

おかやまDMネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2023 the twenty fifth issue

岡山県の糖尿病医療連携・チーム医療の深化を目指して

特集

糖尿病と歯周病 up to date

連携医療機関紹介

学会のお知らせ

うまレピ! もち麦トマト リゾット風

デンタル コラム 歯周病の予防について



特集

糖尿病と歯周病

up to date

岡山大学 学術研究院医歯薬学域 歯周病態学分野

准教授 大森一弘



人間ドック等の健診における便検査で陽性(潜血)反応が出ると、再検査の通知を受け取られた多くの方はすぐに精密検査を受診されるそうです。私達の身体を構成する消化管の出口であるお尻からの出血は「大腸がん」を連想させるためでしょうか。一方、歯磨き時のうがいの中に血が混じっていたとして、どのくらいの方が歯科をすぐに受診するでしょうか。残念ながら、未だ少ないのが実情です。消化管の入口である口腔からの出血は「がん」を連想させないためでしょうか。それとも、「歯肉から血が出る程度なら放置しても大丈夫」ということなのでしょう。同じ出血という現象ですが、この身体が出す危険信号に対する意識には未だ大きな差が存在していると日々の診察を通じて実感しております。

歯周病は口の中に常在する細菌(歯周病原細菌)が、不適切な歯磨き等によって歯と歯肉の境目(歯周ポケット)に停滞・感染し続け、歯肉に「炎症を起こす」病気です。初期症状としては、歯磨き時の歯肉からの出血や歯肉の腫れがあります。そして、「痛みがない」ことを理由に自己判断で放置される患者さんが多数おられます。しかし、痛みを感じないだけで歯肉の炎症を放置し続けると、歯を支えている歯槽骨(顎骨)が徐々に壊されていきます。そして、気がついた時には歯が動揺し始め、咬んで食事が取れなくて困っている、と訴えられる患者さんが多くいます。

治療前



治療後



専門的な歯周病治療(歯周炎症の改善、咀嚼機能の回復)を行うことによって、糖尿病患者さんのQOLの向上、健康寿命の延伸に寄与します。

歯周病が進行してしまうと身体にどんな変化が起きるでしょうか。まずは、咀嚼がしにくくなり、野菜などの固い食べ物が咬めなくなり、食べやすいもの(うどんなど)ばかりを食べ始めるといった栄養バランスの偏りが生じてきます。さらに、咬めないと丸呑みしますので、満腹感を獲られずに食べ過ぎてしまいます。すなわち、肥満へとつながります。

また、重度の炎症を伴う歯周病を罹患していると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪くなる(インスリン抵抗性の惹起)ことが報告されています。近年、歯周病は糖尿病をはじめとした様々な全身疾患(認知症、関節リウマチ、心臓病、動脈硬化、早産・低体重児出産、非アルコール性肝炎、慢性腎臓病、がんなど)に悪影響を及ぼすことが報告されています。しかし、歯周病の治療をしっかりと行い、口腔環境を整えることによって、全身状態に良い影響を与えることもわかってきています。

- きちんと咬めず、食事がしにくい
- 歯磨きをしたら血がでる
- 口臭が気になる

担当される糖尿病患者さんがどれか一つでも上記の内容が当てはまるようであれば、重度の歯周病に罹患している可能性が高いと考えます。なお、重度の糖尿病患者さんの治療は糖尿病専門医が診察するように、重度の歯周病患者さんの治療は歯周病治療を専門とする日本歯科専門医機構 歯周病専門医にぜひご相談ください。円滑な医科歯科連携医療を提供することによって、糖尿病患者さんがおいしい食事を楽しみながら、合併症を発症せずに、健康な人生を過ごせるように糖尿病治療に寄与していきたいと考えております。



岡山県糖尿病性腎症重症化予防シンポジウムを 開催しました

令和5年1月28日にウェブと会場(岡山県医師会館)でのハイブリッド形式で「糖尿病性腎症の克服を目指して」をテーマにシンポジウムを開催いたしました(主催:岡山県糖尿病対策専門会議、岡山県/共催:岡山県医師会、岡山県糖尿病対策推進会議/後援:岡山大学医師会)。当日は、約200名の医療従事者、行政職員にご参加いただき、盛大な会となりました。

まず初めに和田高平(岡山大学病院糖尿病センター)より岡山県における糖尿病対策事業と糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて説明させていただき、岡山方式でのアウトカムの集計結果などを紹介しました。次に川浪大治先生(福岡大学医学部内分泌・糖尿病内科学教授)から糖尿病性腎症の現状や研究成果を紹介いただいた後、福岡大学病院での腎症重症化予防チームの取組や薬物療法についてご講演いただきました。最後に、市川和子先生(岡山県栄養士会/おさふねクリニック)から高齢糖尿病性腎症重症患者の食生活の現状と対策についてご講演いただきました。

講演後に会場やウェブからの質問に対し、各演者と座長の岡崎悟先生(岡山旭東病院)、四方賢一(岡山大学病院/岡山県糖尿病対策専門会議会長)で質疑応答を行い、活発な議論が展開されました。

プログラム

- 開会挨拶** 公益社団法人岡山県医師会 会長 松山 正春 先生
岡山県保健福祉部 部長 徳本 史郎 先生
川崎医科大学・川崎医療福祉大学 名誉教授/
岡山県糖尿病対策推進会議 会長 加来 浩平 先生
- 1. 岡山県における糖尿病対策事業と糖尿病性腎症重症化予防プログラム**
岡山大学病院糖尿病センター 助教 和田 高平
- 2. 糖尿病性腎症の課題と展望**
福岡大学医学部内分泌・糖尿病内科学 教授 川浪 大治 先生
- 3. 高齢糖尿病性腎症重症患者の食生活の現状と対策案**
～あなた、何食べてる?～
岡山県栄養士会 医療事業部 部長/
おさふねクリニック 市川 和子 先生
- 4. 質疑応答**
開会挨拶 岡山大学病院新医療研究開発センター 教授/
岡山県糖尿病対策専門会議 会長 四方 賢一



医療法人白栄会 原尾島クリニック

院長 ● 白髭勇一 副院長 ● 白髭明典

当院は地域のかかりつけ医として糖尿病患者さんのかかえる様々な病態にお応えしております。内科、皮膚科、整形外科、心療内科の複数科を有した有床診療所で連携歯科も併設しています。CTや上下部消化管内視鏡検査などの検査機器が充実しており、全身的な精査が可能です。栄養士による栄養指導や、教育入院も行っております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:30 (受付 8:00~12:30)	○	○	○	○	○	※	
午後 15:00~18:00 (受付 15:00~18:00)	○	○	○	○	○		

※土曜午前 9:00~13:00(受付8:00~13:00)

入院対応可能、往診応需致します。皮膚科、整形外科、心療内科、連携歯科(しらひげ歯科クリニック)の診療時間は電話かホームページでご確認ください。

- 住所 〒703-8235 岡山市中区原尾島3-8-16
- 休診日 土曜午後、日曜、祝日
- TEL 086-271-3777 FAX 086-272-5333
- HP <https://www.haraosima-clinic.jp/>



社会医療法人清風会 湯郷ファミリークリニック

所長 ● 松下 明

当院では患者さんの生活環境、家族状況、ご本人の考え方をお聞きして、きめ細かに糖尿病の食事指導、生活指導を行っています。当法人管理栄養士の栄養指導も行っておりますが、お忙しい方には電話でのご指導も行っております。また病状に応じた薬剤調整、インスリン治療導入を当院で実施し、近隣の眼科および総合病院と連携を取りながら診療を行っています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00 (受付 8:00~11:30)	○	○	○	○	○	○	
午後 15:30~17:30 (受付 15:00~17:00)	○	○	○		○		

- 住所 〒707-0062 美作市湯郷815-6
- 休診日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- TEL 0868-72-0531
- HP <https://www.smc-seifukai.or.jp/fcyunogo/>
- FAX 0868-72-0801



歯科施設

雀部歯科医院 鴨方診療所

院長 ● 雀部啓二

浅口市鴨方町のささべ歯科です。歯周外科手術や再生治療はできませんが、糖尿病治療の一助になればと、日々の口腔内環境の改善をお手伝いしております。歯科衛生士4名で、歯面清掃、ポケット洗浄や療養指導を中心に病状や希望に応じて定期的なメンテナンスを行っています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00 (受付 8:50~11:30)	○	○	○	○	○	○	
午後 14:00~18:30 (受付 13:50~18:00)	○	○	○		○	※	

※土曜午後 14:00~17:00(受付13:50~16:00)

- 住所 〒719-0252 浅口市鴨方町六条院中2301-1
- TEL 0865-44-7878
- FAX 0865-44-7819
- 休診日 木曜午後、日曜、祝日



横山みちよ歯科

院長 ● 横山美千代

歯周病が糖尿病と互いに影響を及ぼすことは、広く知られているように思います。しかし、当院の患者さんをみてもまだまだ意識は低いように感じます。私たちは正しい知識の啓蒙に努め、患者さんと共にHbA1cの値と歯周病検査の結果に一喜一憂しながら、糖尿病と付き合っていくことを歯科から支援したいと考えています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:30~13:00 (受付 9:00~12:30)	○	○	○		○	○	
午後 15:00~19:00 (受付 15:00~18:00)	○	○	○		○	※	

※土曜午後 15:00~18:00(受付15:00~17:30)

- 住所 〒719-0252 浅口市鴨方町六条院中2965
- TEL 0865-44-8001
- FAX 0865-44-8001
- 休診日 木曜、日曜、祝日



第28回 日本糖尿病教育・看護学会 学術集会

～with コロナの時代、心と身体が元気になる療養支援を考えよう～

このたび、「with コロナの時代、心と身体が元気になる療養支援を考えよう」というテーマで、第28回日本糖尿病教育・看護学会学術集会を岡山コンベンションセンターで開催させていただくことになりました。

新型コロナウイルス感染症による糖尿病患者さんの療養環境の変化に伴い、支援方法を見直す必要に迫られています。そこで第28回学術集会では、糖尿病患者さんの支援の課題や工夫について共に語り合い、明日への希望に繋げたいと考えております。さらに皆様の健康に役立てていただけるよう、心と身体を調整するためのプログラムも準備しております。

学術集会への多くの皆様のご参加を心からお待ちしております。

第28回日本糖尿病教育・看護学会 学術集会会長

住吉和子(岡山県立大学保健福祉学部看護学科)

会期：令和5年9月23日(土)～24日(日)

会場：岡山コンベンションセンター

ANAクラウンプラザホテル岡山

URL：https://site.convention.co.jp

/28jaden/



第38回 日本糖尿病合併症学会

～糖尿病合併症への新たな挑戦～

このたび、第38回日本糖尿病合併症学会を、10月20日(金)と21日(土)の2日間にわたって、岡山コンベンションセンターで開催させていただきます。本学会のテーマは「糖尿病合併症への新たな挑戦」です。糖尿病治療が新しい時代を迎える中で、糖尿病とその合併症に関する最新の話題を広く発表・討論ができる学会にしたいと考えています。本会では、糖尿病と合併症に関する診療や研究の進歩、チーム医療、糖尿病性腎症重症化予防プログラム、デジタル化糖尿病診療、医科歯科連携など幅広いテーマを取り上げて、特別講演、シンポジウム、教育講演、セミナー、ワークショップを企画しました。医師、歯科医師、メディカルスタッフの皆様にも多数ご参加をいただき、明日からの診療にお役立ていただければ幸いです。多数のご参加を心よりお待ちしております。

第38回日本糖尿病合併症学会会長

四方賢一(岡山大学病院新医療研究開発センター・糖尿病センター)

会期：令和5年10月20日(金)～21日(土)

会場：岡山コンベンションセンター

演題募集期間：令和5年4月3日(月)～6月7日(水)

URL：https://www.kwcs.jp/38jsdc/



うま
レシピ!もち麦トマト
リゾット風

材料/4人分

- もち麦(乾) 100g
 トマト缶 1缶(400g)
 コンソメ(固形) 1個(5.3g)
 ④ 水 400cc
 砂糖 小さじ1
 塩 少々
 ブラックペッパー 少々
 たまねぎ 1/2個
 スズキーニ 1本
 ニンジン 1/2本
 鶏むねミンチ 80g
 にんにく 1/2片
 オリーブ油 小さじ2

■トッピング(1人分)

- ミックスチーズ 10g
 乾燥パセリ 適量

作り方

- ① たまねぎ、ズッキーニ、ニンジンをも1cm角に切る。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ オリーブ油を熱し、にんにくを加え香りを出す。
- ④ にんにくの香りが立ってきたら鶏むねミンチを③に加え炒める。
- ⑤ たまねぎ、ズッキーニ、ニンジンを④に加え炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通ってきたら④の材料を入れ煮込む。
- ⑦ 5分程度煮込んだらもち麦を入れる。
- ⑧ 中火でもち麦が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑨ お皿に盛り付けチーズ、パセリをかけてできあがり。

栄養価(1人分) 熱量195kcal

たんぱく質10.0g 脂質5.7g 炭水化物29.3g
 食物繊維4.4g(不溶性食物繊維2.5g 水溶性食物繊維1.9g) 食塩相当量1.0g
 PFC比(%)P20:F26:C60

【ひとこと】

小腸下部に存在するL細胞から分泌されるGLP-1には、インスリン分泌促進やグルカゴン分泌抑制効果があります。GLP-1は、どのような食事を取っても分泌されますが、地中海食(一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、食物繊維が豊富)は分泌をより増加させることができます。そこで今回は、もち麦やオリーブオイルを使用したレシピにしました。もち麦に豊富に含まれる水溶性食物繊維は、水に溶け粘性を持ちます。一緒に食べたものと混ざり合うことで胃から小腸へ移動するスピードを遅らせ、消化・吸収がゆっくりと進むので血糖値の急上昇を抑制します。

監修

岡山医療センター
 栄養管理室
 太田優香



(参考資料)田中逸.GLP-1に着目した糖尿病食事療法の新しい考え方.日本体育医学会雑誌82(1):1-6,2020

DENTAL
COLUMN

歯周病の予防について

デンタルコラム Vol.1

岡山大学病院 歯科衛生士 高橋 麻里子

歯周病を予防するには、①日々の適切な歯磨き、②歯科医院での定期健診が重要です。

日々の歯磨きを適切に行う上で**重要なことは、歯ブラシの選択**です。硬さは「ふつう」で、サイズは「コンパクト(大きすぎない)」な歯ブラシを選びましょう。磨き方のポイントは、歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に当てて小刻みに動かすことです。力の入れすぎには注意してください。強い力で磨くと、歯肉を傷つけてしまいます。また、歯ブラシだけでは、歯垢(プラーク)の約60%しか除去できないと報告されています。そのため、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシといった補助的清掃用具を使用する必要があります。**歯間ブラシのサイズはSSSS～LL**とたくさんの種類があるため、ご自身のサイズを知っておく必要があります。定期的に歯科医院で歯のチェックやクリーニングを受けると同時に、歯磨き指導の専門家である私たち歯科衛生士にぜひ相談してください。そして適切な歯磨きを行って歯周病を予防しましょう。



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



歯の溝の部分



歯間ブラシ 左からSSSS～LL

令和5年度 研修会のお知らせ

糖尿病総合管理医療機関認定・更新研修会

医師の方が
対象です

総合管理医療機関の先生は…

更新期間の間に本研修会を受講することが更新のための要件の一つになっています

新規ご登録希望の先生は…

本研修会の受講が「岡山県の糖尿病医療連携を担う医療機関(総合管理医療機関)」における認定要件の一つになります

●ハイブリッド(会場・オンライン(Zoom))

開催日: 令和5年9月18日(月・祝)13:00~15:30 会場: 岡山県医師会館(岡山市北区駅元町19-2)

●オンライン(Zoom)

開催日: 令和5年11月2日(木)19:00~21:30

おかやま糖尿病サポーター認定研修会

看護師、准看護師、保健師、助産師、栄養士、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、診療放射線技師、歯科衛生士、臨床心理士、公認心理師、健康運動指導士の方が対象です

●開催日: 令和5年6月25日(日)13:00~17:00 定員: 50名

会場: 倉敷中央病院 研修センター(倉敷市美和1-1-1)

●開催日: 令和5年7月2日(日)13:00~17:00 定員: 50名

会場: 津山鶴山ホテル(津山市東新田114-4)

●開催日: 令和5年7月9日(日)13:00~17:00 定員: 50名

会場: 岡山大学病院 地域医療人育成センターおかやま3階(岡山市北区鹿田町2-5-1)

●開催日: 令和5年8月6日(日)13:00~17:00 定員: 30名

会場: 落合病院(真庭市上市瀬341)

●開催日: 令和5年11月12日(日)13:00~17:00 定員: 50名

会場: 岡山大学病院 地域医療人育成センターおかやま3階(岡山市北区鹿田町2-5-1)

●開催日: 令和5年11月26日(日)13:00~17:00 定員: 50名

会場: 倉敷中央病院 研修センター(倉敷市美和1-1-1)

おかやま糖尿病サポーター更新研修会

糖尿病サポーターの認定を
受けている方が対象です

おかやま糖尿病サポーター更新研修会A

日程調整中

おかやま糖尿病サポーター更新研修会B

随時開催中です

eラーニングでも
受講できます!研修会の
詳細は

おかやまDMウェブサイトをご確認ください

おかやまDMネット

検索

研修会の詳細や申込み、eラーニングの視聴はウェブサイトからどうぞ!

編集後記

新型コロナウイルス感染症が5月の大型連休明けより、5類感染症に変更となりました。感染の恐れがなくなったわけではありませんが、先行きの見えない状況から一歩前に進むことができたのではないのでしょうか。感染対策を講じつつ、今年度も事業に取り組んでいきますので、よろしくお願い申し上げます。

(和田嵩平)