

おかやまDMネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2025 the thirty second 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

**血糖が高いと
心臓が疲れる？**
—糖尿病と心不全の深い関係

連携医療機関紹介

最近のトピックス

糖尿病のある人がどこでも、
同じような医療やケアを受ける
ことができる岡山を目指して

うまレピ！

納豆焼き春巻き

Diabetes Nurse Letter

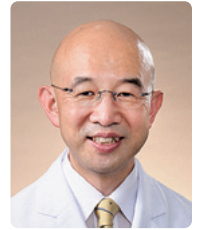
**患者さんの足を守る！
フットケアのすすめ**



特集

血糖が高いと心臓が疲れる？

—糖尿病と心不全の深い関係



岡山大学病院 重症心不全センター

教授・センター長 中村一文

はじめに

糖尿病の症状の一つに「疲れやすさ(易疲労感)」がありますが、心臓も同じように“疲れやすく”なるのでしょうか。心臓が疲れた状態、それがまさに「心不全」です。今回は、糖尿病と心不全の深い関係についてご紹介します。

心不全とは

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病態です(日本循環器学会「心不全診療ガイドライン2025」)。

治療においては、左室駆出率(left ventricular ejection fraction:LVEF)に基づき、

- LVEFが低下した心不全(HFrEF)
- LVEFが保たれた心不全(HFpEF)

に分類し、それぞれに応じた対応を行います。近年、心不全患者は高齢化の進行に伴って増加傾向にあります。

糖尿病と心不全の深い関係

糖尿病患者では、心不全の合併が多くみられます。糖尿病は心不全の独立した危険因子であり、たとえばフラミンガム研究では、糖尿病による心不全発症リスクは男性で約2倍、女性では5倍以上と報告されています。

一方で、慢性心不全患者における糖尿病の有病率は30～40%に達し、両者は密接に関連する疾患といえます。

なぜ糖尿病患者に心不全が多いのか

糖尿病は冠動脈疾患のリスク因子であり、心筋梗塞を契機にLVEFが低下するHFrEFを発症することがあります。

しかし、より頻度が高いのはHFpEFです。HFpEFの発症メカニズムには以下のような因子が関与しています。

- 心筋への終末糖化産物(AGEs)の蓄積
- 間質性線維化とコラーゲン過剰形成
- カルシウム代謝(ホメオスタシス)の異常
- 心筋の微小循環障害
- 高インスリン血症による心筋肥大
- 心筋のインスリンシグナル障害

これらにより、心筋が硬くなり拡張しにくくなるため、HFpEFが発症しやすくなります。

診断の進め方

糖尿病患者で息切れやむくみなどの症状がある場合、まずBNPまたはNT-proBNPの測定を行います。

- BNP $\geq$ 35 pg/mLまたはNT-proBNP $\geq$ 125 pg/mL:
心不全の可能性あり → 胸部X線、心電図、心エコー図検査を実施
- BNP $\geq$ 100 pg/mLまたはNT-proBNP $\geq$ 300 pg/mL:
心不全の可能性が高い → 早期に心エコー図検査を含む心機能評価と原因検索を行う

治療の基本

心不全治療の基本は生活習慣の改善です。

- 体重コントロール
- 適度な有酸素運動
- 減塩(特に高血圧合併例)

薬物療法としては、LVEFが低下したHFrEFでは以下の薬剤が標準的に用いられます。

- ACE阻害薬／ARB／ARNI
- β 遮断薬
- ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬
- SGLT2阻害薬

SGLT2阻害薬は、HFpEFにも有効で、尿中に余分な糖と塩分を排出し、心不全を改善します。当初は糖尿病治療薬として開発されましたが、後に糖尿病の有無にかかわらず心不全による入院を減らす効果が確認されました。

おわりに

患者さんに「余分な糖と塩を尿に出すSGLT2阻害薬を処方します」と説明すると、「尿に出すなんてもったいない」と言われることもあります。その際には、「それでは、まず食べすぎないようにお願いします」とお話ししています。

「腹八分目に医者いらず」一昔の人の知恵はさすがですね。

第68回日本糖尿病学会年次学術集会

特別企画『糖尿病とともに生活する人々の声を聞く』開催報告
— A small seed can grow into a mighty tree —

企画責任者

川崎医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学

下田将司



このたび、2025年5月29日(木)から31日(土)にかけて、岡山駅周辺の施設を会場とし開催した第68回日本糖尿病学会年次学術集会では、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師など多職種の医療従事者、研究者、企業関係者を含む11,000人以上の方々に参加登録頂き、7,000名の方々に現地参加頂きました。本会では、「臨床と研究の架け橋～translational research～」というテーマのもと、活発な学術交流と情報共有が行われ、特別講演・シンポジウム・ディベートセッション・パネルディスカッションなど多彩なプログラムを通じて、最新の基礎・臨床研究成果のみならず、糖尿病医療を取り巻く社会的課題や新技術の応用に関する議論も深められました。

本会では糖尿病医療に関わる社会的課題について、糖尿病を持つ方とその家族、そして医療関係者が双方向に意見を交わす特別企画『糖尿病とともに生活する人々の声を聞く』を開催し、230名の方々にご参加頂

きました。当日は、1型糖尿病の方3名、2型糖尿病の方1名より、①学校教育、恋愛・結婚など人生における様々なステージで経験したスティグマ、②糖尿病というだけで諦めざるを得なかった経験、③地方に住む糖尿病を持つ高齢者の不安、④糖尿病であることを打ち明け、身近な友人・同僚と取り組む糖尿病治療などで自身の経験をお話し頂き、会場全体で活発に意見交換がなされました。私自身、「糖尿病というフィルターを通してではなく、1人の人として認めてくれる医療者の存在の大切さ」「糖尿病の病型や医療者が否かなどに関係なく、互いが互いを思いやることの大切さ」を感じた時間で、会場の雰囲気も温かい空気に包まれ、いつの日か本企画の目的が達成できる日が来ると感じることができました。今後、企画で生まれた対話の輪をこの岡山でも広げていければと思いますし、目の前の糖尿病の方の声を拾う姿勢を忘れずにいたいと思います。

学会ホームページにおいて、当日の様子を感じられるプレイバック動画、グラフィックレコーディング、事後アンケート集計結果をアップしておりますので、是非以下のURLからご覧頂けたら幸いです。

特別企画

『糖尿病とともに生活する人々の声を聞く』開催報告

<https://site.convention.co.jp/68jds/event-report/>

末筆となりますが、本企画に命を吹き込んでくださいました先生方、登壇者の方々、ご来場頂いた方々に深謝申し上げ、本企画の開催報告とさせていただきます。



こでら内科・糖尿病クリニック

院長 ● 小寺 亮

1型糖尿病や2型糖尿病、発症原因を問わず、患者様の状態に合わせた最適な治療を、患者様と一緒に考えていけるように、糖尿病専門医・糖尿病療養指導士を中心に取り組んでおります。食事・運動療法に加えて、内服からインスリン注射など幅広い選択肢を提供するとともに、治療が継続できるようにサポートしております。糖尿病の合併症には発症早期から定期的に検査を行い、特に糖尿病性腎症の治療介入を積極的にしております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00～12:30 (受付 9:00～12:00)	○	○	○	△	○	○	△
午後 15:00～18:00 (受付 15:00～17:30)	○	○	○	△	○	○	△

- 住所 〒700-0921 岡山市北区東古松497-3
- TEL 086-221-8376
- FAX 086-221-8375
- 休診日 木曜、日曜、祝日
- HP <https://koder-clinic.com/>



くろずみ内科クリニック 糖尿病・甲状腺・内分泌

院長 ● 黒住 旭

当院は地域のかかりつけ医として糖尿病など生活習慣病全般の管理を行っています。糖尿病専門医としてインスリンを含む注射剤の導入など専門的治療も可能で、管理栄養士も在籍しております。採血・採尿以外にレントゲン、心電図、ホルター心電図、血圧脈波、超音波、簡易睡眠検査も検査可能です。スタッフ一丸となり患者さんに「寄り添った」医療を提供することを心掛けています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00～12:30 (受付 8:50～12:00)	○	○	○	○	○	※	△
午後 15:30～18:30 (受付 15:20～18:00)	○	○	○	△	○	△	△

※ 土曜午前 診療時間9:00～13:30(受付8:50～13:00)

- 住所 〒710-0802 倉敷市水江50-5
- TEL 086-486-5057
- FAX 086-486-5058
- 休診日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- HP <https://kurozumi-naika.com/>



歯科施設

医療法人和会 芦田歯科医院

理事長 ● 芦田庄司

当院は、津山市内にあります。地域に信頼される「かかりつけ医」を目指して日々の診療を続けています。

糖尿病と歯周病が関連していることが、指摘されています。歯周病の予防と治療に取り組んでいます。



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

※ 土曜午後 診療時間14:00～17:00(受付14:00～16:30)

- 住所 〒708-0013 津山市二宮63-3
- TEL 0868-28-1510

- FAX 0868-28-3806
- 休診日 木曜、日曜、祝日
- HP <http://ashida-shika.com/>



久門田歯科医院

院長 ● 久門田俊治

歯周病治療は糖尿病の予防・改善に繋がると考えられています。歯周ポケットからの炎症性物質がインスリンの働きを妨げ、血糖値コントロールを難しくしていることによりです。

当院では患者さんの糖尿病コントロールをサポートできるよう、来院での治療と訪問診療の両方で積極的に取り組んでいます。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00～12:00 (受付 9:00～12:00)	○	○	○		○	○	
午後 14:00～19:00 (受付 14:00～19:00)	○	○	○		○	※	

※ 土曜午後 診療時間14:00～17:00(受付14:00～17:00)

- 住所 〒701-1334 岡山市北区高松原古才680
- TEL 086-287-2050

- FAX 086-287-5473
- 休診日 木曜、日曜、祝日
- HP <https://kumonda.com/>



DM Topics

最近のトピックス

糖尿病のある人がどこでも、同じような医療や ケアを受けることができる岡山を目指して

糖尿病看護認定看護師チーム岡山(CN)・CDEJチーム岡山 代表
(心臓病センター榊原病院 糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士)
吉沢 祐子

2025年4月、発足当初から糖尿病看護認定看護師チーム岡山(CN)代表を務めてこられた大橋睦子さんの後任で代表に着任しました。今までのCDEJチーム岡山の代表と兼任いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

私は、糖尿病のある人やその家族等を支えるため、私たちメディカルスタッフに何が求められているのか？と、いつも自分に問いかけています。

岡山県では糖尿病医療連携を円滑に進め、職種や施設を超え医療者同士が共通の認識を持ち、患者さんを中心に支援することを大切に事業展開しています。糖尿病看護認定看護師チーム岡山(CN)は、2014年度に「おかやま糖尿病サポーター」の認定事業を支えるために組織化され、現在も県内各地で活躍する認定看護師(参照:表1)が連携体制の構築や研修会の支援に携わっています。

また、CDEJ(日本糖尿病療養指導士)は、2001年に制度が始まり、岡山県内でも447名(2025年6月2日時点)の5職種(看護職、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士)が認定を受けています。2007年に「CDEJチーム岡山」を発足し、県内の療養支援の質の向上と、施設の垣根を越えた連携の強化に取り組んできました。

2014年にスタートした「おかやま糖尿病サポーター」の認定事業においても、多くのCN、CDEJが講師



大橋睦子さん



筆者

やファシリテーターとして活躍しています。

両チームの活動を通じて、糖尿病のある人や、その人を支える家族、重要他者の人々が安心して暮らすことのできる社会づくりに貢献できるよう、常に現状のニーズを捉え、様々な方面で糖尿病のある人を支えていく活動に寄与していきたいと思っています。皆さまからのご助言を賜りますようお願いいたします。

表1 糖尿病看護認定看護師が
在籍する都道府県順位

1位	東京都	79	
2位	福岡県	49	
3位	大阪府	42	
4位	神奈川県	愛知県	35
6位	兵庫県	31	
7位	岡山県	30	

2025/7/15

日本看護協会ホームページアクセス
認定看護師数より作成

当施設では、岡山県の認定を受けた

おかやま糖尿病サポーターが あなたの糖尿病ライフを サポートいたします

どんなことでもお気軽にご相談ください

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

管理栄養士
栄養士

看護師・准看護師
保健師・助産師

伊原木 隆太 知事

「おかやま糖尿病サポーター制度」は、「地域に密着した」糖尿病医療をサポートする目的で、平成26年度に岡山県でスタートしました。現在、1,000名以上のサポーターが県内各地で活躍しています。

糖尿病の専門知識とスキルを持った糖尿病サポーターが、県民のみならず安心いただける糖尿病医療をお届けするサポート役を担い、地域医療に貢献することを期待しています。

岡山県糖尿病医療連携推進事業

岡山県、岡山県糖尿病専門医会(発行・監修)を制定5月作成

うま
レピ!

納豆焼き春巻き

材料/1人分

納豆	40g
白菜キムチ	50g
細ねぎ	4本(20g)
なめこ	100g
春巻きの皮	2枚
ごま油	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー253kcal たんぱく質11.9g
脂質9.4g 炭水化物34.2g
食物繊維7.6g 食塩相当量1.6g

【ひとこと】

油で揚げずに焼いて作る簡単春巻きです。

具材にしている納豆に含まれるポリグルタミン酸は納豆のネバネバの粘着成分で、糖質の吸収を遅らせ、血糖値の急上昇を抑える効果があります。キムチやなめこに豊富に含まれる食物繊維にも同様の効果があるため、この春巻きは血糖値の急上昇を抑える効果を持つ食材の中に詰めた料理になります。揚げずに焼くのでカロリーを抑えることもできます。中の具材はキムチを絡めているだけなのでお好みで調味料をかけてもいいかもしれません。具材を混ぜて包んで焼くだけで、手間もかからず手軽に作れる1品なので試してみてください。焼き春巻きなので時間が経つとパリパリ感がなくなってしまうので、焼きたてを食べるのがおすすめです!

羽原 美佐子

監修

金光病院
栄養課

つくり方

- ① キムチは刻み、細ねぎは小口切りに、なめこは水で洗いザルにあげ水気を切る。
- ② ボウルに納豆と①を入れて混ぜる。
- ③ 春巻きの皮を広げ②を等分にのせて包む。
- ④ オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、春巻きをのせ、表面にごま油を塗り、こんがり色づくまで片面4分程度焼く。裏返して同様に4分程度焼いて出来上がり。

DIABETES NURSE LETTER

VOL.2

患者さんの足を守る! フットケアのすすめ

前号でもお伝えしたように、フットケアは足を観察することから始まります。今回は、患者さんが自分で行える足の観察ポイントを紹介しします。お風呂で足を洗う時、靴下を脱いだ時、爪を切る時など、毎日足をよく見てケアする習慣を付けていただきましょう。

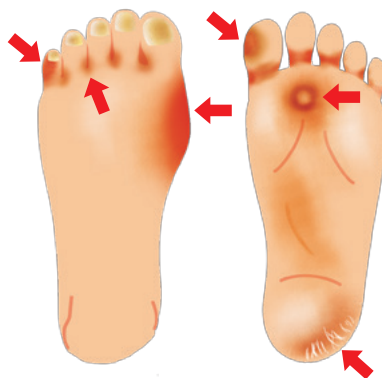
足の観察チェックポイント

足背(足の甲)

傷 出血 靴ずれ 火傷
皮膚の変色 腫れ 足の変形

足の指

皮膚の変色 爪の変形・変色
指の間のかぶれ
(水虫・炎症・潰瘍など)



足裏とかかと

皮膚の変色 乾燥
ひび割れ 鶏眼(魚の目)
胼胝(たこ) 傷

異常があれば医療者に
相談しましょう

参考文献

- ・日本糖尿病協会編 月刊糖尿病ライフさかえ 第63巻・第8号p14～15、2023
- ・日本糖尿病療養指導士認定機構編・著 糖尿病療養指導ガイドブック2024
- メディカルレビュー社 P222～226、2024

次回予告

足の保清と爪のケア

お知らせ

令和7年度糖尿病県民公開講座

糖尿病治療の
最前線講演会前11:00より
「血糖測定」「食事相談」実施予定入場
無料定員
300名

主催:公益社団法人岡山県医師会

開催
日時令和7年 11月24日(月・祝)
13:00~15:15

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

「生き生きライフ実現に向けダイアベティスをもっとよく知ろう」

京都大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 教授

京都大学医学部附属病院 副病院長 矢部 大介先生

「糖尿病の食事療法(仮)」

倉敷中央病院 管理栄養士 高瀬 綾子先生

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7年9月28日(日)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7年11月20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

令和7年度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9月7日(日)13:00~16:00

会場:津山圏域雇用労働センター 大ホール(津山市山下92-1)

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!参加の申込みは
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

令和7年度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7日(日)

10:00~12:00

会場:津山圏域雇用労働センター 大ホール(津山市山下92-1)

10月13日(月・祝)

13:30~15:30

会場:和気鶏飼谷温泉(和気郡和気町益原666-1)

10月26日(日)

10:00~12:00

会場:新見公立大学 地域共生推進センター棟1階(新見市西方1263-2)

おかやまDMネット

検索

編集後記

全国的に非常に暑い日が続いていますが、お変わりないでしょうか。今回は「心不全」をテーマに特集記事をご寄稿いただきました。また特集隣には5月に岡山で開催された日本糖尿病学会特別企画の開催報告をご寄稿いただきました。爽秋号がお手元に届くころには、過ごしやすき気候になっていることを祈っております。

(和田嵩平)