



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第15号
発行日:平成29年7月31日

糖尿病のくすり

ここ10年で、糖尿病新薬の誕生もあり、様々な薬が処方される時代となりました。そこで今回、マツダ病院採用の代表的な糖尿病薬を以下にまとめましたので、この機会にご自身の薬の復習をしてみましょう。

薬の働きを理解することは、糖尿病の治療を行う上で大切です。

ジェネリック医薬品があるものについては、薬品名【成分名】という表記にしています。

◆内服薬

薬効で大きく7つに分けられ、それぞれ血糖値を下げる作用が異なります。



アマリール【グリメピリド】 グリミクロン【グリグラジド】 オイグルコン	膵臓からのインスリン分泌を増やし血糖値を下げます。
シュアポスト グルファスト	膵臓からのインスリンの分泌を増やします。 服用後すぐに作用が現われ、作用時間は短いです。
メトグルコ【メトホルミン】 ジベトス	肝臓で糖を作る働きを抑えるほか、筋肉や肝臓でインスリンの効きを改善したり、小腸からの糖の吸収を抑えるなど、総合的な作用で血糖値を低下させます。
ベイスン【ボグリボース】 セイブル グルコバイ	多糖類の分解・吸収を遅らせることで、食後の急激な高血糖を抑えます。
アクトス【ピオグリタゾン】	肝臓や筋肉でインスリンの効きを改善することによって血糖値を下げます。
ジャヌビア エクア ネシーナ トラゼンタ ザファテック(週1回) マリゼブ(週1回)	高血糖のときにインスリン分泌を増やすことで、血糖値を下げます。
デベルザ カナグル ジャディアンス	腎臓で糖の再吸収を抑え、尿中に糖を排出することで、血糖値を下げます。

◆注射薬

・インスリン製剤は、注射後の効果の発現時間・ピーク・持続時間の差によって、超速効型、速効型、中間型、持続型の4種類があり、それらを混ぜあわせた混合型製剤もあります。

超速効型	ノボラピッド ヒューマログ アピドラ	作用発現時間は5~10分程度で、食直前に注射します。
速効型	ノボリンR	作用発現時間は30分程度で、食前30分に注射します。
中間型	ノボリンN	作用発現時間は1~2時間で、食前30分に注射します。
持続型	トレシーバ グラルギン	24時間作用は持続し、1日に1回の注射となります。
混合型	ヒューマログミックス 25,50 ノボラピッド30 ミックス ノボリン30R	超速効型もしくは速効型と、中間型の組合せです。作用時間はそれぞれ異なります。

・インクレチン (GLP-1 製剤) はインスリンの分泌を促すだけでなく、グルカゴンという血糖値を上げるホルモンの分泌を抑制したり、体重減少も期待できる注射薬です。

毎日製剤	ビクトーザ、バイエッタ、リキスミア
週1回製剤	ビデュリオン、トルリシティ



副作用など薬について気になることがあれば、遠慮なくスタッフへお尋ねください。薬によって血糖コントロールが改善すると、つい安心して食事・運動療法をおろそかにしてしまいがちです。薬物療法は3番手であることを忘れずに、普段の食生活も心がけていきましょう。

(薬剤師 横山匠太)

外 食 会

真冬とも思われぬ晴天の日、レストラン「AGRI」(アグリ)で外食会が行われました。会場は最上階で、ちょっと屋根裏部屋のような遊び心のあるお部屋で、お店のスタッフの方は、配膳が大変だったと思いましたが、みなさんはお互い背中合わせで、他のテーブルの方ともお話ができ、親睦も深まりました。

この少し狭い会場に、会員とご家族 23名とスタッフ 8名の計31名が、わいわい、ガヤガヤ、楽しい食事会となりました。





～ 辻先生より 認知症のお話 ～

まず辻先生より、「糖尿病と認知症」というタイトルで、ミニ講演会が開かれ、認知症の分類とその症状についてお話がありました。みなさんには少し難しかった様で、頭をひねりながら、でも、お勉強だと思い、頑張って聞いておられました。

それからお食事が始まりました。メニューは、雑穀ご飯・大豆入りチキンブロス・さわらのスパイシー焼き・昆布と人参のマリネ・じゃがいものカレー炒め・小松菜のお浸し・卵焼き・ハニーベジタブル・根菜サラダ(胡麻ドレッシング)・グジェール・カッサータなどで、630kcal、塩分2gと驚きでした。

AGRIの黒田千晴さんより、料理の説明があり、揚げなくてもフライパンでころもをつけてカリッと仕上がること、塩分を使用しなくても、だしでほんのりお味が出るなど、具体的に説明していただき、質問も快く受けてくださいました。

一番大切なことは、お料理を出して、喜んで食べてもらえることを楽しみに作ると、料理もいっそう美味しく出来上がるそうです。ちょっと私には耳の痛いお話でしたが、みなさんととても喜んで、親睦の深まる食事会となりました。



～ AGRI 黒田千晴さん ～

(臨床検査技師 原田まゆみ)



～ AGRI lunch 630kcal 塩分2g ～

総 会 報 告

6月3日(土)に平成29年度三ツ矢会総会・講演会・食事会を開催致しました。

計29名(内スタッフ10名)の方にご参加いただき、終始和やかな雰囲気では有意義な時間を過ごすことができました。総会では、平成28年度行事实施状況報告・決算報告、平成29年度行事計画案・予算案が報告され、無事承認されました。役員は昨年度に引き続き、会長は舛木さん、副会長は保田さん、会計監査は佐々木さんに引き受けて頂くこととなりました。

快く承諾して頂きありがとうございました。本年度も宜しくお願い致します。



総会に続いては、横山薬剤師による「糖尿病の薬」についての講演が行われました。薬やインスリンにはさまざまな種類のものがありますが、それをタイプごとに分け、

わかりやすく説明してくださいました。

低血糖を起こしやすい薬、お酒と相性の悪い薬などなど、それぞれの特長がつかみやすい講演でした。みなさん、ご自身の薬やインスリンと照らし合わせながら聞かれていたのではないかと思います。最後には、最近のニュースとして話題となっている「在宅での残薬の実態」ということにも触れて頂きました。患者さんにとっても、医療者にとっても、無駄のないようみんなでしっかりお薬の管理をしていけるといいですね。



～横山薬剤師による薬のお話～



～お食事前の血糖測定～

しっかり勉強した後はみなさんお待ちかねのお食事会です。今年はお弁当会社の千鳥さんに「彩穀米弁当」をお願いしました。メニューは、九穀ごはん・鮭の幽庵焼き・なすの揚げ煮・きゅうりとじゃこの酢の物・切干大根煮・じゃが芋と筍のバジルサラダでした。雑穀米は白米に比べ食物繊維が多く、血糖値を緩やかにする効果が期待できます。

食物繊維というと野菜ばかりを

思い浮かべますが、このように主食を雑穀米にしてみたり、パンをライ麦パンにすることで食物繊維量をアップさせることができますので、ぜひおうちでも取り入れて頂ければと思います。

各テーブルでも「家でも雑穀米を炊いていますよ」とか、個々の食事療法の情報時交換会が行われていました。このように仲間と話をすることで、自分では考え付かなかったアイデアが、新たな気づきとして取り入れられることもあると思います。友の会の輪がさらに広がり、発展していけるよう、スタッフともども頑張っていきましょう。



～彩穀米弁当～

(管理栄養士 奥田順子)

スタッフ紹介

私は以前内科病棟に所属していた時に、糖尿病教育や血糖コントロールが必要な患者さんに接する機会が多くあり、2010年に糖尿病療養指導士の資格を取得しました。その後整形外科病棟に異動し、手術前後の血糖コントロールの大切さを学びました。現在は地域包括ケア病棟で糖尿病教育入院の患者さん関わる事が多くあり、どの病棟でも糖尿病に関する知識は必要だと実感しています。これからも糖尿病に関する知識を深めていき、少しでも力になりたいと思っています。見かけたら気軽に声をかけて下さい。



(5階病棟 看護師 久保未来)