

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2006
夏
No.10



監修

岩本安彦

(東京女子医科大学糖尿病センター センター長)

編集協力

岩崎直子 内瀧安子 北野滋彦 佐倉宏

佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 馬場園哲也

(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

No.10 Summer 2006

2006年8月発行/第1版第1刷発行 非売品

[発行]

ノボケア友の会事務局 (ノボ ノルディスク ファーマ株式会社内)

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル

www.novonordisk.co.jp

[企画・制作]

電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社

〒104-8427 東京都中央区築地1-12-6 築地えとビル



novo nordisk®

レッツ・フォーカス

糖尿病の自覚症状

<見る、感じる糖尿病>

ズームアップ インスリン

インスリンのウソ・ホント



novo nordisk®

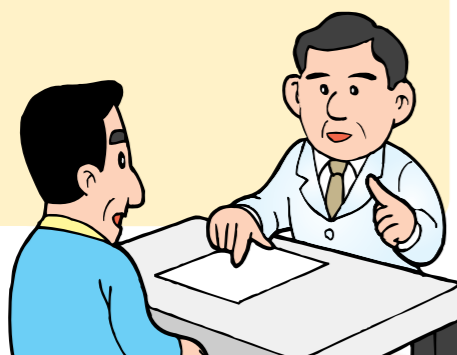
インスリンの ウソ・ホント

東京女子医科大学糖尿病センター 講師
馬場園 哲也

糖尿病の患者さんはインスリンのことをよくご存知と思いますが、なかには思い込みや誤解でインスリン治療を敬遠している患者さんもいらっしゃるかもしれません。

今回は、患者さんから寄せられたインスリンに関する疑問や質問にお答えします。

正しい知識を持って、よりよいインスリン治療を実践しましょう。



主治医にインスリン治療を勧められました。 もしかして病状が悪化しているってことですか？

インスリン治療を勧められることは、病状の悪化とは限りません。

糖尿病に対する飲み薬として、最近は様々な作用、効果を持つたくさんの薬が開発されています。しかし、食事療法、運動療法、薬の種類、組み合わせや服用量を変えても、一時的に効かない、高血糖が十分改善しないなどのケースもあります。そのため最近では、患者さんの状態によって適宜インスリンを使用するほうが、よりよい治療効果を期待できるという考え方が主流になりつつあります。また、腎症などの合併症を伴う場合には、インスリンを積極的に使用することが望ましいといえます。他に、高血糖の状態をすぐに正常に戻すために、一時的にインスリンを使用することもあります。

インスリンはもともと身体にある成分（ホルモン）であり、インスリン治療は糖尿病患者さんの不足しているインスリンを補う確実な方法です。そのため、副作用も少なく、身体の生理機能に合う、最も適した治療法と捉えていただきたいと思います。病状の進行など気になる点があれば、主治医と話し合い、ひとつずつ疑問や不安を解決することも大切な治療の一環です。

インスリンを打ち始めると一生続けなくてはならないのですか？

そうとは限りません。インスリン治療を継続するかどうかは患者さんの状態によります。

2型糖尿病の患者さんでは、食事療法、運動療法を基本に、飲み薬による治療が行われます。これらの治療によっても十分血糖値をコントロールできない場合、インスリン治療に切り替えます。しかし、インスリン治療を開始後、自分自身のインスリンの出る能力が徐々によくなるにしたがって、インスリンを少しずつ減量

し、一時中断しても血糖値が上昇しなければ、インスリン治療を離脱するという事も可能な場合があります。また、感染症（肺炎、腎盂炎、胆のう炎など）や糖尿病性昏睡、大きなけが、手術、妊娠・出産などの場合も一時的にインスリンを使います。これらの場合はもちろん、病気やけがなどが治れば、元の治療へ戻すことができます。

一方1型糖尿病では、インスリンが全く出ていないため、一生インスリン治療が必要になります。また一部の2型糖尿病の患者さんでも、インスリンを投与し続けるケースがあります。

インスリンを打つと太るって本当ですか？

患者さんによっては一時的に太ることがあります。インスリンは身体の中でたんぱく質や脂肪をつくり、分解を抑える作用があります。糖尿病患者さんでは、インスリンが不足し、この動きが弱るため、体の脂肪を使い、体重が減ります。そのため、インスリン治療により身体の中にインスリンが補充されると、この動きが正常になるので体重は回復します。一方、糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法であり、これらがきちんとできないままインスリン治療をすると、インスリンの動きが進み、慢性的な体脂肪増加となります。その結果、肥満につながるケースもあります。インスリ

ン治療を継続する場合でも、食事や運動に気を配る必要があります。

インスリンは打つ場所で、 吸収が違って本当ですか？

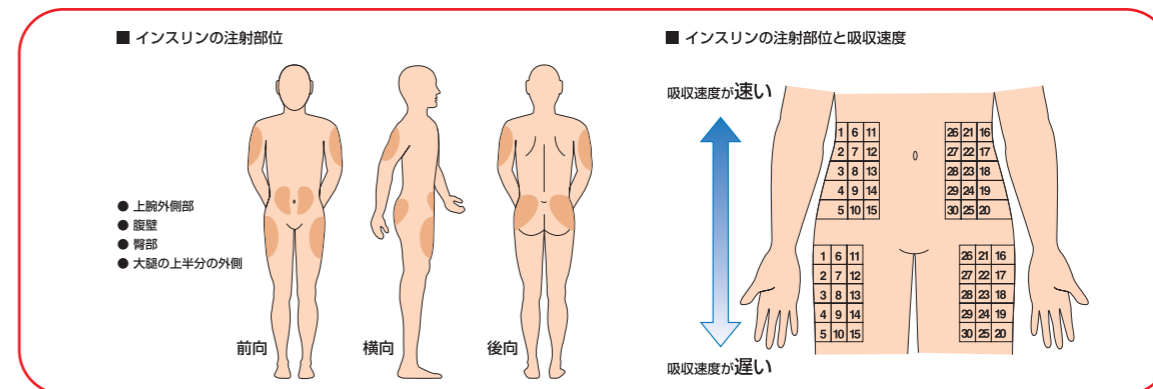
インスリンは注射部位で吸収のスピードが変わります。

インスリンの注射部位は上腕（二の腕）、腹壁（おへその周り以外の腹部）、大腿（ふともも）、臀部（お尻）などです。安静時の吸収速度は腹壁、上腕、臀部、大腿の順に遅くなります。通常では腹壁が最も吸収速度が安定しています。血糖コントロールを安定させるために、注射部位は腹壁または大腿のいずれかに固定し、注射部位の硬結を防ぐために、注射部位を2~3センチずらしながらローテーションすることをお勧めしています（図参照）。

インスリン治療に関する思い込みや 誤解は解けましたか？

ご自身のインスリン治療で不安や悩みがあるときには、主治医に相談し、ひとつひとつ問題を解決していきましょう。よりよい血糖コントロールは、きっと快活な生活をもたらしてくれます。

インスリンの注射部位と吸収速度



安らぎと元気を分け合う パートナーです。



オリジナル糖尿病日誌と共に

糖尿病日誌のエキスパート、 記録歴は10年以上。



愛媛県
亀岡ノブ子さん（76歳）

松山市生まれ。アスペルギルス症という感染症にかかり右目を失明。2型糖尿病も併発し、インスリンで治療中。自分の病気のことは、まず自分自身で知ることが大切だと、日々の生活を細かに記録するオリジナルの糖尿病日誌をつけている。この日誌の正確さと継続力には、院内の医師をはじめとする医療従事者もびっくり。小柄な体格からは想像できないバイタリティの持ち主。

糖尿病は恥ずかしい病気ではなく、インスリン治療のことを多くの人に理解してもらいたいと、愛媛大学附属病院患者会「しげのぶ会」会長も務めている。患者さんからも信頼の厚い、笑顔の素敵な、魅力あふれる女性。

- 大袈裟かもしれませんが、先生は私の身体を守ってくれる大切な人です。
- ◆僕こそ、いつも亀岡さんから元気を分けてもらっています。診察の際に見せていただく亀岡さんの日誌はすばらしいですね。
- 私はね、とっても合併症が怖いんです。他の病気で片眼を失っているから。私には眼がひとつしかない。代わりがないでしょ。どうにかしてこの眼を守りたいと思っているのですよ。だから毎日日誌をつけて管理しています。
- ◆亀岡さんは、何年も欠かさず日誌をつけていますね。食事のメニュー、時間、カロリー、そして運動量など、きっちりと。本当に模範的な患者さんだと思います。もちろん血糖値などの検査値もです。診察のとき毎回日誌を見ますが、すごくわかりやすいし、正確。だから、健康状態も管理しやすいですね。
- カロリー計算なんかは、ちょっとメモしておいて、それを日誌に書き込むようにしています。メモさえ残しておけば、あとで書いてもいい。そう思えば、意外と気楽に続けられます。
- ◆そうそう、継続は力なりですね。小さな工夫が大きな成果に繋がっていると思います。
- 日誌のほかに日記もつけているんです。3年

日記だと、1年前の今日のことがわかるでしょ。昨日のことだけでなく、1年前のことがわかるから反省したり、励まされたりするんです。インスリンの量が減ったときは嬉しかったわ。

- ◆嬉しそうな亀岡さんの顔、覚えていますよ。きちんとした自己管理とインスリン注射をちゃんとした結果でしょうか。前向きな治療への取り組みが、良い結果に結びついたのかもしれないね。

それに、きちんと眼科の検診やそのほかにも定期健診を続けていますね。これも日誌のお蔭かな？

- ええ、眼も心配ですが、他の検査もおそろかにしません。日記を見ながら、そろそろ検診時期かなと考えたり、もちろん他科の先生の診察にも持っていきます。全ては血糖コントロールが基本ですから。

- ◆そのとおりですね。他科の先生にも評判いいですよ。日誌が結ぶ良い関係かな。

- そうなんです。この日誌と日記のお蔭で、とてもスムーズに先生方や患者さん達とお話がはずみます。患者さんには是非ってお勧めしています。私にとっては大事な記録であると同時に、大切なコミュニケーションの道具です。

笑顔と元気を分け合う仲間、
亀岡さんの主治医でよかった。



愛媛大学医学部附属病院 第三内科 講師 糖尿病外来主任
古川 慎哉 先生

1997年愛媛大学医学部卒業。医学博士。愛媛大学医学部附属病院講師。日本糖尿病学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本肝臓学会専門医、日本内科学会認定医。大学院で研修後、済生会松山病院での研修中に糖尿病に興味を持ち始めた。以後、宇和島社会保険病院、村上記念病院の糖尿病チームの立ち上げに携わる。趣味はエアロビクス。ダンスが好きな亀岡さんと、またひとつ共通の楽しい話題ができる。やっぱり運動療法も楽しくないと続きませんよ！皆さん、楽しみながら糖尿病の治療をしていきましょう！と明るい笑顔で患者さんを励ましている。

- ◆亀岡さんは患者会の会長もしてくださっていて、本当に糖尿病患者さんのリーダー的存在ですね。講演会のテーマを提案してくれたり。患者さんからとても頼りにされています。

- 患者会では、糖尿病は恥ずかしい病気ではないと、お互いに励まし合っています。とにかく、今より悪い状況にははいけな、したくない、その一心でやっています。一生懸命日誌と日記をつけ続けますから、これからも私の身体を見守ってくださいね。

- ◆これからも一緒にがんばりましょう。