

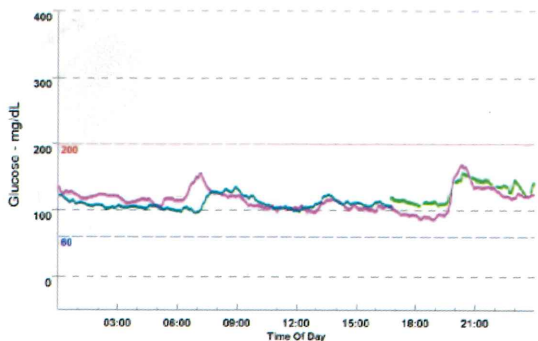
1型糖尿病と持続血糖モニター

糖尿病は成因別に1型と2型、他に特定の機序・疾患（遺伝子異常、腫瘍性、膵摘後、薬剤性など）によるものや、妊娠糖尿病などに分類されます。日本では約950万人の糖尿病患者が存在し、その9割は2型糖尿病、約5%が1型糖尿病とされています。

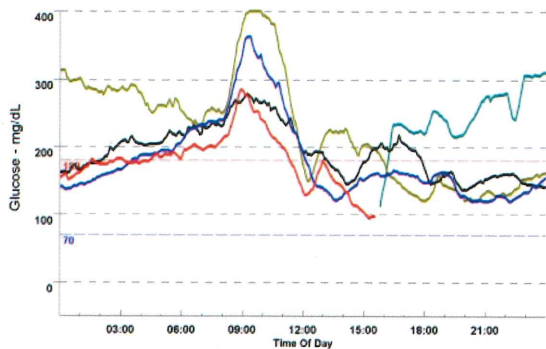
膵β細胞が破壊され、絶対的インスリン欠乏の状態となる1型糖尿病は、生涯にわたり毎日数回のインスリン自己注射を行う必要があります。完治する可能性のある膵臓移植や膵腎同時移植は全国で年間10例程度で、平均待機期間約4年と非常に狭き門です。1型糖尿病患者にとって血糖自己測定 (Self-Monitoring of Blood Glucose : SMBG) はインスリン量の調節や、低血糖・シンドロームの対処に非常に重要です。しかしSMBG

では、睡眠中や多忙な状況など自己測定困難な時間帯の血糖値はわかりません。患者も医療者も、想像の世界で点を線にして対応してきました。

2010年、血糖を連続的に自動計測する機器 (Continuous Glucose Monitoring System : CGMS) が日本で初めて認可されました。CGMSは約5日間に亘って皮下に留置したセンサーで組織間質液中の糖濃度を連続測定 (10秒に1回受信し、5分間の平均値を記録) できます。但し、間質液中の糖濃度と血糖値との間にtime lag (血糖値より10~15分程度遅延) があるため、血糖測定によりCGMSの数値を補正する必要があります。患者さんにはセンサー穿刺の痛みや常に装着している事への違和感・痒みなどを伴



① 健康人の血糖パターンの例



② 1型糖尿病患者さんの血糖パターンの例

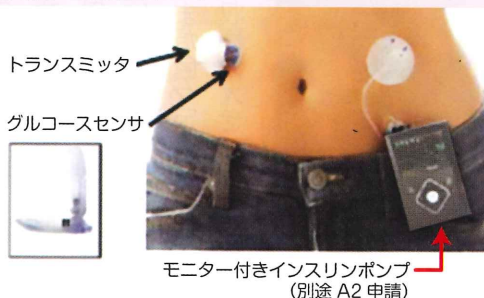
(図：佐久市立国保浅間総合病院、院内インスリン使用マニュアルより)

最新情報

日本で初めて認可された血糖モニター付きインスリンポンプ (Sensor Augmented Pump : SAP) です。血糖変動をリアルタイムにモニタリングでき、その傾きから低血糖や高血糖を予測し、自ら設定した閾値において予測アラームを鳴らすことができるという優れたものです。つまり「何分後に低血糖になりますよ」と教えてくれるので、低血糖を起こす前に対処が可能になります。このデバイスは知識・知恵さえあれば限りなく人工膵臓に近いものになると非常に期待されています。

(臨床検査科 日本糖尿病療養指導士 森本光俊)

③ SAP の装着イメージ



ミニメド 620G システム (日本メドトロニック)
<http://www.medtronic.com/jp-jp/index.html>
<http://dm-rg.net/news/2014/11/015308.html>

いますが、本機器の導入により血糖変動をモニターしながら根拠に基づいた薬剤選択やインスリン量の変更ができるようになりました。また、SMBGでは見つけられなかった夜間の重篤な低血糖や、食後高血糖への的確な対応が可能になりました。今ではCGMSで得られた血糖曲線は、患者さんの納得を得るために欠かせない検査データとなっています。

夏バテ?って思ったら 香味野菜を利用しよう!

夏バテで体がだるいという方もいらっしゃるのではないのでしょうか?夏バテ対策の一つとしてバランスの良い食事をきちんと摂る事は大切ですが、暑さで食べたくない時は香味野菜をうまく取り入れて食欲を増やすようにしてみはいかがでしょうか?

香味野菜はみょうが・大葉など爽やかな香り、唐辛子・ししとうなど辛みもありますが、今回のレシピはにんにくを使って糖質代謝に必要なビタミンB1の吸収を促進する作用で食欲増進に繋がります。

鮭のムニエルにんにくの味噌ソース



また香味野菜を上手に使うことにより減塩も可能になるのでおすすめです。(担当) 日本糖尿病療養指導士 管理栄養士 高杉一恵

材 料 (1人分)

- 鮭 80g
- エリンギ 1/2 本
- パプリカ 1/4 個
- ズッキーニ 1/4 本
- オリーブオイル 大さじ 1/2
- にんにく 1/2 かけ
- 味噌 大さじ 1/2 杯
- みりん 小さじ 1杯
- ハーブ (ディル) 添え

エネルギー : 211kcal
 たんぱく質 : 20g 塩分 : 1.2g