



コミュニティ-レター-

日常の診療では時間がなくお話できないことや折々の糖尿病最新情報やお役立ち情報をレターに載せてお伝えします。

岡部内科クリニック

第1巻第1号
発行日H23.7.7

～ 話題 ～

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 4月1日より新体制 | 2. 新しい糖尿病の診断基準 |
| 2. インクレチン関連薬とは | 4. 熱中症に注意 |
| 5. 夏のおすすめレシピ | |

目標 HbA1c6.1%未満

1. 4月1日より新体制になりました。

4月1日より谷口が新院長として着任、医師が2名となりました。これまでは原則完全予約制としてきたため新患の患者様や予約外で受診されたい患者様には、ご不便をおかけしていたかと思えます。今後は新患の患者様や予約外の受診でも柔軟に対応できると思えますのでお気軽にご来院ください。

なお6月1日より診療日の変更はありませんが、17:00以降は月・水は谷口が、火・金は岡部が担当することになりました。17時以降に来院された場合は担当が変わる場合がありますのでご了解ください。

	月	火	水	木	金	土
9:00-13:00	○	○	○	○	○	○
14:00-17:00	○	○	○	×	○	×
17:00-19:00	谷口	岡部	谷口	×	岡部	×

理事長挨拶

平成 15 年 4 月、当院岡部内科クリニックを開設、今年度は9年目になります。開院当初より、予約制の診療を続けておりましたが、担当医師が私一人では十分な診療が出来ず、皆様にご迷惑をおかけすることもありました。診療内容の充実を図るため、この度、私が個人的に以前から親交があり、信頼している谷口 雅行 医師を院長として向かい入れる事が出来ました。今後は私、岡部と谷口院長の二人が車の両輪のように共に診療を続けて行こうと思います。

院長紹介

4 月 1 日より着任いたしました。これまで糖尿病や脂質異常症、甲状腺などの内分泌・代謝疾患を専門として研鑽を積んできました。今後は専門はもちろんですが、かかりつけ医として身近なさまざまな病気や健康に関する悩みや不安に関するご相談にもお答えできればと思っています。よろしく願い申し上げます。

《略歴》H3.金沢大学医学部卒、同第1内科(現 恒常性制御学講座)に入局、金沢市立病院、黒部市民病院、国立山中病院、市立敦賀病院、富山市民病院、公立能登総合病院、公立羽咋病院などをへてH23.4.1 当クリニック着任

《資格》 医学博士、日本内科学会総合内科専門医 、

日本糖尿病学会専門医・指導医

2. 糖尿病の診断基準が新しくなりましたーHbA1c も国際標準化へ

昨年7月に 11 年ぶりに糖尿病診断基準が改訂されました。従来の診断基準では、血糖値や HbA1c が高く、糖尿病の典型的症状(口渇、多飲、多尿、体重減少)がある場合を除いて2回の検査をしないと糖尿病とは診断できませんでした。今回の改訂で血糖値と HbA1c を同時に測定し血糖値(①空腹時血糖値 126mg/dL 以上 ② 75g 糖負荷試験で 2 時間値 200mg/dL 以上 ③随時血糖値 200mg/dL 以上のうちいずれか)とHbA1c:6.5%(国際標準値で 6.5%)以上の両方満たせば1回だけの検査でも糖尿病と診断できるようにな




りました。今回の改訂で HbA1c は検査が行いやすく、慢性の高血糖状態をよりよく反映する指標として有用であることが評価されることになりました。なお、現在日本における標準 HbA1c は JDS 値と呼ばれます。世界でも標準化の動きがあり欧米を中心とした NGSP 値が国際標準値となりそうです。測定方法は変わらないのですが、標準物質の違いで日本の HbA1c 値 (JDS 値) は欧米の HbA1c 値 (NGSP 値) より 0.4% 低く検出されることが確認されています。JDS 値 = NGSP 値 - 0.4 です。欧米での HbA1c 6.5% は NGSP 値であり、現行の日本の測定法による JDS 値では 6.1% に相当します。

将来、日本糖尿病学会が別途告示する予定の“国際標準化変更日”前である現在の“HbA1c”表記の意味するところは HbA1c (JDS 値) であり、“国際標準化変更日”以降における“HbA1c”表記の意味するところは、HbA1c (国際標準値、NGSP 値相当) となることに注意しなければなりません。

3. インクレチン関連薬とは – 果たして夢の薬か


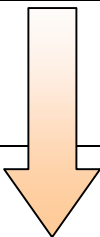
NHKの「ためしてガッテン」でも紹介され有名になりましたが、血糖値に応じてインスリンを分泌したりグルカゴンの分泌を抑えたりするインクレチンという消化管ホルモンの働きを、その分解を抑えて維持する薬(DPP-4阻害剤)、あるいは分解されないように構造を強くした類似薬((GLP-1アナログ)がインクレチン関連薬として糖尿病の「夢の新薬」と期待を集めています。従来の糖尿病薬には、人間の本能である食欲をコントロールすることが困難であること、SU剤(アマリールやダオニールなど)やインスリンなどを使用して厳格なコントロールを目指せば低血糖をおこしたり体重増加が避けられないこと、血糖を上げるグルカゴンの上昇を抑えられない、インスリン分泌細胞であるβ細胞の減少が避けられないなどの限界があり、糖尿病の進行そのものを止めることができないという課題があります。インクレチン関連薬にはこれらの限界や課題を解決してくれるのではないかと期待があります。すなわちインクレチン関連薬は①単独で用いた場合には低血糖の心配がない ②体重が増えない、または 減る ③自然な方法で血糖値が減る ④β細胞が減らないあるいは増加する などです。しかし、インスリン関連薬は、あくまで2型糖尿病の治療

薬でありインスリン代替品とはならないこと、糖尿病の病歴の長い人には効きにくいことがあること、長期に使用したときの副作用がまだはっきりしないことを考慮すると現時点では「夢の薬」と過剰な期待をせず、糖尿病の早期の発見、早期治療に努めることに勝るものはないのではないのでしょうか？当院ではDPP-4阻害剤として「グラクティブ」「エクア」を採用しています。またインクレチン受容体作動薬として「ビクトーザ」を採用しています。各薬剤の特徴を表にまとめました。

製剤名	製剤写真	特徴
グラクティブ		<ul style="list-style-type: none"> ① 血中半減期約 10 時間 朝 1 回服用 ② DPP-4 選択性 エクア < グラクティブ < ネシーナ ③ 併用可能血糖降下剤: SU 剤、α-GI、ビグアナイド剤、アクトス
エクア		<ul style="list-style-type: none"> ① 血中半減期約 3 時間 朝夕 2 回服用(朝 1 回でも 24 時間DPP-4 阻害率はグラクティブと変わらないという報告もある) ② DPP-4 選択性はやや低い、結合率はDPP-4 阻害剤中最強 ③ 併用可能血糖降下剤: 現在のところSU 剤のみ
ビクトーザ		<ul style="list-style-type: none"> ① 血中半減期 12 時間 1 日 1 回皮下注射 ② 注射量が固定されている。0.3mg から開始、最大 0.9mg ③ 併用可能血糖降下剤: 現在のところSU 剤のみ

4.熱中症を防ごう！

熱中症とは、炎天下での作業やスポーツ、室内でも高温多湿な環境下にいると体内の水分及び塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れ、体内の調整機能が働かなくなり体内に熱たまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感が現れ、重症では意識がなくなり死亡することもある疾患です。記録的な猛暑であった昨年は1718人の方が熱中症でお亡くなりになっています。その約80%が65歳以上のご高齢の方でした。体温調節のための発汗機能の弱いご高齢の方や小さいお子さんは特に注意が必要です。

これらの症状が現れたら熱中症の可能性がります！		
I度	めまい・失神(たちくらみ) 筋肉痛・筋肉の硬直(こむらがえり) 大量の発汗	重症度 
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感… からだがぐったりする、力が入らないなど「熱疲労」という こともあります	
III度	意識障害・けいれん・手足の運動障害… 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクとひきつ けがある、真っ直ぐに歩けないなど 高体温… 体に触ると熱いという感触があります。	

熱中症の予防法

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！糖尿病の人はとくに体温の調節機能が低下していることがあり注意が必要です。またスポーツドリンクは糖分が多く高血糖になることがあること、ビールは利尿作用があり脱水が助長されることがあり、けっして水分摂取にならないことに注意してください！

では、その対策は… 次のページです～

- ①**扇風機やエアコンの使用**: 震災の影響もあり節電が呼びかけられていますが、ご高齢の方や小さいお子さんのおられるご家庭では無理をしないで上手に使いましょう。
- ②**こまめな水分・塩分の補給**: 特にご高齢の方、障害があり動けない方はのどの渇きを感じなくてもこまめに水分を取ることが大切です。
- ③**室内環境を整える**: 遮光カーテン、すだれ、よしず、ゴーヤーや朝顔などつる性植物を利用した**緑のカーテン**など省エネグッズを効果的に使う、朝に**打ち水**するなど室温が上がりにくい環境を整えることも大切です。
- ④**体調を整える**: こまめに**体温を測定**し、体温が上がってきているようなら、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。また通気性のよい、吸湿力が高く速乾性の下着や衣服を着用してください。
- ⑤**外出時の注意**: **日傘や帽子**を準備しましょう。また、日陰を利用しこまめに休憩をとりましょう。

もし熱中症になったら

涼しいところに避難し、アイスノン等で体を冷やし水分・塩分を補ってください。自力で水分が飲めない、意識状態が悪い場合は救急車を呼んでください。

お役立ち情報

- ・厚労省 (<http://www.mhlw.go.jp/>)
- ・糖尿病ネットワーク (<http://www.dm-net.co.jp/>) のホームページ
を覗いていただければ熱中症や食中毒などの情報や糖尿病の情報が得られます。

5.夏のおすすめレシピ

野菜たっぷり冷やし中華

～旬のお野菜をたっぷりのせサラダ風に仕上げましょう。～

★通常の冷やし中華は
538 kcal (1人分)

▼
445 kcalにダウン



<材 料>4人分

麺 中華めん	3玉
もやし	1袋
鶏ささ身	4本
レタス	5枚(約 100g)
トマト	1個
オクラ	8本
ゴマ・酒・塩コショウ	各適量
(たれの材料)	
しょうゆ	大さじ6
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
市販の中華めんのたれ	1カップ
ねぎのみじん切り	約 100g

もやしのミックス麺は
食べ応えがあります！！

<作り方>

- ① ささ身は耐熱容器に並べて酒大さじ1と塩コショウ適量を加えてからめ、ラップをかけてレンジで約3分加熱する。粗熱がとれたら 食べやすい大きさに裂く。
- ② レタスは荒い千切り、トマトは薄い半月切りに、軽く塩茹でしたオクラは斜め半分に切る。
- ③ たれの材料をすべてボウルに入れ、砂糖がとけるまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 中華めんをたっぷりの熱湯でゆでて冷水にとり軽く洗ってざるにあげる。もやしは1分ほど茹でて、中華めんともやしを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のめんを器に盛り、②の野菜を彩りよく盛って③とゴマをかけて完成。

麺をやや少なめにする分、もやしを多く使います。
満足感を得られるポイントは、**もやしを麺と混ぜて
しまうこと!**
麺をかまずに一気に食べるのを防ぐほか、シャキシャキした食感が加わり食べ応えが増します。

