

地域情報（県別）

兵庫県の糖尿病専門クリニックがホームページ上で治療実績を公開－あずま糖尿病内科クリニック院長の東大介氏に聞く◆Vol.1

2029年7月18日 (水)配信 m3.com地域版

肥満症、高脂血症などと並び生活習慣病の一つに挙げられる、糖尿病。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などが大きく影響するため、患者自身が健康状態を把握し生活習慣を見直すことが症状改善の第一歩となる。

兵庫県西宮市にあるあずま糖尿病内科クリニックでは、ホームページ上で治療実績を公開。患者の治療に対するモチベーション維持に効果をもたらしているという。全国でもまだ珍しいこの取り組みについて、病院長の東大介氏に話を聞いた。（2019年6月5日インタビュー、計2回連載の1回目）

▼第2回はこちら（近日公開）



あずま糖尿病内科クリニック東大介院長

—まず、クリニックの特徴を教えてください。

当院は、糖尿病の専門医です。地元・西宮市を中心に兵庫県全域、大阪、奈良、京都、海外からも患者さんが来られます。

糖尿病治療は一般的にHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を重視しますが、当院ではSMBGでの血糖値を軸に診療方針を組み立てています。HbA1cを下げるために治療を行うというより、血糖値の変動幅を抑えて一定に保つよう治療した結果、HbA1cが下がるという捉え方です。

—クリニックのホームページ上で実績を公開するようになったきっかけを教えてください。

当院では、基本的な治療方針は一貫しております。勤務医時代からもこの治療方針でのデータを学会等で発表してきましたが、自分の方向性を確認するためにもデータをまとめる重要性を認識していました。開業を機会に条件をつけることなく、診療しているすべての患者のデータを出すことで新たな発見があると考えたのが公表するようになったきっかけです。



実績公開は、看護師や栄養士ら院内スタッフに対するフィードバックとしても役立っている

—どのような方法で公開していますか？

患者をインスリン患者、内服患者の2種に分け、0.5%刻みでHbA1c数値の分布図（ヒストグラム）を公開しています。これは、糖尿病データマネジメント研究会（JDDM）と同様の方法で、全国の他の専門医の治療結果と比較できるということです。自分の治療方針の結果がどのような立ち位置にあるか参考になりますし、もし他の医師の治療データと比較し大きく悪化しているようであれば修正する必要があります。実際に、それによって新たなヒントを得たり、自分の治療に対する確信を持ったりなど、治療方針を立てる上で非常に役立っています。

月に一度のペースで公開していますが、全体的な分布状況は基本的に変わりません。初診の患者は、まだHbA1cの数値が高いですが、治療によって徐々に改善され数値が低くなっていきますから全体の平均としてはずっと同じです。治療の効果が出ているという表れです。

—では、公開に対して患者の反響はいかがですか？

結果を公開することで、患者にとっては治療に対するモチベーション維持の良い材料になっているようです。糖尿病は生活習慣病ですから、患者自身が改善に向けてコツコツと努力することが大切です。実績公開は、そのための一つの取り組みと言えるでしょう。

—糖尿病治療において、患者のモチベーション維持は重要ですか？

ガンをはじめ、多くの病気の場合、患者の努力だけで解決できるものではありません。本人がどんなに頑張ってもよい結果にならないことは往々にしてあります。

しかし糖尿病の血糖値を安全に改善することは、誰にでもできる可能性があると考えています。私自身、これまで治療によって薬の数が減ったりインスリンを打たなくて済むようになったり、患者とともに喜びあった経験が何度もありました。糖尿病は“治る希望が持てる病気”です。“糖尿病であることは忘れてはいけませんが、糖尿病でなかったころの血糖値に安全に回復することはできる”と考えています。モチベーションを維持して地道に治療に向き合えばよい結果に繋がります。

—モチベーションを維持させるために、どのようなことを心がけていますか？

いくら体のためとはいえ、食事を過度に制限したり、生活スタイルを急激に変えたり、無理があつては継続できません。また薬によって急激に血糖値の数値を下げるようなことも、体への負担を考えるとあまりお勧めできません。

それより重要なことは、患者自身がこれまでの生活を顧みること、何が病気の原因になってしまったのか、今取り組んでいる治療が体のどの部分にどんな効果をもたらすのか、そのメカニズムを理解してもらい前向きに向き合ってもらえるよう努めています。

◆東 大介（あずま・だいすけ）氏

2002年、香川医科大学医学部卒業。糖尿病専門医。内科認定医。透析専門医。日本腎臓学会会員。

【取材・文・撮影＝竹田亮子】

地域情報（県別）**糖尿病患者が前向きに治療に向き合うためのトータルサポート－あずま糖尿病内科クリニック（兵庫県）院長の東大介氏に聞く◆Vol.2**

2029年7月18日 (水)配信 m3.com地域版

肥満症、高脂血症などと並び生活習慣病の一つに挙げられる、糖尿病。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などが大きく影響するため、患者自身が健康状態を把握し生活習慣を見直すことが症状改善の第一歩となる。

兵庫県西宮市にあるあずま糖尿病内科クリニックでは、改善の決め手となる患者のモチベーション維持に向けてさまざまな取り組みを続けている。病院長の東大介氏に詳しい話を聞いた。（2019年6月5日インタビュー、計2回連載の2回目）

▼第1回はこちら

あずま糖尿病内科クリニック東大介院長

—患者のモチベーション維持に向けた具体的な取り組みを教えてください。

患者には初診の際、まず糖尿病の患者の体内の状態について図解しながらしっかり説明しています。例えば、最近よく耳にする「ベジ・ファースト」という食べ方があります。これは、野菜を先に食べた上でゆっくり食事を摂ることによって食後血糖を下げるということなのですが、たんに食べ方を変えましょうというよりも、なぜこの方法がいいのかをきちんと説明することで、膵臓からインスリンが排出されるタイミングについて患者が理解できます。すると「糖質を摂るなら、15時のおやつより昼食後の方が良いな」と自分で判断できるようになるのです。

—その他に、取り組んでいることはありますか？

当院では、患者が自身で血糖値を管理するSMBG（自己血糖測定）を行っており、インスリンを使用する患者については、医師の指導の下、一定のアルゴリズムに則って必要基礎インスリンも自分自身で単位を決めてもらっています。血糖の数値をリアルに感じることで、自分の体の調子を理解し改善しようという意欲につなげるためです。

もちろん、安全性を考慮するため、クラウドシステムを導入し、血糖値はもちろん患者が設定したインスリン単位数なども確認可能です。病院がきっちり確認しています。医師側からすると、外来から次の外来までの間も状況を把握することができるため、日々の体（生活）の変化に合わせてインスリンの数量を指示することもできるのです。

—なぜ、そのような治療を行うようになったのですか？

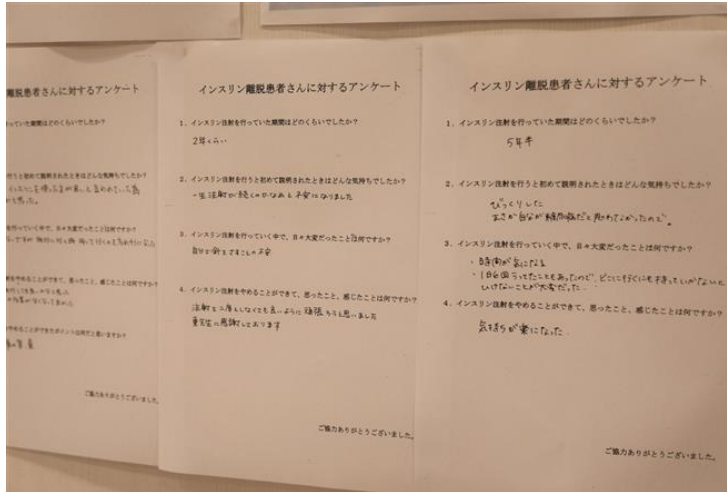
これまでさまざまな糖尿病患者と関わってきましたが、「病気を治したい」とポジティブに向き合っている人に比べて、自分の病気に対して投げやりだったり、「先生が言う通りするから何でもいい」と言ったり、また何のために薬を飲み、何を目的に治療するのか、患者自身が意識していなかったりすると、なかなか良い方向に進みませんでした。それで、本人の「元気になるたい」という強い意思が治療の上で大きな力になるということに気づいたんです。病気に対して興味がない人たちに、いかに興味を持ってもらうかが治療の第一歩だ、と考えるようになりました。

——実際の患者の変化はいかがですか？

例えば40代で2型糖尿病にかかったある50代男性は、罹患後十数年間、一進一退の状態を繰り返していましたが、当院に通院するようになってからSMBGで血糖値を自己管理するようになり、次第に自分の病気と前向きに関わるようになりました。多い時であれば40単位/日もあったインスリン投与量が今では5単位に減少し、さらに注射も1日1回に減少しました。

私は、できることなら強力な薬で血糖値を押し下げることがはたくありません。そんなことより、患者自身の意識を変え、さらにSMBG、クラウドシステム、実績公開…などトータルサポートによってモチベーションを持続させながら、糖尿病との上手な付き合い方を伝えることが大切だと思っています。

そうすれば、「ベジ・ファーストの食事をすれば血糖が上がりにくい」とか、「納豆を入れてタンパク質を摂るようにしよう」とか、「白米を玄米に変えてみよう」とか、患者自らが能動的に行動できるようになるのです。



院内には患者向けアンケートを掲示。同じ病を治療する者同士、互いの存在が良い励みになっている

——最後に、今後の展望についてお聞かせください。

今後も、一人ひとりの患者に真摯に向き合い、実績公開ではよい結果を報告したいと思っています。マラソンに例えるなら、糖尿病と戦う患者がランナーで、医師、看護師、栄養士らクリニックのスタッフは患者を支える伴走者のような存在。患者が自らの人生をしっかりと全うできるよう、私たちスタッフが一丸となって心身をサポートしていきます。

◆東 大介（あずま・だいすけ）氏

2002年、香川医科大学医学部卒業。糖尿病専門医。内科認定医。透析専門医。日本腎臓学会会員。

【取材・文・撮影＝竹田亮子】