会新潟県支部 新潟市糖尿病対策推進会議 (順不同)

クロスワードの答え



そなえ (備え)