



2026
新緑号
No.34

おokayama

DM

ネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2026 the thirty fourth 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



早期発見

項目	測定値	単位	参考値
打診誌・聴察			
身長	150未満	cm	
体重	25.0未満	kg	
BMI	25.0未満	kg/cm ²	
収縮期血圧	130未満	mmHg	
拡張期血圧	85未満	mmHg	
中性脂肪	150未満	mg/dL	
HDLコレステロール	40以上	mg/dL	
LDLコレステロール	120未満	mg/dL	
AST(GOT)	31未満	IU/L	
ALT(GPT)	51未満	mg/dL	
γ-GT(γ-GTP)	100未満	mg/dL	
空腹時血糖	5.6未満	%	
ヘモグロビンA1c	(-)		
尿糖		mg/dL	
尿蛋白	0.05~1.00	mg/dL	
クレアチニン	2.0~7.0	mg/dL	
尿酸	6.0以上	mg/dL	
eGFR	15.1	ml/min/1.73m ²	
赤血球数	13.1	×10 ¹² /μL	
血色素量	38~49	%	
ヘマトクリット値	33~85	×10 ¹² /μL	
白血球数	14~34	10 ⁹ /μL	
血小板数	86~104	Dg	
	27~37	%	
	30~36	B/dL	

特集

岡山早期膵癌プロジェクト (MOMOTAROプロジェクト) について

連携医療機関紹介

最近のトピックス

第42回日本糖尿病・妊娠学会 年次学術集会開催のご案内



うまレピ! 春野菜のスパゲッティ

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

特集

岡山早期膵癌プロジェクト (MOMOTARO プロジェクト)について

岡山大学病院 消化器・肝臓内科
沖健太郎
 岡山大学病院 光学医療診療部
松本和幸
 岡山大学 学術研究院医歯薬学域
 実践地域内視鏡学講座
河原祥朗

●はじめに

膵癌は予後不良な悪性腫瘍として知られています。この要因の一つとして、症状が出にくく、早期発見が難しいことが挙げられます。近年の研究から膵癌も早期に発見することができれば、予後改善につながる可能性が明らかになってきました。膵癌を早期発見するためには無症状の段階で発見するシステムの構築が求められており、地域連携を活かした取り組みが全国的に行われています。

●岡山早期膵癌プロジェクト(MOMOTARO プロジェクト)とは

岡山早期膵癌プロジェクト(MOMOTARO プロジェクト)とは、岡山市において膵癌の早期発見および予後改善を目指すプロジェクトです。岡山市内の開業医、医師会、基幹病院と行政が連携し、膵癌のリスク因子の周知を行い、リスクのある方に精査を行っていきます。具体的には、岡山市民の方々にむけた市民公開講座や医療従事者にむけた勉強会などを通して、膵癌の早期発見の重要性を周知していくとともに、リスク因子に基づいた紹介基準を作成することで、膵癌の早期発見を目指します。

●膵癌のリスク因子とは

さて、膵癌のリスク因子にはどのようなものがあるのでしょうか。家族歴や遺伝性、喫煙や飲酒といった嗜好、糖尿病や肥満といった生活習慣病などが膵癌のリスク因子として挙げられます。今回のMOMOTAROプロジェクトでは多岐にわたるリスク因子をローリスク因子、ハイリスク因子に分類し、該当項目数に応じて、基幹病院への受診を促すというシステムを構築しました(図)。リスク因子は

医療機関でなければわからない項目もありますが、太字の内容は患者さん自身でも確認できる内容になります。紹介基準に該当する患者さんがおられましたら、精査および紹介について基幹病院へご相談ください。

●膵癌と糖尿病

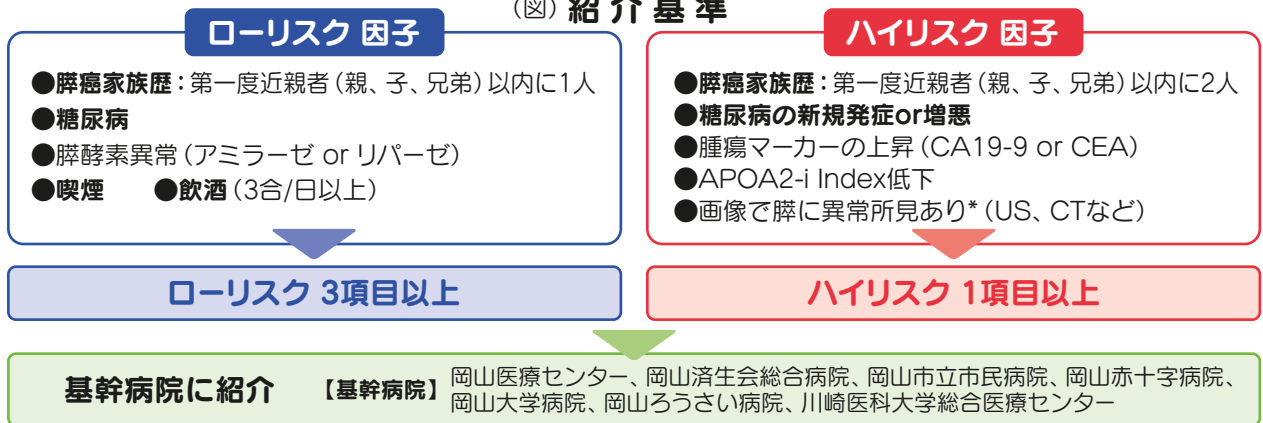
先ほどの話の通り、糖尿病は膵癌のリスク因子となっています。実際に膵臓癌診療ガイドライン2025をみると、糖尿病のある方のリスクレベルは糖尿病のない方の2倍、なかでも発症1年以内は5.4倍と高い数値です。これは膵癌により糖尿病が新規に発症した(悪化した)可能性を示唆しています。そのため、MOMOTAROプロジェクトにおいても、糖尿病の新規発症および増悪はハイリスク因子に分類しています。糖尿病を突然発症した方、きちんと内服ができて、食事管理もできているにもかかわらず糖尿病が悪化してきた方などは、膵癌の可能性を念頭に一度画像検査をご検討ください。

●おわりに

膵癌は早期発見することができれば予後改善につながる可能性があります。糖尿病は膵癌の重要なリスク因子の一つであり、新規発症例や経過中の増悪例は特に注意が必要です。糖尿病の他にもリスク因子があり、紹介基準に該当する患者さんがおられましたら、精査・紹介をご検討ください。

MOMOTAROプロジェクトを通して、岡山市における膵癌の早期発見に貢献していきたいと考えております。ご理解・ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

(図) 紹介基準



* 膵腫瘍、膵嚢胞、主膵管径≥3mm 膵石灰化、限局性膵萎縮など



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8年1月25日に岡山県医師会館三木記念ホールおよびハイブリッド形式で令和7年度糖尿病性腎症重症化予防シンポジウムを開催しました(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100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。

冒頭に、松山正春先生(岡山県医師会会長)、北村幸治様(岡山県保健医療部健康推進課課長)、加来浩平先生(川崎医科大学 名誉教授/岡山県糖尿病対策推進会議会長)よりご挨拶がありました。

シンポジウムではまず、和田高平(岡山大学病院糖尿病センター助教)より「令和7年改訂岡山方式の変更点およびアウトカム集計結果報告」と題して、令和7年3月に改訂した岡山県糖尿病性腎症重症化予防プログラム(岡山方式)の変更点やアウトカム評価について紹介しました。また医科歯科連携の推進について紹介しました。次に吉沢祐子先生(心臓病センター榊原病院保健師・糖尿病看護認定看護師)より「糖尿病性腎症を持つ人の心理と必要なケア」としまして、各病期における心理を理解し、必要なケアを行っていく



ことについて紹介いただきました。最後に、豊田雅夫先生(東海大学医学部腎内分泌代謝内科学教授)より「腎障害進行抑制を見据えた糖尿病治療戦略」と題して、微量アルブミン尿をとりまく話題、SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬など薬物療法に関する話題、そして地域連携・チーム医療の重要性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、各演者と座長の中塔辰明先生(岡山済生会総合病院糖尿病センター長)、四方賢一(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)で質疑応答を行い、活発な議論が展開されました。最後に、四方賢一より閉会のご挨拶がありました。

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
岡山県保健医療部健康推進課 課長 北村幸治様
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. 令和7年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 和田高平

2. 糖尿病性腎症を持つ人の心理と必要なケア

心臓病センター榊原病院 保健師・糖尿病看護認定看護師 吉沢祐子先生

3. 腎障害進行抑制を見据えた糖尿病治療戦略

東海大学医学部腎内分泌代謝内科学 教授 豊田雅夫先生

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

専門施設

地域で糖尿病診療に取り組む医療機関をご紹介します

社会福祉法人 岡山博愛会 岡山博愛会病院

医師 ● 井上謙太郎

当院は、内科を中心とした、回復期から在宅医療までを担う病院を目指しております。

主に急性期治療を終え転院されてきた入院患者様に、インスリン・内服薬の調整などに関わらせてもらっております。外来では超音波・神経伝達速度・フットケアなどの合併症精査、また腎症重症化予防プログラムで対応できるよう準備中です。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00 (受付 8:30~11:30)	○	○	○	○	○	○	/
午後 14:30~17:00 (受付 14:00~16:30)	○	○	○	○	○	/	/

- 住所 〒702-8005 岡山市中区江崎456-2
- TEL 086-274-8101
- FAX 086-274-8005
- 休診日 土曜午後、日曜、祝日
- HP <https://www.okayama-hakuikai.or.jp/>



歯科施設

ひだまり歯科

院長 ● 粕山拓郎

当院の院長は糖尿病協会登録歯科医で、糖尿病との関連性を踏まえた歯周病治療を行っています。糖尿病をお持ちの方でも安心して治療を受けていただけます。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:30 (受付 9:00~11:45)	○	○	○	/	○	○	/
午後 14:00~18:00 (受付 14:00~17:15)	○	○	○	/	○	※	/

※ 土曜午後 診療時間13:30~17:00(受付13:30~16:15)
 ※ 祝日が平日にある週は木曜も診療しています(時間は平日と同じ時間です)

- 住所 〒700-0973 岡山市北区下中野1214-5
- TEL 086-236-8698
- FAX 086-238-0906
- 休診日 木曜、日曜、祝日
- HP <https://www.hidamari-okayama.jp/>



かかりつけ医(総合管理)

おおひらクリニック

院長 ● 大平 伸

当院は地域の皆さんのかかりつけ医として、安心・信頼・納得の診療を心がけています。糖尿病を含めた生活習慣病治療などに対して、幅広く安心できる医療をご提供いたします。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:30~12:30 (受付 9:20~12:15)	○	○	○	○	○	○	/
午後 14:00~17:00 (受付 14:00~16:45)	○	○	/	○	○	/	/



- 住所 〒701-0135 岡山市北区東花尻229-7
- 休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- TEL 086-728-5567
- HP <https://www.ohira-clinic.com/>
- FAX 086-728-5569

ブランドル医会 ハーヴィスクリニック

院長 ● 三宅剛司

在宅医療を主体とする当院では、総合内科、循環器専門医が訪問診療を行い、全身管理を含めた包括的な医療を提供します。



病院からの治療の引き継ぎは勿論、在宅での糖尿病の早期発見と適切な治療にも努め、持続血糖測定やインスリン治療なども実施します。

膵臓癌などのインスリン治療にも対応します。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	/	/
午後 13:00~17:00	○	○	○	○	○	/	/



- 住所 〒706-0134 岡山県玉野市東高崎24-8
- 休診日 土曜、日曜、祝日
- TEL 0863-73-5531
- HP <https://www.hurvise-clinic.jp/>
- FAX 0863-73-5532

DM

最近のトピックス

Topics

第42回日本糖尿病・妊娠学会 年次学術集会開催のご案内

第42回日本糖尿病・妊娠学会年次学術集会 会長
岡山大学学術研究院 医歯薬学域 産科・婦人科学
増山 寿



第42回 The 42nd Annual Meeting of The Japanese Society of Diabetes and Pregnancy

日本糖尿病・妊娠学会年次学術集会

やせと肥満と糖代謝

～母と子の未来のために～

2026年11月13日(金)・14日(土)

会場 岡山コンベンションセンター

会長 増山 寿 岡山大学学術研究院医歯薬学域 産科・婦人科学 教授

本学術集会では、プレ
コンセプションから妊
娠・出産、産後までを一
連の流れとして捉え、体
格や糖代謝の違いを踏
まえた包括的な管理の
あり方について、多角的
に議論する場としたいと
考えております。

現在、5つのシンポジ

ウムを企画しています。「やせと糖代謝」「肥満と糖代謝」では、体格の両極に焦点を当て、それぞれが妊娠
転帰や将来の健康に及ぼす影響について整理し、臨
床における実践につなげることを目指します。

「GLP-1時代のウィメンズヘルス」では、近年、妊
娠可能年齢女性において使用が急速に広がっている
GLP-1受容体作動薬をはじめとする糖尿病・肥満治
療薬について、妊娠への影響や予期せぬ妊娠時の対
応、妊娠中の管理など、産科医・糖尿病内科医双方に
とって避けて通れない臨床課題を取り上げます。

さらに、「基礎研究から発展する糖尿病と妊娠学」
では、胎盤機能や代謝制御、次世代への影響といった
観点から、基礎研究の成果をどのように臨床へ橋渡
ししていくかを議論します。

加えて、「多職種協働で支える妊娠期の栄養・生活支
援 ～やせ・肥満・糖代謝異常妊娠への包括的アプロ
ーチ～」では、管理栄養士、薬剤師、助産師、看護師など多
職種が連携し、妊娠前から産後まで一貫して女性と家
族を支える実践について共有したいと考えています。

本学術集会が、糖尿病妊娠診療に携わるすべての
医療者にとって、日々の診療を振り返り、母と子、そ
して次世代の健康をどのように守っていくべきかを
共に考える機会となることを心より願っております。
多くの皆様のご参加を心からお待ち申し上げます。

第42回日本糖尿病・妊娠学会年次学術集会は、「や
せと肥満と糖代謝 ～母と子の未来のために～」をテ
ーマに、2026年11月13日(金)・14日(土)の2日間、
岡山コンベンションセンターにて開催いたします。
このような歴史ある学会を再び岡山でお迎えできる
ことを大変光栄に存じますとともに、その責任の重
さを痛切に感じております。

妊娠・出産は、女性のライフコースの中でも大きな
転機であり、その背景にある体格や糖代謝の状態は、
妊娠転帰のみならず、出生児の将来の健康、さらには
女性自身のその後の人生にも深く関わっています。近
年、妊娠可能年齢女性における「やせ」と「肥満」とい
う体格の二極化、そして糖代謝異常の問題は、私たち
産科医・糖尿病診療に携わる医療者にとって、改めて
真正面から向き合うべき重要な課題となっています。

若年女性の「やせ」は、月経異常や妊孕性低下にと
どまらず、骨量減少を介した将来の骨粗鬆症リスク
とも関連し、最近では「低体重/低栄養症候群」の概
念が提唱されています。一方で「肥満」は、妊娠糖尿
病や妊娠高血圧症候群などの周産期合併症に加え、
児の肥満や糖代謝異常リスクの上昇とも関連するこ
とが明らかになっています。これらは、単に妊娠中の
管理にとどまらず、妊娠前(プレコンセプション)か
ら産後、さらには次世代へと連なる課題です。



低GI食品で血糖値上昇をゆるやかに 春野菜のスパゲッティ



材料/2人分

スパゲッティ	160g	おろしにんにく(チューブ)	2g(4cm程)
ツナ缶(油漬)	1缶	濃口醤油	小さじ1
キャベツ	1/8玉(120g)	塩	少々(小さじ1/4)
スナップエンドウ	6本(30g)	こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1	ミニトマト	4個

栄養価(1人分)

エネルギー458kcal たんぱく質18.3g
 脂質15.1g 炭水化物65.9g 食塩相当量1.5g
 PFC比(%) P16:F30:C58

つくり方

- キャベツは一口大に切り、軸は薄切りにする。スナップエンドウは筋をとる。
- たっぷりの湯に塩(湯の分量の1%、Aの塩とは別)を入れ、スパゲッティを表示時間通りゆでる。表示時間の1分前になったらスナップエンドウを入れる。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、弱火で炒める。
- 香りがたってきたらツナ、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。(ツナの油が気になる場合は、きってから加える)
- Aの調味料を加えて中火で炒める。
- スパゲッティ、スナップエンドウを④に入れ、全体を絡める。
- 器に盛り、1/2にカットしたミニトマトを添える。

【ひとこと】 GI値(グリセミック・インデックス)という言葉聞いたことはありますか? GI値とは食品が血糖値に与える影響を数値化したもので高GI(70以上)、中GI(56~69)・低GI(55以下)の3段階に分けられます。パスタは低GIに分類され、高GIに分類される白米やパンと比較して血糖値の上昇がゆるやかになります。脂質は血糖値の上昇をゆるやかにするはたらきがあるため、ツナ缶やオリーブ油など質の良い脂質をとり入れたメニューにしました。しかし、脂質の摂りすぎはエネルギー過剰につながるため、適量を上手にとりいれましょう。

監修

岡山医療センター
栄養管理室

笠井 淑子



DIABETES NURSE LETTER

vol.4

患者さんの足を守る! フットケアのすすめ

靴には足を守るという大切な役割があります。しかし自分の足にあった靴をはいていないと、靴擦れや同じ部位への圧迫によって足病変の原因にもなります。今回は、自分に合った靴の選び方、はき方について紹介します。

素足は避け
靴下をはきましょう

靴選びのポイント

サイズがあっており、足首と靴の間に大きな隙間がない

クッション性がよく土踏まずの位置がフィットして靴底が安定している

靴ひもやマジックテープで固定できる
足の甲が圧迫されない

指先が動かせ、つま先があたらない、足の形にあったもの

革や内貼りが柔らかく、靴の内部に硬い縫い目がない

- * 靴をはく前に中に小石などの異物が入っていないかチェックしましょう。特に神経障害がある方は、よく確認してからはきましょう。
- * 新しい靴は少しずつ慣らしていきましょう。
- * 足のサイズは朝・夕で違うため、夕方に購入するのがおすすめです。

参考文献 ・日本糖尿病協会編 月刊糖尿病ライフさかえ 第64巻・第1号 p14~15,2024
 ・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 p224~225,2024

次回予告 低温やけどに注意

お知らせ

糖尿病総合管理医療機関認定更新研修会

対象 医師

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8年10月4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)

開催日: 令和8年11月5日(木) 19:00~21:30

おかやま糖尿病サポーター認定研修会

対象

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、公認心理師、臨床心理士、健康運動指導士、言語聴覚士

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8年7月26日(日) 13:00~17:00 定員: 120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8年8月9日(日) 13:00~17:00 定員: 80名

会場: 津山圏域雇用労働センター 大ホール2階(津山市山下92-1)

●開催日: 令和7年8月30日(日) 13:00~17:00 定員: 100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8年10月12日(月・祝) 13:00~17:00 定員: 50名

会場: 落合病院(真庭市上市瀬341)

おかやま糖尿病サポーター更新研修会

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

今回は糖尿病診療と関連深い膵癌の早期発見に関する岡山での取組の特集を寄稿いただきました。また秋に岡山で開催される糖尿病・妊娠学会年次学術大会の案内を掲載しております。研修会の開催情報も随時公開していきますので、今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(和田高平)