

おかやまDMネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2024 the twenty eighth 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
食事療法を
続けていただくために

連携医療機関紹介

最近のトピックス

第3次健康おかやま21

くすりのしおり

バイオシミラー(バイオ後続品)とは?

うまレピ!

おからのしっとりココアケーキ

特集

食事療法を
続けていただくために

岡山大学病院 臨床栄養部

長谷川 祐子



食事療法は糖尿病治療の基本ですが、実行し継続することが大切です。初回の栄養指導は患者さんの情報を十分に聞き取り食習慣の把握をします。問題点を見出し、患者さんの年齢、理解力(認知機能)、個々の生活習慣に合った指導をします。

食事療法のポイント

① 目標体重に近づけます。

肥満の患者さんの場合は、現在の摂取エネルギー量をより減らします。ただし極端なダイエットは筋肉量を減らしリバウンドする可能性があるため望ましくありません。

② 朝食・昼食・夕食を規則正しく摂ります。

一日2食のみの場合や就寝前の食事は、高血糖につながります。

③ 栄養バランスの良い食事にします。

食品の種類を増やし、主食・主菜・副菜を揃えることで自然にバランスが取れます。栄養指導時には具体的に一日の望ましい摂取量を示します。

④ 炭水化物の摂りすぎに注意します。

制限は必要ですが極端な制限はタンパク質や脂質の過剰摂取となり、合併症の発症につながります。指示エネルギーの40～60%を炭水化物から摂取するようにします。

⑤ 菓子類などの単純糖質を多く含む食品は血糖を急激に上昇させるため控えます。

菓子類が止められない場合は低糖質・低エネルギーの食品を紹介することもあります。

⑥ 食物繊維を十分に摂ります。

食物繊維は食後血糖を穏やかにするだけでなく、腸内環境を良好にし、脂質の上昇を抑えるなど、合併症予防にもつながります。食物繊維の摂取量は一日20g～25gが望ましいとされています。

⑦ 食べ方に注意します。

野菜を先に食べると食後の血糖上昇が緩やかになります。しかし高齢者や食の細い患者さんは野菜で満腹になることがあるので、その場合はタンパク質の多い魚・肉・卵・大豆製品から摂ることをお勧めします。

⑧ 飽和脂肪酸を控えめにします。

飽和脂肪酸の摂りすぎは脂質異常症につながります。肉の脂身や乳製品の脂質の摂りすぎに注意します。

合併症の予防や進行を抑制するために

① アルコール

アルコールの摂取はビールでは500ml、日本酒であれば一合程度の適量(一日25g程度)にします。

② 食塩摂取量

高血圧を合併している患者さんは、一日の食塩摂取量を6g未満にします。現在の日本人の食塩摂取量は10g前後となっていますので、常に注意が必要です。

③ タンパク質制限

腎症を合併している患者さんは、減塩と同時にタンパク質制限が必要な場合がありますが、病期によっても異なりますし、高齢者の場合はサルコペニアやフレイルのリスクがあるため個別に対応することが大切です。

糖尿病食は『美味しくない食事』とされている方が多いですが、当院の糖尿病教室のテーマは、『本当は美味しい糖尿病食』で、実際に寿司、エビフライ、カレーライスなどを提供しています。一食でどれだけ炭水化物を摂るかが問題であり、料理の種類に制限はありません。栄養指導は定期的に行うことが望ましく、臨床所見や身体所見だけでなく食事記録や生活習慣の聞き取りなどで評価する必要があります。一日の摂取量や食事内容を把握するために理解しやすい教材として食品交換表を利用する場合もあります。食事の炭水化物量を計算して糖尿病の食事管理に利用するカーボカウントは、基礎カーボカウントと応用カーボカウントがあります。応用カーボカウントは主に1型糖尿病が対象となります。食事の幅は広がりますが、炭水化物の摂り過ぎは体重増加にもつながるため、注意が必要です。昨今は血糖を持続的に測定出来るCGMを使用することで24時間の血糖変動が理解しやすくなり血糖コントロールにつながっている症例もあります。実行と継続が可能な小目標の設定と成功体験を繰り返すことが大切です。医療従事者は、多職種と連携を図りながら患者さんの生活の質(QOL)を高めることをサポートできればと思います。



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6年1月20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150名の医療従事者、行政職員にご参加いただき、盛会となりました。

まず初めに和田高平(岡山大学病院糖尿病センター)より岡山県糖尿病性腎症重症化予防アウトカム評価と今後の展望について説明し、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、上田久美子先生(岡山大学病院薬剤部)からアドヒアランス向上を目指した服薬支援についてご講演いただきました。錠剤の変更や注射剤での補助具の活用、頻回服薬やポリファーマシーへの取組についてご紹介いただきました。最後に、特別講演として、荒木信一先生(和歌山県立医科大学腎臓内科学講座 教授)より、糖尿病関連腎臓病の現況と課題についてご講演いただきました。荒木先生からは、糖尿病関連腎臓病の集学的治療、SGLT2阻害薬への期待と課題、重症化予防のための病薬連携についてご紹介いただきました。

講演後に会場やウェブからの質問に対し、各演者と座長の利根淳仁先生(岡山済生会総合病院 副糖尿病センター長)、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 梅木和宜先生
川崎医科大学 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. 岡山県糖尿病性腎症重症化予防アウトカム評価と今後の展望
岡山大学病院 糖尿病センター 助教 和田高平
2. アドヒアランス向上を目指した服薬支援
岡山大学病院 薬剤部 上田久美子先生
3. 糖尿病関連腎臓病の現況と課題
和歌山県立医科大学 腎臓内科学講座 教授 荒木信一先生

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

糖尿病かかりつけ医(総合管理医療機関) ハンドブックを発行しました

令和5年度版



岡山県糖尿病医療連携体制(おかやまDMネット)の糖尿病総合管理医療機関を掲載した「糖尿病かかりつけ医ハンドブック」を発行しました。糖尿病の状態が安定した患者さんがその治療の主体を専門治療医療機関から総合管理医療機関に移行する際の紹介先のガイドブックとして、また健診で糖尿病と言われた方がかかりつけ医を見つける際のツールとして、医療連携推進と健康受診支援、受療支援の一助になれば幸いです。



糖尿病かかりつけ医ハンドブックは、おかやまDMネットウェブサイト「刊行物」ページでご覧いただけます。
<https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/dm/>

医療法人 安田内科医院

院長 ● 安田英己

当院は大正13年から地域に根差した家庭医として診療を行っております。院内でHbA1cの測定ができますので、リアルタイムの結果を見ながらの治療継続が可能です。自己注射をされている方を中心にリブレも導入しております。そのほか、超音波検査や睡眠時無呼吸検査、動脈硬化をみるための血圧脈波検査もあります。院長・スタッフ一丸となって診療をしております。いつでもお気軽にご相談ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
午前 9:00~12:30 (受付 8:45~12:30)	○	○	○	○	○	○	
午後 15:15~18:00 (受付 15:00~18:00)	○	○		○	○		

- 住所 〒700-0862
岡山市北区清輝本町3-28
- TEL 086-222-5718
- FAX 086-222-5783

- 休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- HP <https://yasudanaika.com/>



専門施設

公益社団法人操風会 岡山旭東病院

糖尿病看護認定看護師 ● 平田安由美

当院は、脳・神経・運動器疾患の急性期病院で、整形外科と脳神経外科の周術期血糖管理を多職種チームで介入(DIST: Diabetic Inpatient Support Team)、糖尿病専門外来、フットケアなどの外来診療に力を入れています。旭東地区の糖尿病基幹病院を目指してきめ細やかな医療を実践しておりますので、ご紹介をお待ちしております。



	診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
糖尿病外来	午前 9:00~12:00	◎ 松岡			◎ 松岡	◎ 岡崎		
	午後 14:30~16:00	◎ 松岡				◎ 岡崎		
内科外来	午前 9:00~12:00	○ 加原	○ 岡大医師	○ 岡大医師	○ 加原	○ 松岡		

糖尿病外来: 予約制(◎) 予約は代表086-276-3231までご連絡ください

- 住所 〒703-8265
岡山市中区倉田567-1

- TEL 086-276-3231
- FAX 086-274-1028
- HP <https://www.kyokuto.or.jp/>



歯科施設

駿河歯科医院

院長 ● 駿河 充城

口腔内の清掃不良が全身疾患に多大な影響を与えている危険因子の一つです。

日々のセルフケアだけでなく、歯科医院でのプロフェッショナルケアとメンテナンスの重要性を解りやすく説明し、糖尿病や高血圧などの全身疾患の事も考慮した治療を専門治療医療機関と連携を取り歯周病の予防処置を実践実施しています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
午前 9:00～12:30 (受付 9:00～12:30)	○	○	○		○	○	
午後 14:30～18:30 (受付 14:30～18:30)	○	○	○		○	○	

木曜は基本的に休診ですが、診療する場合があります。お電話にてご確認ください。

- 住所 〒707-0062 美作市湯郷176-2
- TEL 0868-72-0118
- FAX 0868-72-0141
- 休診日 木曜、日曜、祝日



医療法人光之会 宮地歯科

院長 ● 宮地 恭祐

お口と全身の健康は密接に関係しています。当院は、予防歯科や歯周病治療に力を入れている地域密着の歯科医院です。患者さま個々の状態やライフスタイルを考慮した、セルフケア指導やプロフェッショナルケアを行っています。訪問診療も積極的に行っており、生涯にわたるお口の健康維持に努めてまいります。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
午前 9:00～12:30 (受付 8:45～11:45)	○	○	○		○	○	
午後 14:00～18:30 (受付 14:00～18:00)	○	○	○		○	※	

※土曜午後 14:00～17:00 (受付 14:00～16:00)

- 住所 〒718-0017 新見市西方44
- TEL 0867-72-0706
- FAX 0867-72-0660
- 休診日 木曜、日曜、祝日
祝日が平日にあたる週は、木曜日が診療日となります
- HP <https://miyaji.dentaloffice.jp/>



DM

Topics

最近のトピックス

第3次健康おかやま21

岡山県では、すべての県民が健康で生きる喜びを感じられる長寿社会の実現のため、平成25年3月に策定された「第2次健康おかやま21」に基づき、県民の健康増進に関するさまざまな施策が施行されてきました。このたび、計画期間が満了することから、令和6年3月、今後12年間の目指すべき方向と基本施策を示した「第3次健康おかやま21」が策定されました。

「第3次健康おかやま21」では、栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙などの生活習慣の改善や、がん、糖尿病など主要な生活習慣病の予防に関する施策を推進し、個人の行動と健康状態の改善を図るとともに、自然に健康になれる環境づくりや、健康づくりボランティアの活動の活性化によるソーシャルキャピタルの醸成など、社会環境の質の向上にも取り組んでいくこととなっています。

糖尿病は、代表的な生活習慣病であり、岡山県においても増加傾向にあります。糖尿病は放置されると、自覚症状がないまま病状は進行し、腎不全や失明、下肢の壊疽、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスクとなる他、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっています。これらは個人やその家族の生活に影響を及ぼし、さらには社会全体にも影響を及ぼします。日々の適切な食生活や運動習慣で発症を予防すること、毎年の健診受診で早期発見に努めること、糖尿病と診断された際には適切な治療により血糖を管理し、重大な事態に至らぬよう防ぐことが重要です。

県民一人ひとりがこうした知識と適切な食生活・運動習慣、健診受診、受療行動を保持するよう努力し、一方で、地域・職域・医療関係者などがそれを支援する仕組みが必要とまとめられています。



「第3次健康おかやま21」は、岡山県保健医療部健康推進課のウェブサイトでご覧いただけます。
<https://www.pref.okayama.jp/page/336700.html>

健康食スタートブック ～生活の質向上をめざして～

令和6年3月に日本糖尿病学会より「健康食スタートブック～生活の質向上をめざして～」が発行されました。

現在、糖尿病のある方はない方と同じくらい長生きする時代です。以前と比べて個々のライフスタイルや食習慣も多様になり、食事で必要なエネルギー量も年齢や活動量によって個人差が出てくるようになりました。

必要なエネルギー量を正しく理解し、その中でバランスの取れた食事を摂ることが、良好な血糖値の維持につながると言われ、それは決して特別な制限食ではなく、糖尿病のありなしに関わらず望ましい、健康的な食事となります。

今回発行された「健康食スタートブック」には、エッセンスがまとめられており、食事メニューの参考になるかと思います。



「健康食スタートブック」は、日本糖尿病学会のウェブサイトでご覧いただけます。
<http://www.jds.or.jp/>

うま
レピ!

おからのしっとり ココアケーキ

材料/1人分

おからパウダー	15g	A	牛乳	50ml(1/4カップ)
卵	1個		ラカントS	13.5g
ベーキングパウダー	2g		(大さじ1と1/2)	
(小さじ1/2)			ピュアココア	4g
				(小さじ1)

つくり方

- ① ボウルに卵を入れ、泡立て器で溶きほぐす。
- ② ①にAの材料を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②におからパウダーとベーキングパウダーを加えて、ダマがなくなるまでしっかりと混ぜ、蓋つきの耐熱容器に入れる。
- ④ 蓋を密閉しない程度に軽くのせ、電子レンジに入れて600Wで2分加熱する。
- ⑤ 加熱後すぐ容器から取り出し、粗熱をとってから、好みの大きさに取り分ける。



栄養価(1人分)

エネルギー93kcal たんぱく質6.0g
脂質50g 炭水化物6.3g
食物繊維3.7g 食塩相当量0.3g

【ひとこと】小麦粉の代わりにおからパウダーを使用しました。おからパウダーは、おからを乾燥させて粉末状にしたものです。小麦粉と比べると糖質が少なく、食物繊維が豊富に含まれています。特に不溶性食物繊維を多く含んでおり、食後の満腹感を持続させる効果が期待できます。大豆は「畑の肉」とも呼ばれていることから、たんぱく質を多く含み、たんぱく質と一緒にとることで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。しっとりとした食感で、ボリュームもありココアの風味で美味しく食べられます。牛乳は、普通牛乳を使用することでコクを出しています。低脂肪牛乳に変えるとあっさり

監修

とした味になり、さらにエ 水島中央病院 管理栄養士
ネルギー・脂質カットが可 伊勢田 美香
能となります。



バイオシミラーとは？ (バイオ後続品)

岡山大学病院 薬剤部 有木 沙織



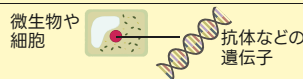
バイオシミラー(バイオ後続品)とは、先行バイオテクノロジー応用医薬品と同等・同質の品質、安全性および有効性を有し、異なる製造販売業者により開発される医薬品です。医薬品名の最後にBiosimilarの略称として、「BS」と記載されています。バイオシミラーは先行バイオ医薬品より薬価が安くなることから、患者さん本人の経済的負担の軽減だけでなく、医療費の抑制も期待されています。

○バイオ医薬品とは？

バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品です。

○ジェネリック医薬品とバイオシミラーの違いは？

一般的な医薬品の後発品→ジェネリック医薬品(後発医薬品) バイオ医薬品の後続品→バイオシミラー(バイオ後続品)

	一般的な医薬品	バイオ医薬品
分子量	100～	約1万以上
製造法	化学合成 	微生物や細胞の中で合成 
生産	安定	不安定(微生物や細胞の状態で生産物が変わりうる)
後発・後続医薬品	ジェネリック医薬品	バイオシミラー(バイオ後続品)

糖尿病治療薬においては、「インスリンアスパルトBS」「インスリンリスプロBS」「インスリングルラルギンBS」がバイオシミラーに該当します。

バイオシミラーの使用促進に向けて、診療報酬ではバイオシミラーを導入することで算定できる加算もあります。その際はバイオシミラーに係る説明が必要となります。

参考:日本バイオシミラー協議会、くすりの適正使用協議会

お知らせ

おかやま糖尿病サポーター 認定研修会

対 象

下記の職種をもち、岡山県内に在住または岡山県内の医療機関に就労している人

- 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

現在、「おかやま糖尿病サポーター」の認定を受けている方は対象ではありませんので、ご注意ください

開催日 令和6年 6月16日(日) 13:00~17:00
定員:60名
会場:津山鶴山ホテル(津山市東新田114-4)

開催日 令和6年 7月21日(日) 13:00~17:00
定員:50名
会場:落合病院(真庭市上市瀬341)

開催日 令和6年 8月4日(日) 13:00~17:00
定員:60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6年 9月1日(日) 13:00~17:00
定員:60名
会場:倉敷中央病院 研修センター2階
(倉敷市美和1-1-1)

開催日 令和6年 12月15日(日) 13:00~17:00
定員:60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)

おかやま糖尿病サポーター 更新研修会

対 象 おかやま糖尿病サポーターの認定を受けている方

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ラーニングによる
受講も可能です

研修会の詳細は
おかやまDMネット

おかやまDMネット 検索

ウェブサイトをご確認ください

<https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/>

糖尿病診療に役立つ！ メールマガジン配信中！

おかやまDMネット(岡山県糖尿病医療連携ネットワーク)の会員の皆さまに糖尿病診療に役立つ情報をメールマガジンで配信しています。会員の方でメーリングリストに未登録の方は、是非メールアドレスをご登録ください。

〈申込手順〉

DMcenter@md.okayama-u.ac.jp宛に登録したいアドレスからメールを送信する。所属医療機関名、職種、お名前をお忘れなく！

事務局より会員登録完了メールが届く

メルマガ会員登録完了！

〈会員登録完了メールが届かない場合〉迷惑メール防止のためのドメイン指定受信機能などで遮断されている可能性があります。その場合は、メールが受信できるように設定し直してください。

編集後記

糖尿病と生活習慣、とくに食生活は切っても切れない関係にあります。3月には糖尿病学会より一般向けに「健康食スタートブック-生活の質向上をめざして-」が発行されました。そこで今回、「食事療法」をテーマにした特集を組ませていただきました。また前号までの「デンタルコラム」に続きまして、本号から薬剤師による「くすりのしおり」が始まりますので、ご一読ください。それでは今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。(和田嵩平)