

さんぼみち

発行 者

兵庫県立リハビリテーション中央病院
〒651-2181
神戸市西区曙町 1070
TEL (078)927-2727
FAX (078)925-9203
<http://www.hwc.or.jp/hospital>

糖尿病の新しい治療目標が発表されました

副院長 内科 早川みち子

今年(平成25年)5月に熊本市で開かれた日本糖尿病学会で熊本宣言が発表されました。図のようにくまモンが横に立って「あなたのA1cを7%未満に保ちましょう」と呼びかけています。



A1cはHbA1c(ヘモグロビン エーワンシーと読みます)のことですが、ご存知ですか?糖尿病の血液検査の一つです。糖尿病は初期には症状がありません。喉が渇く、尿量が増加する、体重が減少する、などの症状が出ていればかなり重症(血糖が高い)であるといえます。糖尿病の治療では血糖値をできるだけ正常に近く保つことが合併症を予防することにつながります。血糖値は食前後により大きく変化し、食後の血糖値も食べたものや食後の時間により変わります。ですから、外来治療で1-2ヶ月に1回血糖値を測るだけでは、その人の糖尿病の状態がどうなのか、なかなかわかりません。HbA1cは糖尿病の特徴である「慢性的な高血糖」を数値で表します。様々な研究でHbA1cの値と合併症との関係がわかっているため糖尿病の診断や治療に大変重要です。

ヘモグロビンは日本語では血色素といわれ、赤血球の赤い色の元で、血液が酸素を運ぶのに必要な役割があります。赤血球の寿命はおよそ120日(4ヶ月)といわれています。HbA1cはヘモグロビンとブドウ糖が結合したのですが、赤血球中では安定しています。ヘモグロビンができる時に高血糖すなわちブドウ糖が多いほど結びつきが増えHbA1cも多くなるわけです。一度できた結合は離れません。したがって血液中のHbA1c値は、赤血球の寿命の半分くらいにあたる時期の血糖値の平均を反映します。すなわち外来で血液検査をすると、その日から1-2ヶ月前の血糖の状態を推定できることになります。

いつもは血糖値の高い方が採血前の1-2日だけ食事制限をして血糖値を下げても、HbA1cは低くなりません。逆に1日だけの暴飲暴食や体調不良で血糖値が上昇しても短期間であれば、HbA1cは高くなりません。

正常値は6.2%以下で、6.5%以上であれば糖尿病型と判断して良いことになっています。血糖値が一定値を越え、かつHbA1cが6.5%以上であれば糖尿病と診断します。

臨床で使われるHbA1cの基準値は昨年から変わりました。日本での基準値(JDS: Japan Diabetic Society)と欧米で採用されている基準値(NGSP: National Glycohemoglobin Standardization Program)が異なっていました。NGSP値はJDS値より0.4%高いため、補正されないまま欧米の研究論文が日本に紹介され、誤って判断される危険性がありました。しかし、一度にかえると以前の値と比べる時に混乱することと考えられ、当分の間は両方の値を併記すること、特定健診・特定保健指導においては、平成24年4月1日～平成25年3月31日の期間は、受診者への結果通知及び保険者への結果報告のいずれも従来通りJDS値のみを用いることとしました。そして、平成25年4月1日からは特定健診においてもNGSP値を用いることになりました。

国際標準化について詳しいことを知りたい方は、以下の資料が参考になると思います。「A1CとHbA1c ー糖尿病検査はどう変わるのか」 柏木厚典(滋賀医科大学附属病院病院長)の談話 "Therapeutic Research" vol. 31 no. 2 2010年 (http://therres.jp/pdf/dr_kashiwagi_opinion.pdf)

大文字のA1Cを使用するのは印字に5文字以内の制限があるときで、NGSP値は「A1C」、JDS値は「HbA1c」としていました。

以上のような工程を経てHbA1c値が診療の場でも、健診の場でも同じになりましたので、糖尿病のコントロール目標が発表されました。HbA1c値をキリのよい「6.0%」、「7.0%」、「8.0%」の3段階に集約し、その上で、治療目標は年齢や罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、ケアのサポート体制などを考慮して、患者さんごとに設定するとしました。ご自身の目標値については主治医と良くご相談ください。

血糖コントロール目標

| コントロール目標値 ^{注4)} | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 目 標 | 血糖正常化を 目指す際の目標 ^{注1)} | 合併症予防 のための目標 ^{注2)} | 治療強化が 困難な際の目標 ^{注3)} |
| HbA1c (%) | 6.0未満 | 7.0未満 | 8.0未満 |

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

パーキンソン病患者様向けホームエクササイズのパフレットができました！

パーキンソン病には、薬物療法とともに運動療法が有効です。
 この度、運動と発声のトレーニングを自宅で各自のペースで行えるようプログラムを作製し、その内容をパンフレットにまとめました。



<運動トレーニング編>

- 右ページの「この姿勢がとれますか？」で自分がどの姿勢をとれるか確認して下さい。
- 安全にできる姿勢からトレーニングを開始しましょう。
- トレーニングは、5～10回を1日2セットが目安です。体調の良い時間帯に行ってください。
- ストレッチは筋肉が伸びたところで20から30秒程度止めます。少し痛いくらいのところがよいですが無理なく行って下さい。
- 呼吸は止めずにストレッチの時は、長く息を吐きながら行いましょう。
- トレーニングは毎日続けられればいいですが、週2日程度でも結構です。継続することが大切です。

※記載してあるものは片側ですが、反対側も同じように行って下さい。

この姿勢がとれますか？

仰向け→6ページ うつぶせ→10ページ

座位→14ページ 立位→18ページ

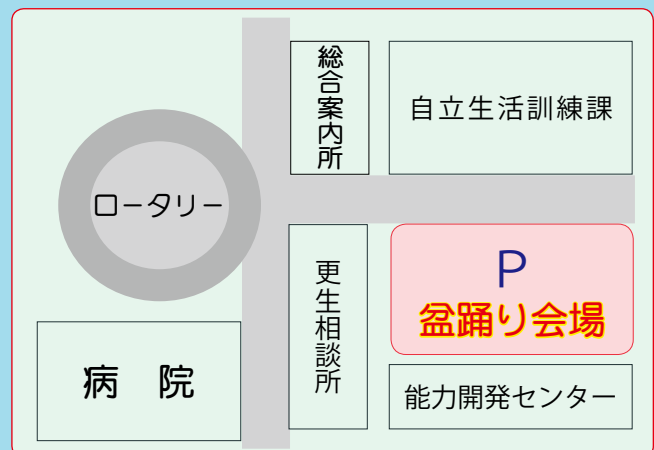
パンフレットは、神経内科外来やリハビリ療法部で入手できるほか、病院のホームページ (http://www.hwc.or.jp/hospital/shinkei_naika.html) からアクセス可能です。
 興味のある方は是非ご覧になってください。

(神経内科、リハビリ療法部)

☆センター盆踊り大会のご案内☆

日時：平成25年8月8日(木)
 18:00～21:00 (雨天中止)
 場所：職業能力開発施設前駐車場

「今年も、カラオケ大会やアトラクションなど内容盛りだくさんです。
 また、職員による屋台も多数出展予定です。
 お楽しみに！！」



☆生活習慣病&リウマチを学ぼう会のご案内☆

【◆生活習慣病を学ぼう会のご案内】

開催場所 福祉のまちづくり研究所2階セミナー室

時間 14:00~15:30

平成25年度第Ⅱ期

| 開催日 | テーマ | 講師 |
|-----------------------|--|----------------|
| 1回目 平成25年9月4日(水) | ○糖尿病-導入編- ・糖尿病はどんな病気? ・治療はなぜ必要? ○食事療法の基礎知識※ | 内科 栄養指導室 |
| 2回目 平成25年9月18日(水) | ○糖尿病-合併症- ○看護関係 | 内科 看護部 |
| 3回目 平成25年10月2日(水) | ○糖尿病-治療編- ・食事療法※ ・正しい薬の飲み方 | 栄養指導室 薬剤部 |
| 4回目 平成25年10月16日(水) | ○糖尿病-応用編-治療編- ・運動療法 ・検査について | リハビリ療法部 検査部 |

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

・※印のテーマは集団栄養食事指導料が発生します。(原則入院患者様対象)

【◆リウマチ教室のご案内】

開催場所 本館4階談話室

平成25年度9月~10月

| 開催日時 | テーマ | 講師 |
|-------------------------------|------------------------|------------|
| 平成25年9月20日(金) 13:00~14:00 | 医療費・福祉サービスの紹介と日常生活の注意点 | MSW 看護師 |
| 平成25年10月17日(木) 13:00~14:00 | リウマチの治療について(生物製剤について) | 医師 薬剤師 |

・場所、日時、内容が変更する場合があります。

♪ロビーコンサートのご案内♪

ロビーコンサートの予定

◆師匠と弟子によるジョイントピアノコンサート

日時 平成25年8月2日(金) 13:30~14:30

出演 井上 律子(ピアノ)、本郷 絵梨香(ピアノ)

曲目 愛の夢第3番、幻想即興曲、喜びの島、スラヴ舞曲第1番 ほか

◆真夏のロビーコンサート

日時 平成25年8月30日(金) 13:30~14:30

出演 トリオSEA:中鼻 佐和(バイオリン)、櫻井 恵里奈(フルート)、田中 敦子(ピアノ)

曲目 リベルタンゴ、チャルダッシュ、愛の挨拶、少年時代、さとうきび畑 ほか

※上記予定は変更になる場合があります