

おかやま

DM

ネット
ジャーナルOKAYAMA DM NET JOURNAL
2026 the thirty third 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1

おとなのVPD

特集2

高血圧管理・治療ガイドライン
2025について

連携医療機関紹介

最近のトピックス

看護師が行う
「特定行為(インスリン投与量の調整)」
について

うまレピ!

野菜たっぷりもち麦リゾット

Diabetes Nurse Letter
患者さんの足を守る!
フットケアのすすめ

特集1 おとのV рD

V рDとは?

V рDとは、Vaccine Preventable Diseases(ワクチン予防可能疾患)のことを意味します。主に小児科領域で使用される用語ですが、最近は成人対象のワクチン開発が進んでおり、「おとのV рD」が注目されるようになってきました。糖尿病は成人が発症する免疫不全状態の

岡山大学病院 感染症内科

萩谷英大



一つであり、読者の先生方には糖尿病患者さんを対象としたワクチン接種の重要性に着目していただきたいと思っています。

具体的なV рDの紹介

特によく知っていただきたい“おとのワクチン”的なインナップを紹介します。

① 帯状疱疹ワクチン(シングリックス®)

80歳までに約3分の1の人が帯状疱疹を発症するという疫学データがあり、基礎疾患を有する高齢者には特にオススメのワクチンです。2025年4月から高齢者を対象に公費接種扱いとなったため、現在最も注目されているといえるのではないでしょうか。帯状疱疹を予防するワクチンとしては、①生ワクチン、②組み換えワクチン(シングリックス®)の2種類がありますが、オススメは圧倒的に組み換えワクチンです。2か月間隔で2回接種する必要がありますし、値段もお高いワクチンですが、接種後10年間は帯状疱疹の発症予防効果が80%以上維持されるという長期予防効果が証明されています。公費負担として2万円で接種できて、10年間の予防効果が期待できるということは、1年間換算で2,000円ですので、それほど高い買い物ではないと思います。

② RSウイルスワクチン

RSウイルス(Respiratory Syncytial virus)は代表的な呼吸器感染症ウイルスですが、インフルエンザ・新型コロナウイルスと同様にワクチンで予防可能です。あまり知

られていませんが、RSウイルスはインフルエンザよりも重症化率が高いとされており、現在、Standards of Care in Diabetes 2024、GOLD 2024、米国CDCなど国際的なガイドライン等でもワクチン推奨がされるようになっています。

③ 肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス®・プレベナー20®)

現在国内ではポリサッカライドワクチンとしてニューモバックス®(23価)、タンパク結合型ワクチンとしてプレベナー20®などが使用可能です。これまで65歳・70歳・75歳…などの年齢の方は公費接種として一部自己負担の形でニューモバックス®が接種できましたが、制度変更により2024年4月からは65歳時のみ公費対象になっています。タンパク結合型ワクチンは値段も高く公費対象になつてこなかつたためあまり患者さんに知られていませんが、免疫賦活作用はニューモバックス®よりも強力なため、感染予防効果・重症化予防効果は高いことが知られています。そのため特に様々な基礎疾患を重複して持つ患者さんにはタンパク結合型ワクチンをぜひ接種いただくことを推奨しています。近日中に21価ワクチンも国内接種可能になる見通しで、ますます複雑になる肺炎球菌ワクチン事情ですが、インフルエンザ・新型コロナワクチンと並んで「肺炎予防ワクチン」として患者さんにご紹介ください。

ワクチン接種に関する最近の制度変更

成人対象のワクチン接種を推進するうえで重要な事実を紹介して終わりにしたいと思います。かつては不活化ワクチンは1週間以上の間隔をあけることとされていまし

たが、そのルールは撤廃されました。また、混合診療に該当する診療行為を同日に実施することは禁じられていますが、ワクチン接種はその対象ではありません。

図. ワクチン接種をすすめるためのアプローチ

ケアマネジャー・介護士さんの話題の一つに
ワクチンの話はいかがでしょうか



かかりつけ薬局の薬剤師さんからのオススメも有効だと思います



父の日・母の日のプレゼントにいかがですか？



おじいちゃん・おばあちゃんへの誕生日プレゼントとしてもいいですね



- ① 不活化ワクチンを接種する場合は、異なるワクチンどうしの接種間隔は考慮不要です
- ② 保険診療と自費診療であるワクチン接種を同日に実施することは問題ありません

最後に、ワクチン接種は医師だけが推奨すべきものではありません。様々な場面でご高齢の方に話題提供していただけると全体の接種率向上につながると考えています(右図)。

特集2

高血圧管理・治療ガイドライン2025 について

岡山大学学術研究院医療開発領域
腎臓・糖尿病・内分泌内科 教授

内田治仁



2025年8月末、6年ぶりに高血圧治療の新しいガイドラインが高血圧学会から発出された。これまで同様、高血圧は140/90mmHg以上で診断され、正常血圧は、120/80mmHg未満である。以下、改訂のポイントを述べる。

1. ガイドラインの名前が変わった

これまで「高血圧治療ガイドライン」という名前であったが、今回の改訂では「高血圧管理」「高血圧治療」の2本立てを重視する方針となった。

2. 生活習慣対策・行動変容が具体化した

血圧管理のために、①家庭血圧をモニタリングの中心にしていくこと、②生活習慣の改善を図る目的で、スマートフォンアプリ(保険適応あり)、尿中Na/K比および、ウェアラブルデバイス、AIなどデジタル技術を活用した血圧管理、遠隔医療・保健指導やその支援などが推奨、③有酸素運動に加えてレジスタンス運動も推奨、とされた。

生活習慣改善(1日塩分6g未満の減塩、さらに野菜摂取、運動、禁煙、節酒、十分な睡眠など)が、薬物治療に先立つてまず取り組むべき対策の柱、とされている。

3. 降圧目標が、すべての患者において

130/80mmHg未満

年齢や併存症を問わず原則的にすべての患者において診察室血圧130/80mmHg未満、が降圧目標となった。家庭血圧においては、125/75mmHg未満である。

※ただし、急性腎障害や症候性低血圧などの有害事象出現に注意(めまい、ふらつき、立ちくらみ、倦怠感、失神など)、特に収縮期血圧<120mmHgに降圧された場合には過降圧による有害事象出現の可能性に注意

4. 降圧薬のグループが新設

G1グループは、長時間作用型CCB、RAS阻害薬、少量のサイアザイド系利尿薬およびβ遮断薬の4つとされ、G2グループとしては、ARNIとMR拮抗薬の2つとされた。G3グループとしては、α遮断薬、ヒドラジン、中枢性交感神経抑制薬などとされた。(図1)

グループ	薬剤	特徴
G1	長時間作用型ジヒドロピリジン系Ca拮抗薬 RAS阻害薬(ARB, ACE阻害薬)	<ul style="list-style-type: none"> 主要降圧薬 STEP1から病態に応じて用いる 高血圧における脳心血管病イベント抑制についてエビデンスを有する
	少量のサイアザイド系利尿薬 β遮断薬(ビソプロロール、カルベジロールなど)	忍容性に優れる
G2	ARNI MRA	<ul style="list-style-type: none"> STEP2から病態に応じて用いる 高血圧における脳心血管病イベント抑制についてエビデンスは確立していない
G3	α遮断薬 ヒドラジン 中枢性交感神経抑制薬など	<ul style="list-style-type: none"> 治療抵抗性高血圧や特殊な病態で用いる

図1

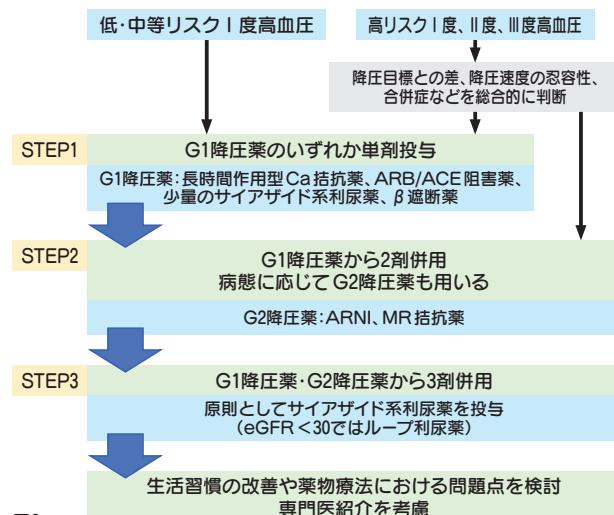


図2

5. 降圧薬治療STEPが変わった

今回の改訂の大きな変更点として、G2グループであるARNI、MR拮抗薬をSTEP2、すなわち病態に応じて2剤目として併用可能、とされた。(図2)

6. 治療抵抗性高血圧に対して、腎デナベーションが新たに治療選択に加わった

生活習慣は正とガイドラインに沿った薬物療法を行っても十分にコントロールできない(収縮期血圧160mmHg以上の)治療抵抗性高血圧に対する追加的治療(補助療法)として推奨されている。2026年度から実臨床で治療が開始される予定である。

この新しいガイドラインを、新時代の高血圧管理・治療のバイブルとして活用されたい。



かかりつけ医(総合管理)

地域で糖尿病診療に取り組む医療機関をご紹介します

岡田メディカルクリニック

院長 ● 岡田奏二 副院長 ● 岡田震一

当院は旧西署斜め前で国道180号線沿い、岡山駅西口から徒歩10分のところに位置しています。岡山県保健医療計画に基づき、糖尿病患者のための総合管理を行う施設であることはもちろんですし、50余年にわたる診療実績をふまえ、多くの合併症を予防し、延命長寿を目指す診療を心掛けています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:30~12:30 (受付 9:00~12:30)	○	○	○	○	○	○	
午後 16:30~19:30 (受付 16:00~19:30)	○		○	○		○	

- 住所 〒700-0013
岡山市北区伊福町3-5-4
- TEL 086-255-2345
- FAX 086-255-2346

- 休診日 火曜午後、金曜午後、
日曜、祝日
- HP <https://www.okadamedical.com/>



医療法人天成会 青江クリニック

院長 ● 原口總一郎

在宅療養支援診療所として、地域の患者さまやご家族に、安心・安全で思いやりのある医療・看護・介護の実践に努めております。特に糖尿病の患者さまに対しては、医師をはじめ、看護師、管理栄養士でチームを作り、心身両面からの療養支援体制を整え、個室での療養相談やフットケアにも力を入れております。また、透析医療機関として、各科専門医と連携を取りながら、CKD、糖尿病性腎症の外来診療に努力しております。



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

- 住所 〒700-0941
岡山市北区青江5-1-3
- TEL 086-226-5022
- FAX 086-226-5025
- 休診日 祝日、日曜、木曜午後、土曜午後
- HP <https://tenseikai-aoe.net/>



歯科施設



椋代歯科医院

院長・椋代達典

お口の健康はまず正しいブラッシングと生活習慣です。そうした基本的なことを実践することでお口の状態を改善していきます。そうすることで歯周病、糖尿病の予防になると同時に様々な合併症を減らせます。そして最終的には健康寿命を延ばすことにつなげることができます。地域の方に貢献できるように頑張ってまいります。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00 (受付 8:40~12:40)	○	○	○	/	○	○	/
午後 14:00~18:00 (受付 13:40~19:00)	○	○	○	/	○	※	/

※ 土曜午後 診療時間14:00~17:00(受付13:40~18:00)

※ 受付時間について:診察時間外は電話対応いたします

- 住所 〒708-0333
苦田郡鏡野町古川1416-1
- FAX 0868-54-3303
- 休診日 木曜、日曜、祝日
- TEL 0868-54-0045
- HP <https://mukudai-dental.com/>



医療法人 吉崎歯科

院長・吉崎元彦

当院は、日本糖尿病合併症学会所属の歯科医師が在籍し、レーザーを用いた歯周病治療も行っています。ノンクラスプ義歯の症例数は地域でもトップクラス。柔らかい雰囲気の中で、糖尿病患者様にも安心して通院いただける歯科医院です。



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 13:30~17:30 (受付 13:30~17:00)	○	○	○	/	○	○	/

- 住所 〒709-0861
岡山市東区瀬戸町瀬戸78-5
- FAX 086-952-2884
- 休診日 木曜、日曜、祝日
- TEL 086-952-0313
- HP <https://www.yoshizaki-dental.com/>



DM 最近のトピックス Topics

看護師が行う 「特定行為(インスリン投与量の調整)」について

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院
糖尿病看護認定看護師/特定行為研修修了者
藤原恭子



倉敷中央病院では2019年より特定行為研修(クリティカルコース)を実施しており、2024年度には血糖コントロールコースが追加されました。本研修は、共通科目の期間は勤務しながら受講が可能であり、周囲の協力のもと糖尿病看護外来を継続しつつ特定行為研修(血糖コントロールコース)を修了しました。この記事では、特定行為研修やエピソード、インスリン投与量の調整など看護師による特定行為の意義について紹介します。

看護師特定行為とは、医師の包括的指示のもとで高度な医療行為を看護師が実施できる制度であり、2015年に創設されました。対象となる特定行為は21区分・38行為で、人工呼吸器の設定変更、中心静脈カテーテルの抜去、インスリン投与量の調整などが含まれます。これらの行為を実施するには、厚生労働省認定の研修機関において「特定行為研修」を修了する必要があります。研修は「共通科目」と「区別科目」に分かれており、eラーニング、実技演習、症例検討が含まれます。共通科目では、病態生理学、臨床推論、フィジカルアセスメント、薬理学等の医学的知識や判断力を体系的に学びます。また、区別科目(インスリン投与量の調整)では、血糖値変動要因の

理解、インスリン製剤の種類と作用時間、低血糖・高血糖時の対応など専門的知識および判断力が求められます。各科目や実習前には修了試験があり、医師の指導のもとで患者への特定行為実習を



KCH インスタグラム

5事例経験し、レ

ポート提出を経て研修修了です。研修中は同期の仲間と演習や討論を行い、試験勉強は記憶力との戦いでした。フィジカルアセスメントの苦手分野や薬理学のγ計算はYouTubeの医療系チャンネルにお世話になりました。

特定行為実践看護師は「特定看護師」と呼ばれ、医師の手順書に基づいた診療補助を行います。手順書には、対象となる患者の病状、行為の内容、確認すべき事項、医師への報告方法などが明記されており、安全性と責任の明確化が図られています。糖尿病患者の血糖値は、食事・運動・ストレスなど様々な要因で変動しますが、特定看護師が血糖値や身体所見を評価し、適切なインスリン投与量を判断することで低血糖や高血糖のリスクを軽減することができます。また多職種連携により患者中心のケアも実現します。看護師が特定行為として血糖コントロールを担う意義は、患者の生活に即した柔軟な療養支援を可能にし、インスリン導入時の不安軽減や継続的な療養支援において重要な役割を果たすことです。特定行為制度は看護師の専門性や自律性を高めるだけでなく、医療の質と効率を向上させる制度として期待されています。

特定行為：インスリンの投与量の調整

厚生労働省「特定行為に係る手順書例集」から

【当該手順書に関する特定行為の対象となる患者】

インスリン製剤を既に使用中の1型または2型糖尿病患者で、自覚症状、他覚所見、かつ検査結果から低血糖または高血糖の状態にあると考えられる患者

*自律神経障害で無自覚性低血糖のある人は除く。

*極度に瘦せている患者や体格の小さな高齢者も注意が必要である。

【看護師に診療の補助を行わせる患者の病状の範囲】

- バイタルサインが安定している
- 重度の高血糖によると思われる症状が存在しない
- 重度の低血糖によると思われる症状が存在しない
- 高血糖や低血糖が、感染症、悪性疾患など他の重大な疾患による二次的なものではない

医師の指示の下、手順書（スライディングスケールは除く）により身体所見及び検査結果等が、医師から指示された病状の範囲内（バイタル安定、重度の高血糖・低血糖による症状がない）にあることを確認し、インスリンの投与量の調整を行う

手順書例

うま・レビ!

野菜たっぷりもち麦リゾット

～彩り野菜ともち麦で、からだにやさしいごちそうリゾット～

材料/1人分

もち麦入りごはん	90g	たまねぎ	25g	味噌	3g
えび	30g	ズッキーニ	30g	サフラン	少々
しいたけ	25g	トマト	20g	こしょう	少々
しめじ	25g	パルメザンチーズ	15g	オリーブ油	3g
にんじん	25g	ブイヨン(コンソメ1g)	70g		
セロリ	25g	豆乳	20g		



栄養価(1人分)
エネルギー310kcal たんぱく質18.9g
脂質9.1g 炭水化物43.3g
食物繊維4.9g 食塩1.5g

つくり方

- ① にんじん、セロリ、たまねぎ、ズッキーニを7~8mm角に切る
- ② しいたけはスライス、しめじ、えび、トマトは一口大の大きさに切る
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で①を炒める



- ④ しいたけ、しめじを入れて炒め、さらにえびを入れて炒める
- ⑤ えびが赤く色づいてきたら、もち麦入りごはん、コンソメ1gをお湯で溶いた70ccのブイヨンを入れ、混ぜながら炒める
- ⑥ ふつふつしたらトマト、豆乳を入れ、サフラン、こしょうで調味する
- ⑦ 火を消し、味噌、チーズを入れ、全体に混ざったらできあがり

【ひとこと】もち麦のふちぶちとした食感に、えびやきのこ、彩り豊かな野菜の旨みを合わせたヘルシーなリゾットです。豆乳と味噌、パルメザンチーズを加えることで、やさしいコクとまろやかさが広がります。食物繊維やビタミン類が豊富で、腸活や疲労回復にもぴったり。忙しい日でも栄養をしっかりと補える、医療スタッフにもおすすめの一皿です。

監修
岡山大学病院 臨床栄養部
高橋絢子

DIABETES NURSE LETTER

VOL.3

患者さんの足を守る! フットケアのすすめ



正しいケアで
足を守りましょう

今回は、足の保清と爪ケアについてご紹介いたします。

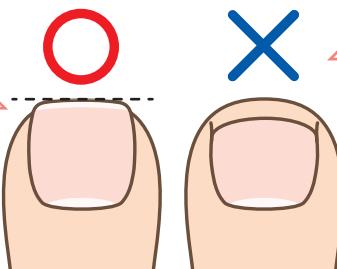
まずは毎日足を洗い清潔に保つことが大切です。また、伸びた爪だけがをしないよう爪の手入れをしましょう。患者さんにも手入れの方法を知ってもらい実践してもらいましょう。

足の保清



- ①足の裏や指の間を丁寧に洗いましょう。
- ②洗った後は水分をよくふき取りましょう。
- ③乾燥していたら保湿クリームを塗りましょう。
- ④足にけがをしたり異常に気づいたら早めに医療者に相談しましょう。

爪の切り方とポイント



まっすぐ切り、両端はわずかにカットする、爪やすりで角を整える

深爪はしない

切りにくい場合は爪やすりを使用する

*足浴後や入浴後など足や爪をきれいな状態にしてから行いましょう。
*肥厚していたり陷入爪等爪切りが難しい場合は、無理をせず皮膚科など専門家に処置をしてもらいましょう。

参考文献

- ・日本糖尿病協会編 月間糖尿病ライフさかえ Vol.63 No12 p14-15.2023
- ・日本看護協会出版会編 糖尿病看護フットケア技術第4版 p112-115.2024

次回予告 靴の選び方

令和7年度岡山県糖尿病性腎症重症化予防シンポジウム(国保ヘルスアップ支援事業)

糖尿病性腎症の克服を目指して



日時 令和8年1月25日(日)10:00~12:25

定員 Web:300名 会場:100名

会場 岡山県医師会館(岡山市北区駅元町19-2)

対象 医師・メディカルスタッフ・行政職員

糖尿病性腎症重症化予防対策に従事する保健所および市町村職員等、国民健康保険事業に携わる事務職員等、国保特定保健指導指導実施機関に従事する職員等

プログラム

総合司会:岡山県医師会 会計担当理事 佐藤 正浩
座長:岡山大学 名誉教授・特命教授/岡山県糖尿病対策専門会議 会長 四方 賢一
岡山済生会総合病院 糖尿病センター長 中塔 十三郎

10:00~10:15	開会挨拶	公益社団法人岡山県医師会 会長..... 松山 正春 岡山県保健医療部健康推進課 課長..... 北村 幸治 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
10:15~10:45	講演 1	「令和7年度改訂岡山方式の変更点および アウトカム集計結果報告」 岡山大学病院糖尿病センター 助教..... 和田 嵩平
10:45~11:05	講演 2	「糖尿病性腎症を持つ人の心理と必要なケア」 心臓病センター・榎原病院 保健師・糖尿病看護認定看護師..... 吉沢 祐子
11:05~11:15	休憩	
11:15~12:00	講演 3	「腎障害進行抑制を見据えた糖尿病治療戦略」 東海大学腎内内分泌代謝内科学 教授..... 豊田 雅夫
12:00~12:20	質疑応答	
12:20~12:25	閉会挨拶	岡山大学 名誉教授・特命教授/岡山県糖尿病対策専門会議 会長..... 四方 賢一

単位:岡山県医師会生涯教育講座、JADEC(日本糖尿病協会)糖尿病認定医取得のための講習会

おかやま糖尿病サポーター更新研修会B

主催:岡山県糖尿病対策専門会議、岡山県 共催:公益社団法人岡山県医師会、岡山県糖尿病対策推進会議

事前申込制

シンポジウムの申込みはウェブサイトからどうぞ!

おかやまDMネット 検索 <https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/>

編集後記



新年明けましておめでとうございます。昨年は糖尿病学会年次学術集会が岡山で開催され、糖尿病とともに生きる方々、糖尿病ケアに関わる医療従事者が岡山に集結し、さまざまな企画が開催され、盛会となりました。今年も県内で糖尿病医療連携が進んでいきますよう、スタッフ一同、地道に活動を展開していきたいと思います。本年もよろしくお願い申し上げます。(和田嵩平)