

## ごあいさつ

4月より南一色セントラル内科の院長を務めさせていただいている財部大輔です。日本糖尿病学会認定糖尿病専門医および地域のかかりつけ医として皆さまの力になれるようがんばります。

前院長が季節毎に発行されていた南一色セントラル通信を再開させていただきます。糖尿病に関するトピックスを含め、役立つ情報を発信していきたいと思っております。



## 熱中症を予防しましょう

今年は早くも5月に真夏日が観測され、国内ではすでに熱中症で搬送された方もいるようです。

熱中症は高温多湿の環境下で体の水分と塩分が失われることにより、体温の調節機能がうまくいかなくなることで発症します。初期の症状はめまいやこむら返り・吐き気などですが、重くなると意識障害やけいれん・体温上昇などを引き起こします。血糖値の高い患者さんは尿量が多く脱水になりやすい状態なので、より熱中症に注意を払う必要があります。熱中症を予防するために以下のようない点を心がけ、夏を乗り切りましょう。

・蒸し暑い環境下での長時間の活動は避け、適宜涼しい場所で休憩をとる。

・水分をこまめに補給する（スポーツドリンクは糖分が多いものもあるため要注意!!）。

・通気性のいい衣服を着用し、屋外では帽子や日傘を使用する。

・室内でも熱中症は起こりうるので、エアコンや扇風機を適宜使用する。

## 高齢者糖尿病の血糖管理目標

2016年5月の糖尿病学会におけるトピックスの1つは、65歳以上の高齢糖尿病患者の具体的な血糖コントロール目標値が発表されたことでした。高齢の患者さんは低血糖が重症化しやすく、血糖を下げすぎるデメリットが大きいためということが背景にあります。認知機能・日常生活動作・併存疾患などによって、HbA1cの目標値は7.0%未満～8.5%未満の範囲で患者さん毎に設定することになります。さらに低血糖を起こしやすい薬が処方されている場合、これ以上は下げないほうがいいというHbA1c値の下限も設定されています。高齢化社会が進んでいる中、より安全性も重視した治療方針が推奨されています。当院でもこれまでより一層、患者さんと相談しながら個々の治療方針を決定していければと思います。

## 糖尿病の薬の話<週1回の薬>

薬は作用時間によって投与方法が異なります。最近、作用持続時間が長く、週1回の投与で効果を発揮する薬がいくつか登場しています。注射薬ではGLP-1作動薬（ビデユリオン、トルリシティ）、内服薬ではDPP-4阻害薬（ザファテック、マリゼブ）があります。飲み忘れ・打ち忘れを減らす効果が期待できるだけでなく、投与回数が多くてストレスを感じている患者さんにとってはその軽減につながるかもしれません。薬の種類が増える中、病状だけでなくライフスタイルに合わせて、選択できる薬の幅が増えています。

## 編集後記

静岡の地に勤務し始めて早くも3か月が過ぎました。写真は昨年夏に地元九州に飛行機で帰省する際に上空から見た富士山です。その頃はまさか自分がこの富士山の近くで働くことになるとは思っていませんでした。日本一の富士山にパワーをもらいながら日々がんばっていこうと思います。