

DM Topics

for Nursing

特集

ゴツゴツ予防

「骨粗鬆症」は、糖尿病の合併症です

糖尿病患者さんは骨折のリスクが高いというのをご存じでしょうか。特に高齢者では、骨折はADL(日常生活動作)やQOLを著しく低下させ、生命予後の悪化につながります。今、糖尿病治療において、骨折の要因となる「骨粗鬆症」への対策が求められています。

監修

関東労災病院
糖尿病・内分泌内科部長
浜野 久美子 先生



非糖尿病患者さんに比べ、1型糖尿病患者さんは約3〜7倍、2型糖尿病患者さんは1.3〜2.8倍大腿骨近位部骨折のリスクが高いといわれています。糖尿病患者さんに骨折が多い理由の1つとして、低血糖や神経障害、網膜症などを背景に転倒するケースが多いことが挙げられます。

そして、骨粗鬆症です。近年、糖尿病との関係が報告され、「糖尿病診療ガイドライン2019」でも骨粗鬆症は糖尿病合併症として明記されています。骨粗鬆症という「骨密度」に注目しがちですが、実は2型糖尿病患者さんの場合、骨密度は同じでも非糖尿病患者さんに比べて骨折のリスクが高いことがわかってきます。糖尿病患者さんにおける骨粗鬆症には、骨密度だけでなく「骨質」と呼ばれる、骨の構造や材質の関与が大きいと考えられます。

骨代謝のバランスを崩し、骨が脆弱化しているのではないかと考えられています。また、インスリンは骨芽細胞の増殖を促す骨形成に欠かせないホルモンですが、インスリン分泌能の低下やインスリン抵抗性が骨形成を抑制し骨の脆弱化を亢進させることも考えられます。この他、チアゾリジン系の糖尿病治療薬による骨折リスクが指摘されていますが、メカニズムは明らかになっていません。

大腿骨近位部骨折や椎体骨折といった重大な骨折を起こす前に、骨粗鬆症を早期に発見・治療するには、日常診療でどのようなことに気をつければよいでしょうか。HbA1c7.5%以上の2型糖尿病病患者さんは、非糖尿病患者さんに比べて骨折リスクが147倍高いという報告があります。また、2型糖尿病病患者さんでは罹病期間が10年を超えると骨折リスクが高まることわかってきます。血糖コントロール不良の患者さんや病歴の長い患者さんには、骨粗鬆症がないか疑ってみてください。



10/8は

「骨と関節の日」日本整形外科学会
「糖をはかる日」糖尿病治療研究会

参考)
ホネのホは十と八に分かれるので十月八日とし、また、その日は「体育の日」に近く、骨の健康にふさわしい季節であることから。

「身長」を聞いてみるのもよいと思います。医師も体重の変化は尋ねますが、身長の変化に着目することは少ないのではないのでしょうか。身長低下が見られれば骨粗鬆症の可能性があります。

骨粗鬆症の予防は食事療法、すなわちカルシウムやビタミンD、Kなどの摂取や運動療法(特に下肢の筋力トレーニング)が有効であり、糖尿病の治療とも矛盾しません。運動療法は転倒予防に有用ともいわれています。

高齢化が進む糖尿病患者さんの骨折を防ぐために、内科、整形外科といった垣根を超え、ぜひ骨の状態も視野に入れた診療・療養指導をおこなっていただきたいと思えます。

予防プログラムで2型の発症リスク低減 第80回米国糖尿病学会(ADA)

DM
RG

2020年6月12日〜16日にweb上で開催された同学会では、糖尿病予防プログラム「DPP」の長期追跡調査結果が報告されました。このプログラムは2型糖尿病の高発症リスク者を対象に、ライフスタイルへの強力な介入またはメホルミンによる治療を実施したものです。22年経過時点で糖尿病発症率がプラセボ群と比較してライフスタイル群で25%、メホルミン群で18%低減しました。

「治療用アプリ」で禁煙継続率が改善 国内初の薬事承認へ

DM
RG

慶應義塾大学は、ニコチン依存症に対する治療用アプリの大規模試験の結果、禁煙外来での長期的な禁煙継続率が改善したことを明らかにしました。民間ソフトウェア会社が開発したこのアプリは、これまで医師が介入できなかった受診までの自宅療養期間に、患者が治療継続に前向きになるよう心理的なフォローを行うもので、「治療用アプリ」として国内で初めて薬事承認を得ました。

見やすい、わかりやすい、使いやすい 自己検査用グルコース測定器 「グルテストアクア」

DM
RG

(株)三和化学研究所が自己検査用グルコース測定器「グルテストアクア」を発売しました。2013年に登場したグルテストNeoアルファの後継機種で、日本語表示や便利機能はそのままに、新たに音声機能を搭載した薄型の、スマートでスタイリッシュな測定器です。

さらに見やすく!新薬価も反映 『インスリン製剤早見表2020-2021』

DM
RG

「糖尿病リソースガイド」は、インスリン製剤をはじめ、DPP-4阻害薬、SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬を一覧でチェックできる『インスリン製剤早見表2020-2021』を発表しました。PDFデータがwebでダウンロードできるほか、冊子版も発売中です。

ニュース まとめ読み

最近注目のニュースを
ご紹介します。

詳細はこちら

糖尿病リソースガイド
<http://dm-rg.net/>



4コマ劇場

糖尿病看護の“あるある”体験談

実際の体験談を
4コマ漫画化!

第4回「もしかして虚偽報告?」

福井県 30代 そら色さん(看護師歴15年)



療養相談時には、食事管理など頑張っている様子を看護師に訴える患者さん。記録を見ても血糖コントロールは悪くありません。しかし、いつも検査結果はHbA1c10~11%。血糖測定器を持参するよう指導しても聞いてもらえず対応が難しいと感じています。

Nurse's advice

木下Ns.の一言アドバイス



頑張っています、という患者さんに「検査値が悪いので何か隠れて食べてますね、正直に言ってください」「嘘つくな」と疑ってかかる糖尿病警察にはなりたくないですよ。結局は本人から情報を引き出すしかないのです。血糖測定器持参も拒否、後ろめたい気持ちがあるんだと勘ぐってしましますが、ぐっくらえて。しばし、お付き合いする気持ちで「一緒に生活を見直しましょう、どうしても値がよくなりません、何が悪さをしているのかははっきりさせたいんです」とお誘いをするのはどうでしょうか。

木下 久美子 先生(関東労災病院 糖尿病看護認定看護師)

詳細はこちら▼

体験談募集中!

皆さんの「元気が出る」「ほっとする」エピソードをお待ちしております。採用された方にはプレゼントも!



教えて、MRさん!

患者さんのSMBG結果の管理

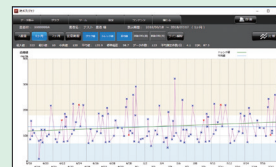
患者さんの血糖測定の記録はどのように管理・指導されていますか? 自己管理ノートやその他の記録用紙に手書きしている患者さんも多いのではないのでしょうか? もちろん、きちんと記録をつけることは大事ですが、どうしても記録忘れ、記録ミスなどは起こりえます。糖尿病データ管理システム「MEQNET SMBG Viewer Ver.2.0」では、患者さんが自宅で測定したデータをUSBケーブルやNFCで簡単にパソコンに取り込み、記録忘れや記録ミスもなくなり、結果を様々なグラフで“見える化”することができます。

“見える化”することで患者さんにも医療スタッフの方にも、血糖の改善・維持・悪化などの状況が把握しやすくなり、また、患者さんとのコミュニケーションツールとしてもお役立ていただけます。

(株)三和化学研究所の糖尿病データ管理システム

MEQNET SMBG Viewer Ver.2.0

〈グラフ化例〉
時系列グラフ



円グラフ



〈対応機種〉

- グルテストアイ(※1 ※2)
- グルテストアクア(※3)
- グルテストNeoアルファ(※1 ※3)

* MEQNET SMBG Viewer Ver.2.0でデータ通信を行うには、USBケーブルGS(※1)またはNFCリーダー(※2)、マイクロUSB(B)(※3)の購入が必要です。