

おかやまDMネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2024 the twenty ninth 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

糖尿病と脂肪肝の 深い関係

連携医療機関紹介

最近のトピックス

災害時糖尿病診療マニュアルが
10年ぶりに改訂されました

うまレピ!

あったかきのこそば

くすりのしおり

薬局・薬剤師のトリセツ
～ 薬剤師の役割 ～



AST (GOT)	mg / dL
ALT (GPT)	mg / dL
LD (LDH)	U / L
γ-GT (γ-GTP)	U / L
血清アミラーゼ	U / L
コリンエステラーゼ	U / L
C-K (CPK)	U / L
総コレステロール	mg / dL
中性脂肪	mg / dL
HDLコレステロール	mg / dL
LDLコレステロール	mg / dL
尿素窒素	mg / dL
クレアチニン	mg / dL
シスタチンC	mg / dL
尿酸	mg / dL
ナトリウム	mg / dL
カリウム	mg / dL
カルシウム	mg / dL
クロール	mg / dL



特集

糖尿病と脂肪肝の
深い関係

川崎医科大学附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科

准教授 中西修平



私たちが食べすぎても、アルコールを飲みすぎても、何の文句も言わず黙々と仕事をこなす肝臓。皆さまもご存じのように“沈黙の臓器”とも呼ばれ、何らかの症状が出るまでには時間がかかります。かつて肝疾患の原因はB型およびC型肝炎などのウイルス性肝障害が多くを占め、それらは肝硬変、肝臓に進行する深刻な疾患でした。しかし今や革新的な治療薬が開発され、ウイルスの抑え込みや、症例によってはウイルスの排除が可能となる時代に突入しています。

その一方で、糖尿病などの代謝性疾患あるいはアルコールを背景に発症する脂肪肝、慢性肝臓病の割合は相対的に増加しています。特に脂肪肝は以前はそれほど深刻な病気とはとらえられていなかったと思うのですが、最近は脂肪肝から肝硬変へ進行すること、そして肝臓も発生することも分かってきたため、その治療を含め、盛んに研究されています。また、脂肪肝の方は心筋梗塞や脳卒中中也増えていることも明らかになっています。そこで今回は、この脂肪肝に関係するトピックスを、ご存じの方も多いと思いますが、2つほどご紹介します。

①脂肪肝という疾患名の見直し

かつて脂肪肝はアルコールによるものが多かったのですが、最近は2型糖尿病などの代謝性疾患を背景とした、アルコールとはあまり関係のない脂肪肝も増加しています。前者はアルコール性、後者は非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) と呼ばれていました。昨今スティグマの観点から疾患名を見直す動きが世界的に進んでいますが、この疾患も“fatty”という用語を避ける意味で、脂肪性肝疾患 (Steatotic liver disease: SLD) という呼び名が提唱されています。さらに、肥満や2型糖尿病、脂質異常などがある場合は、代謝に関連した肝臓病 (MASLD) という呼び名になってきました。なお、この中でもアルコールが多い場合は MetALD (MASLD and increased alcohol intake) というカテゴリーが設定されています。

②肝疾患の早期発見のために

2型糖尿病で経過をみていれば、採血検査の際、ALT をチェックすること多いと思います。この数値が30U/l を超えている場合、これを正常からの逸脱ととらえ、さまざまな原因により生じる肝臓の慢性炎症状態すなわち慢性肝臓病の診断の糸口にしようという「奈良宣言2023」が、2023年6月に日本肝臓学会から発表されました。まずはかかりつけ医での生活習慣の見直しや追加検査を行い、疾患が疑われれば、消化器内科医への精密検査につなぎ、将来の肝硬変や肝臓を防ぐことを目指したいものです。

重症化を防ぐために今できることを！

メタボリックシンドロームを背景とした糖尿病患者さんの場合、ALT は基準値内であってもわずかな体重変化に鋭敏に反応するので、患者さんとの医療面接の際、話題の一つに使うことができます。食事療法の見直しや運動量の増加は血糖値にも良い効果を及ぼすのみならず、体重減少に繋がれば肝機能にも良い影響があります。きっと“沈黙の臓器”と呼ばれる肝臓といえども、静かに喜んでいるに違いありません。

【参考文献】

- ◎糖代謝異常者における循環器病の診断・予防・治療に関するコンセンサスステートメント
- ◎動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版

- ◎2022年改訂版 末梢動脈疾患ガイドライン
- ◎糖尿病診療ガイドライン2019

お知らせ

おかやまDMネット総合管理医療機関の医療機能の検索ができます！

岡山県糖尿病医療連携推進事業では、糖尿病医療連携を推進するため、おかやまDMネットウェブサイト「SOD ET」ページ内に「糖尿病総合管理医療機関 医療機能検索システム」を構築しました。糖尿病医療連携にぜひご活用ください。

岡山県糖尿病医療連携推進事業

糖尿病総合管理医療機関の医療機能

医療機能検索

☐ インスリン等の自己注射指導
 ☐ インスリンポンプ療法
 ☐ 血糖自己測定
 ☐ Dexcom G6
 ☐ Free Style リブレ
 ☐ 管理栄養士による栄養指導
 ☐ フットケア
 ☐ 訪問診療
 ☐ どれにも該当しない

検索する

印刷

病院名	住所	TEL	イ	ボ	血	D	F	管	フ	訪	ど
Aクリニック	岡山市北区・・・・	086・・・・	○			○	○	○	○		
B診療所	岡山市北区・・・・	086・・・・	○	○	○	○	○	○	○		
C医院	岡山市北区・・・・	086・・・・	○			○					
D医院	岡山市北区・・・・	086・・・・	○			○				○	
Eクリニック	岡山市北区・・・・	086・・・・	○			○				○	
Fクリニック	岡山市北区・・・・	086・・・・				○					
G診療所	岡山市北区・・・・	086・・・・				○					
H医院	岡山市北区・・・・	086・・・・	○	○	○	○	○				
I医院	岡山市北区・・・・	086・・・・				○					○
Jクリニック	岡山市北区・・・・	086・・・・	○			○			○	○	

おかやまDMネット

検索

医療機能

- インスリン等の自己注射指導
(インスリン・GLP-1受容体作動薬等)
- インスリンポンプ
- 血糖自己測定
- 持続血糖測定モニタリング
(Dexcom G6)
- 持続血糖測定モニタリング
(Free Style リブレ)
- 管理栄養士による栄養指導
- フットケア
- 訪問診療

おかやま糖尿病サポーター交流会を開催します！

「糖尿病サポーターの資格を取ったけど、あまり自信がなくて積極的に関われない」「日々の診療やケアで生じる疑問点、みんなどうしてる？」「どんどん出てくる新しいデバイス、何となく触っているけど、ちゃんと活用できているかな…」このような思いを抱いている方、いらっしゃいませんか？

岡山県糖尿病医療連携推進事業では、今年度より新事業として「おかやま糖尿病サポーター交流会」を開催します。研修会とは違ったざっくばらんな雰囲気、糖尿病サポーター同士、日々の疑問や悩みを語り合ってみませんか？ 所属施設や職種を超えたつながりがあるので、業務に活かせるだけでなく、地域ごとの顔の見える連携づくりにも役立ちます。また、医師や糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士(CDEJ)などの専門スタッフも参加するので、日頃の疑問もしっかり解決できます。

糖尿病サポーターの方はもちろん、これから認定の取得を考えている方等、みんなで集まって、楽しみながら糖尿病療養支援のスキルアップを目指しましょう！

今年度の予定は、本誌P.8をご覧ください。



社会医療法人鴻仁会 セントラル・クリニック伊島

福田哲也

糖尿病外来は糖尿病専門医が担当しており、糖尿病看護認定看護師、管理栄養士や眼科医と連携してチーム医療を実践しています。糖尿病足病変やその予防については資格を持った専門の看護師によるフットケアも行っています。また、隣接している岡山中央病院では一週間程度の糖尿病教育入院も実施しており、患者教育にも取り組んでいます。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:30 (受付 8:30~12:00)	○	○	○	○	○	○	
午後 14:00~17:00 (受付 13:30~16:30)	○	○			○		

※初診受付:午前11:30まで、午後16:00まで ※土曜の糖尿病外来は、第1・3のみ

- 住所 〒700-0017 岡山市北区伊島北町7-5
- 休診日 水曜・木曜・土曜の午後、日曜、祝日
- TEL 代表:086-214-5678 / 予約センター:086-214-3100
- HP <https://www.kohjin.ne.jp/clinic/>
- FAX 086-214-3100



神尾内科医院

院長 ● 神尾 裕

当院は、地域に信頼されるかかりつけ医を目指して診療を行っています。糖尿病については、糖尿病療養指導医として栄養指導を行っており、合わせて必要であれば内服療法・インスリン療法を行っています。また、必要に応じて専門治療医療機関と密接な連携を取りながら、診療を行っております。



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

※外来は予約制です。お電話にてお問合せください。

- 住所 〒708-0842 津山市河辺770
- 休診日 木曜、土曜午後、日曜、祝日、お盆、年末年始
- TEL 0868-26-1048
- HP <https://www.kamio-cl.com>
- FAX 0868-26-1008



専門施設

岡山赤十字玉野病院

内科部長 ● 廣田大昌 糖尿病看護認定看護師 ● 井上 歩

当院は2023年4月に「岡山赤十字玉野病院」として新しいスタートを切ると同時に糖尿病専門医を常勤として迎え、この度「専門治療医療機関」として登録いたしました。近隣の医療機関と一層の病診連携を進めてまいりますので、1型糖尿病患者の診療、コントロール不良の症例、教育入院などお気軽にご相談ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 8:30～11:30 (受付 8:30～11:30)	○	○	○	○	○		
午後 13:45～16:00 (受付 13:45～16:00)	○	○	○	○	○		

● 住所 〒706-0002
玉野市築港5-16-25
● TEL 0863-31-5117
● FAX 0863-31-2917

● 休診日 土曜、日曜、祝日、5月28日(創立記念日)、12月29日～1月3日(年末年始)
● HP <https://www.okaseki-tamano.jrc.or.jp/>



歯科施設

医療法人 むとう歯科

理事長 ● 武藤愛治

地域に密着した歯科治療を目指し、真庭市を中心に皆さまから愛される歯科医院になれるよう日々頑張っております。当院は、安らげる雰囲気に加え、バリアフリー・福祉面を考慮した医院設計を心がけておりますので、車椅子・ベビーカーのままお入りいただけます。患者さん一人ひとりの「会話」を大事に、安心・丁寧な治療を心がけておりますので、お口に関するお悩みなどありましたら、お気軽にご相談ください。



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

※土曜午後 14:00～17:30(受付14:00～17:00)

● 住所 〒719-3201
真庭市久世2618-1
● TEL 0867-42-6104
● FAX 0867-42-6105

● 休診日 木曜、日曜、祝日



DM

最近のトピックス

Topics

書籍紹介!

災害時糖尿病診療マニュアルが 10年ぶりに改訂されました

2024年1月1日の石川県能登地方を震源とする地震の影響により被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

2024年5月に日本糖尿病学会、日本糖尿病協会(現 JADEC)より「糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル2024」が発行されましたので、紹介します。この災害時糖尿病診療マニュアルは、東日本大震災の際に日本糖尿病学会によって災害時の糖尿病医療に関する学術調査研究事業が立ち上げられ、2014年に第1版が発行されましたので、10年ぶりの改訂となります。改定にあたっては、東日本大震災や熊本地震などこれまでに災害を経験された方々が委員会に加わっておられます。

さて、災害と糖尿病について少し紹介します。当事者である糖尿病のある人は、急性の代謝失調をきたしやすい、食事の変化に影響を受けやすいなどの特徴があります。またインスリンなどの注射を受けている人では、特殊な治療器具や薬剤が必要であるなど、災害の影響を受けやすいことが分かっています。そうしたことから、災害に備えた当事者や医療者の教育の必要性が高く、また災害時には支援が必要となる可能性が高いと言われています。例えば、広域に災害が起こった場合、直後は医療機関も薬局も被災し、機能が一時的に停止します。交通も遮断されるため、自分の身は自分で守らなければなりません。そのため日頃から災害に備えて、食料や飲料水、医薬品などの必要なものを備えておくことが重要と言われています。では、糖尿病のある人たちに何を、どのくらい、どのように備えておくといいのでしょうか。こうした話を普段から糖尿病のある人たちと接する機会を有している私たち医療者が伝えていく必要があります。

またマニュアルでは、平時からの備えに加え、災害時の役割や対応についても紹介されています。以前より提唱されてきました糖尿病医療支援チーム(DiaMAT:Diabetes Medical Assistance Team)については、業務や活動内容、能登半島地震を例とした派遣の流れなどより具体的な内容となりました。また業種別の役割や個々の病態への対応について細かく章立てして掲載されています。

最後になりますが、平時からの備えに勝るものはないと思います。今回改訂された本マニュアルのほか、糖尿病のある人へ紹介する際の資材が日本糖尿病協会のウェブサイト「糖尿病と共に生きる人の災害への備え」に用意されています。また、日本糖尿病学会「非専門医・医療スタッフを対象とした糖尿病に関するオンライン教育コンテンツ」の中に災害をテーマとしたe-ラーニング動画が用意されています。ぜひこの機会にご確認いただければ幸いです。



うま
レピ!

あったかきのこそば

材料/1人分

ゆでそば……………150g(1玉)
油揚げ……………30g
しいたけ……………30g
まいたけ……………30g
しめじ……………30g

カットねぎ……………2g
和風顆粒だし……………3g
醤油……………小さじ1と1/2
みりん……………小さじ1と1/2
水……………300mL

栄養価(1人分)

エネルギー369kcal たんぱく質18.1g
脂質12.2g 炭水化物50.0g
食物繊維8.2g 食塩相当量2.7g

つくり方

- ① 油揚げは1cm幅に切る。しいたけ、まいたけ、しめじは石突を落とす。しいたけは薄切り、まいたけ、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを煮立たせる。①を加えて5分ほど中火で煮る。
- ③ ゆでそばを加えて麺をほぐしながら煮込む。
- ④ 麺が温まったら器に盛り付け、ねぎを散らして出来上がり。

【ひとこと】血糖値の上がりやすさを示すGL値という言葉をご存じでしょうか？値が高いほど血糖値が上がりやすいとされています。うどん1玉で26、中華麺1玉で50ですが、そば1玉では21と比較的GL値が低い食材になります。

麺料理は栄養素が偏りがちです。油揚げでたんぱく質を、きのこで食物繊維と一緒に摂ることができます。食物繊維の摂取は血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。食物繊維の摂取目安量は20g/日以上です。この料理では8.2g摂ることができます。市販のカップ麺や外食の麺料理と比較すると薄味です。お好みで七味やすり胡麻をかけると味にアクセントが出て食べやすくなります。

また、麺類は早食いになりやすいです。早食いは食べ過ぎや体への吸収を早める原因になります。今回は、噛む回数を増やすため、歯ごたえのある食材を使用しました。

今回使用した食材は、一度に使い切れない場合、切ってから冷凍しておく、次回からすぐに使用できます。また、すでにカットされている商品もあるので、手軽に作ってみてはいかがでしょうか？

監修

岡山旭東病院 栄養科

小松 千紘

薬局・薬剤師のトリセツ
～ 薬剤師の役割 ～

一般社団法人 岡山県薬剤師会 理事 桐野 恵美



薬剤師は、患者に寄り添い、患者と共に治療するチームの一員として、活躍しています。薬剤師の任務は、国民の健康な生活を確保することです。(薬剤師法第1条)

薬局は、地域の医療資源。薬剤師のマンパワーで、健康診断を勧め、医療機関を受診勧奨し、糖尿病の早期発見・治療につなげます。

薬局・薬剤師の出来る！コト

薬局の薬剤師は、調剤・医薬品の供給・その他薬事衛生をつかさどり、次のようなことを行っています。

- 調剤後のフォローアップ業務
- 食事療法(管理栄養士と連携)のアドバイス、運動療法の声掛け
- 感染症・災害・有事の対応 等

また、医療機関と薬局の地域医療連携で、健康無関心層へのアプローチの強化を行い、健康寿命の延伸に努めています。

● 地域活動

- 自治体と連携した、健康講座、学校教育への対応

- お薬・健康、在宅医療に関する相談等
- 「薬と健康の週間」地域イベントでの血糖測定等
目的:国民の保健衛生の維持向上に寄与
- 検体測定室(ゆびさきセルフ測定室)

薬局で、測定の説明から結果の説明まで行います。20～30分で正確に測定し、健康のチェックが出来ます。



地域との連携！

- 自治体と地域の薬剤師会との連携した取組、事業委託等
- 基幹病院・その他の医療関係者との連携
- 医療機関との調整、退院時のカンファレンス等への参加

これらを踏まえ、薬剤師を
上手く活用していただくと幸いです！

お知らせ

令和6年度糖尿病県民公開講座

糖尿病と歯周病の
あぶない関係講演会終了後、
血糖測定(50名)
実施します!入場
無料定員
300名申込み
不要

主催:公益社団法人岡山県医師会

開催
日時令和6年 **10月27日(日)**
13:00~15:05
[受付 12:15~]

会場

岡山県医師会館 三木記念ホール
(岡山市北区駅元町19-2)

講演

「糖尿病治療の最前線ー進化する医療・人と技術が織りなす未来ー」

岡山済生会総合病院 内科診療部長 利根 淳仁先生

「糖尿病と歯周病の深い関係」

東京医科歯科大学歯周病科 講師 水谷 幸嗣先生

「今日からできる歯磨きと口の運動」

岡山県歯科衛生士会員/岡山大学病院 歯科衛生室 千神 八重子先生

対象:医師

糖尿病総合管理医療機関 認定・更新研修会

- ハイブリッド(会場とオンライン(Zoom))

日時:令和6年9月23日(月・振休)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)

日時:令和6年10月17日(木)19:00~21:30

対象: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

おかやま糖尿病サポーター更新研修会A

日時:令和7年1月26日(日)13:00~16:00

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B 随時開催中

eラーニングでも
受講できます!

おかやまDMネット

検索

研修会の申込みは
ウェブサイトからどうぞ!

対象:糖尿病サポーターの認定を受けている方、糖尿病診療にかかわる医療職の方

おかやま糖尿病サポーター 交流会

※更新研修会Bの単位取得可(認定研修会ではありません)

9月29日(日) 糖尿病のデバイス 見て! 触って! なんでも交流会 in 新見

13:00~15:00 会場:新見公立大学 Niu 新見駅西サテライト(新見市西方463-11)

11月2日(土) 糖尿病のデバイス 見て! 触って! 糖尿病サポーター交流会 in 東備

14:00~16:00 会場:赤磐医師会病院(赤磐市下市187-1)

1月26日(日) みんなで語り合おう! 糖尿病サポーターの悩み相談会 in 倉敷

16:15~17:15 会場:倉敷中央病院 研修センター(倉敷市美和1-1-1)

編集後記

地震や大雨の影響により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。今回は「糖尿病と脂肪肝の深い関係」と題しまして糖尿病などの代謝性疾患やアルコールを背景に発症する肝疾患を特集しました。また、総合管理医療機関の新規検索機能、新たな取組みである、おかやま糖尿病サポーター交流会の情報を掲載しております。ぜひご一読ください。

(和田嵩平)