

**横山内科
クリニック
院内新聞**
第43号
平成30年
11月

平成30年11月14日にかちプラザにて「十人十色の血糖値に関するくすりの話」「帯広市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」の取り組み」「糖尿病と仲良く付き合おう」をテーマに市民公開講座が行われました。

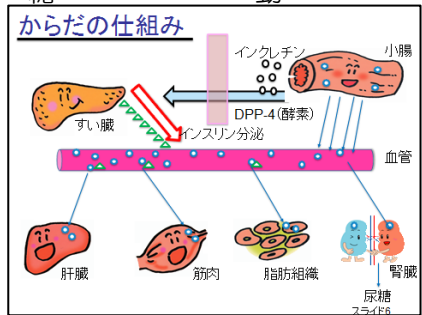
十人十色の血糖値に関するくすりの話

まつもと薬局 浅野逸郎先生

浅野先生からは薬物療法や薬局の役割についてのお話がありました。

糖尿病の治療は食事療法、運動療法が基本となります。『1に食事、2に運動、3・4がなぐてらにくすり』という標語があるように、腹八分を心がけ体

をよく動かすなど食事、運動のバランスが大切です。現在、糖尿病薬には様々な種類のものがあります。脾臓や腎臓、肝臓など色々な臓器に働きかけて良い血糖コントロールを保つ助けをします。また、後発医薬品や配合剤の開発によって、より安く、より使いやすい形で提供されています。薬物療法における薬局の役割として、かかりつけ薬局というものが



のがあります。複数の診療科にかかることが多くなった現代では、かかりつけ薬局を持つことで薬が整理されより安全な薬物療法を受けられるようになります。薬局を利用される場合はかかりつけ薬局を持つと便利かもしれませんね。

帯広市糖尿病性腎症重症化予防プログラム

帯広健康推進課課長補佐 野原直美先生

帯広市は北海道の中でEaPACが高めの人が多いとされています。これに対する取り組みとして、特定健診を受けた人の中から血糖値が高めの人を対象に血糖結果説明会を開き、糖尿病の基礎的な知識の習得や生活習慣の見直し、血糖の良好なコントロールの達成の手助けをしています。

ます。血糖結果説明会ではフードモデルを利用して食物の摂取量の目安を指導し、保健所で週2回運動支援を行っていることを紹介をしています。また個別に家庭訪問を行い、現在の血糖コントロールの状態を確認して、治療のサポートもしています。

血圧が高い方には脳梗塞などの予防のために血圧講座を開催しています。



糖尿病と仲良く付き合ひましょう

自由が丘横山内科クリニック 横山宏樹先生

11月14日は「世界糖尿病デー」講演会があった11月14日は、世界規模で行われる糖尿病啓発キャンペーン「世界糖尿病

デー」です。今回横山先生は、今年1月から8月まで十勝毎日新聞で連載していた「横山内科クリニックの糖尿病ミニレクチャー」の内容を紹介されました。

糖尿病患者は年々増え続け、平成28年には1000万人に達したと言われています。糖尿病患者が増えていく一方で、さまざまな薬の開発も進んでいます。糖を尿と一緒に排泄することにより血糖と体重を下げるSGLT2阻害薬や、インスリンの分泌を促すインクレチン製剤などが新たに出ています。血糖コントロールを良くすることで、昔前までは短命だった糖尿病患者は、今や糖尿病を持っていない人と同等に長生きすることができています。

一方で、血糖値が高い状態のまま経過していくと、三大合併症（糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病腎症）の出現率が高くなります。また糖尿病を持

っている人は、糖尿病でない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳梗塞、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）の発症率が高いと言われています。

糖尿病の治療

よい血糖値を目指すには、食事療法、運動療法、そして薬物療法が必要になります。食事に関しては、たんぱく質や塩分の取りすぎはメタボリックシンドローム（メタボ）の原因になります。メタボはインスリンの作用を妨げ、血糖値や血圧、脂質体重を悪化させます。早食いや、不十分な

歯磨きもメタボを助長します。したがって、おかず（たんぱく質）



の量は少なく、塩分は控えめに、一口食べたらずを置いてゆっくり食べてください。毎食後に歯磨きを必ず行いましょう。食事療法と合わせて行いたいのが運動療法です。血糖を消費する場である筋肉を増やすことによって、血糖値の改善が期待できます。フレイル（加齢に伴い筋肉が減少し、身体の活力が低下すること）も、筋肉を増やすことによって予防につながります。

食事療法と運動療法で血糖値が改善しない場合、薬が開始されます。今はたくさんの種類の糖尿病の薬があり、みなさんの血糖値改善の手助けをしてくれます。自己判断で中止せず、主治医と相談しながら続けていきましょう。

最後に

糖尿病は、一度診断がついてしまつと治ることはありません。三大合併症や、糖尿病が招く病気を予防し、糖尿病と仲良く付

き合ってくださいましょう。

院長より

毎年世界糖尿病デーの日には講習会を開催していますが、今回は沢山の方にお越しいただきまして深謝申し上げます。糖尿病診療も随分と発展しましたが、メタボの中の糖尿病という捉え方で、血糖のみでなく、体重、血圧、脂質も含めて良好に管理し、仲良く自分のお体とお付き合い下さい。

編集後記

雪も降り始め、すっかり寒い季節になりましたね。ストーブの前から動きたくない時期ではありますが、こつこつ時こそ運動して身体を動かしましょう！



第52回患者講習会は、平成30年3月頃の開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。