

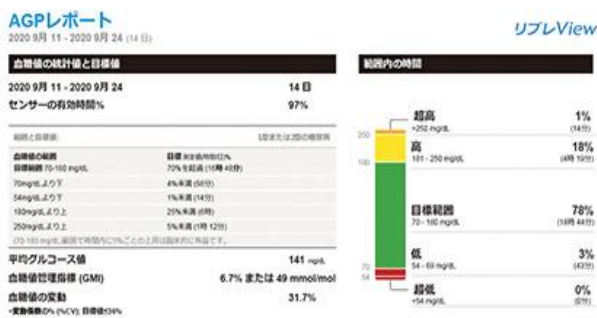
持続血糖測定(CGM)

理事長 川井 紘一

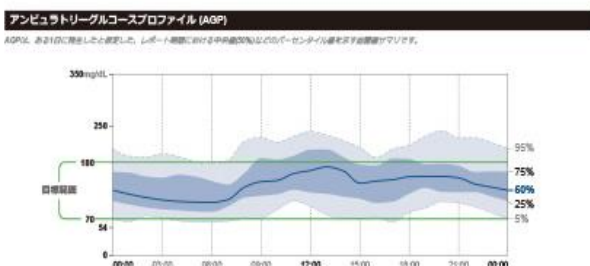
血糖値測定を思い起こすと、医学・医療の進歩を実感します。私が研修医だった1970年頃は、入院患者さんの朝の血糖値を回診時に報告するために、早朝に採血を行い、まずはお湯を沸かし、血清からタンパクを除く作業をしてから化学反応させるという、**1時間以上かかる作業**を自分で行う必要がありました。そのため、その頃は痩せて、口渇・多飲となった極めて血糖値が高い方を入院させて、インスリン治療を行うことが主な糖尿病治療でした。その後、1970年後半になると**自己血糖測定(SMBG)**や**HbA1c測定**等が出現し、糖尿病治療も血糖値をそこそこに良くして、口渇・体重の減少等をなくす治療から、網膜症や神経障害等の慢性合併症を予防する治療へと変化し、今では**糖尿病でない方と同じ健康状態を送るための治療**へと変化してきました。各種の経口薬や注射薬が開発されてきましたが、高血圧症や脂質異常症等の生活習慣病と異なり、糖尿病の血糖コントロールでは**食事を中心とした生活習慣がまだ薬の効果を凌駕**するため、インスリン注射をしていても生活習慣に気を遣う必要があります。

そこでSMBGも大切です、**血糖測定機器は年々進化して小型・簡便化**しています。患者さんが自宅で血糖測定が出来る自己血糖測定器は、化学反応をチップ上で行うため測定時の温度が重要です。特に冬の早朝など気温が氷点下になる時は、機器の内部温度も低くなり、正確な結果を得られなくなる事があるので注意して下さい。また、採血をせずに血糖値を測る機器の開発も行われていますが、まだ商品化には至っておりません。

最近10年間で特に進歩したのは、**持続血糖測定(CGM)**です。腕や腹に小さな器具(センサー)を装着することで、最大2週間連続して血糖値(実際は皮下の組織液中のグルコース値)をモニターします(右図リブレProの場合)。血糖値の24時間心電図(ホルター心電図)のようなものです。装着中の生活状況を記録して貰い、2週間後にセンサーを受け取り解析を行うと、左図のような期間中の**血糖トレンド(1日の血糖変動傾向)**



間後にセンサーを受け取り解析を行うと、左図のような期間中の**血糖トレンド(1日の血糖変動傾向)**が抽出され、血糖値の目標範囲70~180mg/dLに何%血糖値があったか、低血糖や高血糖は何時頃にあったか等が判ります。これにより薬物治療がうまくいかない患者さんに、我々は**より具体的なアドバイスが出来ること**になります。血糖コントロールがうまくいかない方にはこの検査を勧めていますので、ホルター心電図のつもりで是非トライしてみてください。費用は**3割負担の方で4,000円程度**です。一方、インスリン治療中の方は同様な機器を利用し、1日の血糖値を自身でモニターすることも保険で認められた診療行為となっています(3割負担で3,750円/月)。また、持続皮下インスリン注入療法(GSII)を行っている方では、**CGMと連動させインスリン注入量を自動化**する事も出来るようになりました(3割負担で約10,000円の負担増)。



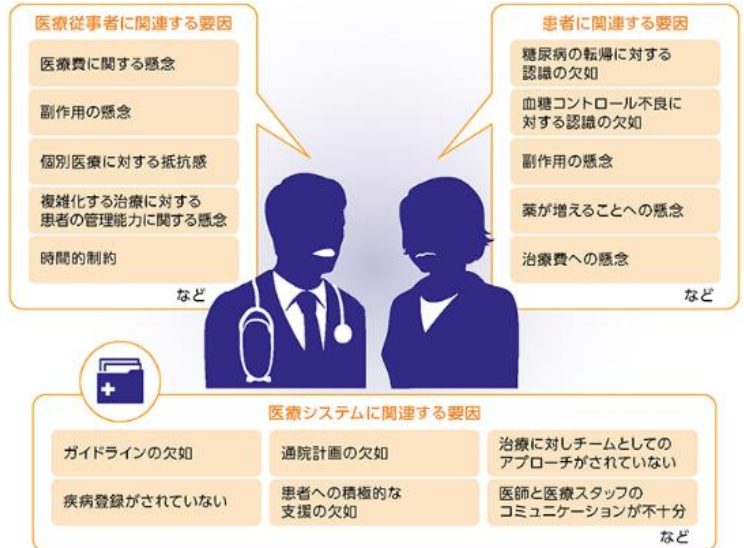
CGMデータとHbA1cの関係も様々な面から研究されており、この平均血糖値だとHbA1c値はどの程度になるかの研究やHbA1cが良くても血糖値の日々の変動が大きいと合併症の発生率が高くなる等の研究結果もでています。血液を使わない血糖値の24時間連続モニターの更なる進歩により、糖尿病治療がより充実していくことを期待しています。

ク リニカルイナーシャ

院長 山崎勝也

年末には落ち着いていた新型コロナ感染も年明けには茨城でも第6波で多くの方が感染されました。ピークは越えたようですが、感染者数の減少は緩やかです。オミクロン株はそれまでの株に比べて重症化率は低いようですが、これからも、どのように変異してくるかわかりません。すでに3回目のワクチン接種を受けられた方も多いと思いますが、手洗い、うがい、マスクを励行して、引き続き予防に努めて下さい。そして、早く終息することを願っています。

さて今回は**クリニカルイナーシャ**について書きたいと思います。最近、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病で**クリニカルイナーシャ**という言葉が使われるようになりました。クリニカルイナーシャとは、「**治療目標が達成されていないのに、治療が適切に強化されていない状態**」を指します。イナーシャとは日本語では「惰性」というような意味で、クリニカルイナーシャは「**診療の惰性**」や「**臨床的な惰性**」などになりますが、あまりいい感じの訳ではありません。日本でもクリニカルイナーシャや臨床イナーシャとされています。高血圧では日本高血圧学会が2019年に改訂した「高血圧治療ガイドライン(JSH2019)」で「**臨床イナーシャ**」という言葉を使って、治療目標に達していないのに治療内容の再考など適切な対応をしないことを指しました。また、糖尿病領域では2018年に米国糖尿病学会と欧州糖尿病学会が発表した「**2型糖尿病の血糖管理に関するコンセンサス・レポート**」で初めて使われました。糖尿病におけるクリニカルイナーシャは**血糖コントロール不良の状態**を長引かせ、結果的に糖尿病に関連する**合併症リスクを上昇**させることで、平均余命を減少させるとされています。クリニカルイナーシャが起こる要因としては**医療従事者に関連する要因**、**患者に関連する要因**、**医療システムに関連する要因**などが挙げられています。**医療者側の要因**では、治療目標に達していないのに、今までの薬を漫然と継続処方していたり、血糖悪化の原因検索しないまま放置していたり、患者さんの内服状況を確認しないまま、同じ薬の量を出し続けていたりすることを指します。**患者さん側の要因**では、クリニカルイナーシャで食生活の乱れや運動不足、喫煙、過度の飲酒など現在の生活習慣を変えないといけないとわかっているにもかかわらず、それが改善できないままであることや、薬が増えるなど治療が強化されると病気が悪くなったと感じたり、新しい治療薬に対する副作用等への漠然とした不安感、薬が増えることでの経済的な負担の増大なども挙げられます。このような状況が続くと、将来どんな薬を使っても効かない、あるいは、取り返しのつかない状態になってしまう危険もあります。こうしたイナーシャは、医療経済的に問題となるだけでなく、患者さん自身の身体を害することにつながります。



糖尿病や高血圧の診療現場では、多少検査値が高くても「この次も高かったら何か考えましょう。とりあえず今日は同じ薬を出しておきます」という場合もありますが、それが続くと的確な治療強化のタイミングが遅れてしまい、長期的には**合併症の発症・進展**といった患者さんの不利益が起こってしまうこともあります。血糖、血圧、脂質、体重などのコントロールが悪くなった時にはその原因を我々医療者と一緒に考えて、改善するようにしていきましょう。そして、それでも改善しない時には、**薬の増量や変更**を的確にタイミングよく行うことで、合併症の進行を防いでいきましょう。クリニカルイナーシャにならないよう、皆さんと協力していききたいと思います。



スタッフ便り

受付スタッフから



ご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、4月1日に「診療報酬改定」が行われました。診療報酬の点数は、ひとつひとつの医療行為ごとに厚生労働省が細かく決めています。通常2年に一度見直しが行われていて、これを「診療報酬改定」と呼んでいます。今回の改定の基本方針は、“健康寿命の延伸、人生100年時代に向けた「全世代型社会保障」の実現”“患者・国民に身近であって、安心・安全で質の高い医療の実現”などとなっています。施設基準に関してのお知らせや当院での検査の点数などは、待合室にも掲示してあります。湿布薬は1度に計63枚(7枚入り9袋)を超える処方となりますのでご理解ください。請求書や診療明細書などでご不明な点などございましたらいつでもご質問下さい。

また、医療保険の確認をオンライン対応させたオンライン資格確認を前月号で令和4年4月から導入しますとお知らせしましたが、都合により延期することになりました。導入する日程が決まり次第改めてお知らせ致します。よろしく願い致します。

(医療事務 野村淑江)

検査室から

今回は定期通院についてお話をさせていただきます。

糖尿病などの生活習慣病の治療は薬を飲むことだけではありません。薬を切らさないことはもちろんですが、定期的に来院し、検査・診療を受けることや日常生活の振り返りをするのも大切な治療のひとつです。

ある来院時の血糖値が良くても、定期的な検査や診療を受けていないと血糖コントロールがいつの間にか悪化し合併症の進行にもつながります。自覚症状(喉の渇き・甘い物が欲しくなる・倦怠感等)が出現し気が付いたときには、血糖コントロールが極めて悪化し、神経障害・網膜症・腎症等の合併症が発症したり悪化したりしてしまうということもあります。医師の指示通りにきちんと薬を飲

むこと、自覚症状がなくても自身の糖尿病の状態を把握するためには定期通院が必要となります。検査では採血等でお待たせしてしまいご迷惑をおかけしてはいますが、採血では顔色はもちろん皆さんの変化の様子もできる限り確認させていただいております。当院の年間検査計画に基づいた検査を受け、より良い血糖コントロールを目指していきましょう。

(看護師 森岡順子)

管理栄養士から

今回は飲み物の糖質についてお話しします。

ご飯やパンと比べコーラやカフェオレなどの甘い飲み物は、糖質が液体に溶けているので、糖の吸収が早く血糖値が急上昇します。甘い飲み物は、少なからず飲み始めると癖になり、気づかぬ間に必要以上に糖質やエネルギー量(kcal)を摂取すると、血糖コントロールの悪化のみならず体重増加にも影響を及ぼします。

一方で、日頃、甘い飲み物を控えている方でも、疲労回復などの目的でビタミンやその他の栄養成分が添加してある栄養ドリンク、「飲む点滴と言われ、体に良さそうだから」と甘酒などに手が伸びることはありませんか。

それらの飲み物は、糖質が含まれていてもその機能性に目が行くため、「体に良い飲み物だから糖尿病にも良い」という誤った認識をされてしまいがちです。機能性を重視するあまり、習慣的に飲んで血糖コントロールを悪化させると、合併症など様々な体の不調につながります。

商品には栄養成分の表示があるので、飲む前に確認する癖をつけて糖質の摂取量に注意し、水分は水かお茶で摂ることを基本としましょう。

栄養について何か気になることがありましたら、いつでも管理栄養士にご相談ください。



(管理栄養士 下田葵)

看護師から

寒さもだいぶ和らぎ、暖かさを実感できる日が多くなってきました。外で運動する機会も増えるため、**脱水には注意**が必要です。脱水とは体内の水分が減り、かつ電解質(ナトリウム・カルシウム等)が不足した状態をいいます。体から出ていく水分の代表的なものとして尿や汗がありますが、**不感蒸泄**といって**日常生活において自然に失われる水分**もあります。



高齢な方、肥満の方、高血糖の方、運動のあと、体調不良の時、尿がたくさん出るお薬を飲んでいる方は特に脱水になりやすいので注意が必要です。

脱水予防のために、①**薬の副作用を把握**、②水やお茶などの**水分をこまめに摂取**、③アルコールやカフェインは**尿量を増やすためほどほどにする**、④**気温に合わせた衣類を選び、室内を適温に保つための空調調整**をしたりしましょう。スポーツドリンクや清涼飲料水等での水分補給は、**高血糖状態**になり糖尿病が悪化するのでやめましょう。

また、塩分の取りすぎには注意しましょう。特に高血圧や腎臓病の方では注意が必要です。

(看護師 茂木めぐみ)

臨時休診のお知らせ

4/29(金)～5/5(木)はゴールデンウィークのため休診、5/13(金)14(土)は神戸で開催される「日本糖尿病学会」への参加のため休診とさせていただきます。

尚、4/27(水)・5/11(水)は臨時診療を行います。休診日の前後は大変混み合います。ご予約の上、来院頂きますようお願い申し上げます。

【予約方法】電話 029-861-7571 (予約専用)

もしくは当院ホームページから

<http://www.doctorqube.com/kawai/>

日	月	火	水	木	金	土
4/24	25	26	27	28	29	30
5/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

研究活動報告

2022年1月22日(土)、第59回日本糖尿病学会関東甲信越地方会が開催されました。昨年に引き続きCOVID-19感染予防のためWeb開催となりましたが、沢山の施設から発表が行われ、質疑応答を含め現地開催時と変わらない様子に、糖尿病治療に携わる医療者の熱意を感じました。

当院からは医師3名の他、私が「当院通院中糖尿病患者における年齢別握力の実態調査；握力低下の有無と臨床像比較」について発表を行いました。当院では2019年7月より全ての糖尿病患者さんに**握力測定**を行っています。糖尿病患者さんの握力値はどの年齢の方でも、健常者に比べ低下していることが判りました。握力値の下限は**フレイル診断基準(男性28kg未満/女性18kg未満)**であり、健康寿命を確保するためには**筋力低下を予防**することが大切です。今後も、年1回の握力測定は継続していきますので、皆さんも握力低下の有無を確認してみてください。

(臨床検査技師 本橋しのぶ)

運動教室について

運動教室に参加される方を募集しています

当院では毎週月曜日と木曜日(11:00～12:00)にパーソナルトレーナー(筑波大体育学修士)野口克彦先生による運動教室を行っております。

日常生活を快適に送るために必要な筋力・柔軟性・バランス能力等を高めることをテーマとし、ストレッチや下半身の筋力運動等を行っています。運動経験や運動習慣のない方にもおすすめの運動教室です。

新型コロナ感染予防のため、患者様同士の十分な距離を保ち、1回の人数を**4人に制限**して行っています。

1回500円で初回は無料となっています。

予約制で行っていますので、ご興味のある方は受付スタッフまでお声掛け下さい。

