



新型コロナウイルスの影響で、2020年度から糖尿病教室開催の代わりにニュースレターを作成しています。皆様に糖尿病についての情報提供ができたと思いますので、日常生活の中で役立てていただけると幸いです。



## 知って得する! 糖尿病と歯のはなし

地域連携室 摂食嚥下障害看護認定看護師 天満美樹

### 歯周病は糖尿病合併症の1つ

糖尿病があると、唾液が減り歯垢がつくられやすく、細菌の攻撃に対する免疫の動きが低下するため、**歯周病**になりやすくなります。糖尿病のない人に比べ**2~3倍**なりやすいだけでなく、進行が早く、治るのも遅くなります。

### 歯周病ってどんなもの？

歯と歯ぐきの境目の溝(歯周ポケット)で歯周病菌が増加し起こる感染症の一つ。

進行すると…

- 歯を支えている骨(歯槽骨)が溶ける
- 歯が抜けてしまう



噛めなくなる、食べられなくなる



### 歯周病治療が糖尿病の改善にもつながる!?

歯周病菌は、さまざまな有害物質を出して炎症を起こします。炎症が続くとインスリンの作用を妨げる物質が増加することで血糖値が高くなることがわかっています。

歯周病の治療を行うことで、**HbA1cが平均0.4%改善**の治療効果が見込め、お薬1剤分に相当するという見解もあります。

歯周病と糖尿病の治療は  
関連が深い!!



### マメ知識～歯ブラシの交換の目安～

Q.歯ブラシはどのくらいで変えたらいいですか？

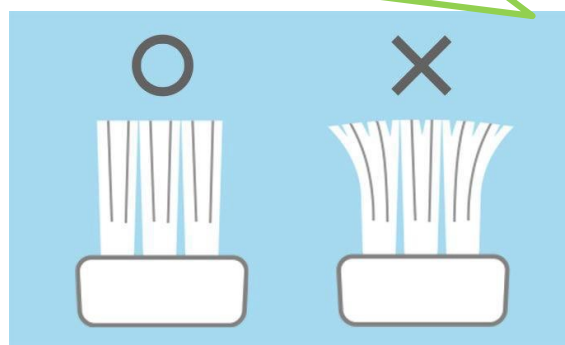
A.基本的には1か月に1回が目安

歯ブラシの毛が開いてきたら必ず交換しましょう  
(理由)

汚れの除去率が悪くなるため

※歯と歯の間の除去率は約70%低下します

効果的に汚れを落とすために、  
この状態になったら必ず交換!



## 皆さんのお口の歯周病のチェックをしてみよう

- グラグラする歯がある
- 歯磨きの時に歯ぐきから出血がある
- 歯ぐきが腫れている
- しみる部分がある、噛むと痛い
- 歯の隙間が広がった
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなったような気がする
- 口臭がある



1つでも当てはまる場合は、  
歯科受診を検討しましょう

## 歯周病の治療ってどんな事をするの？

大元の原因である歯垢や歯石を取り除くことが中心になり、歯科で行うもの、ご自身で行うものに分かれます。

### 歯科で行う治療

(プロフェッショナルケア)

- ・歯周病検査(ポケット測定)
- ・歯石除去
- ・機械を使った歯面清掃
- ・ブラッシング指導
- ・お口の状態にあった、清掃道具の選択



### ご自身で行う治療 (セルフケア)

- ・歯ブラシ等でのブラッシング
- 【汚れやすい場所】

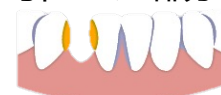
奥歯の  
かみ合わせ



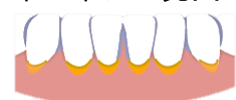
歯と歯の間



抜けた歯や  
入れ歯の金具を  
引っかける部分



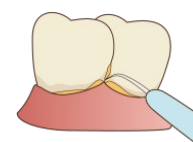
歯と歯ぐきの境目



歯並びの悪い所



ご自身でケアできるのは、**歯ぐきの上の汚れ**までです。  
**歯ぐきの下の汚れや歯石の除去**は歯科でしかできません。



## 歯科受診するときのご注意いただきたい事

受診される前に、糖尿病で治療をされていることを歯科医師にお伝えください。血糖コントロールの状況によっては、治療方法を考慮し、医師・歯科医師と連携を必要とする場合があります。

【ご持参をお勧めするもの】

- ・お薬手帳
- ・最近の採血の結果(空腹時血糖値、HbA1cがわかるもの)



# 糖尿病のおくすり

糖尿病治療の基本は食事と運動です。



薬剤科 薬剤師 日本糖尿病療養指導士 田中彩夏

## 【インスリンの働きをよくする薬】

『ビグアナイド薬』

主な薬の名前: **メトグルコ**など

●起こりやすい副作用

下痢、悪心など

(下痢や嘔吐が激しいときは医師に相談を)



ビグアナイド薬は造影剤を使用する検査の際、一時的に服用を中止する必要があります。検査前に医師に相談を。



『チアゾリジン薬』

主な薬の名前: **アクトス**

●起こりやすい副作用: むくみ、体重増加など



## 【糖質の消化・吸収を遅らせる薬】

『α-グルコシダーゼ阻害薬』

主な薬の名前:

**グルコバイ、**  
**ベイスン**など

服用タイミングは**食直前**。

●起こりやすい副作用:

お腹が張る、下痢、低血糖、おならが出やすくなる

★注意★低血糖時はブドウ糖！  
砂糖ではすぐに効果でません。



## 【血糖を下げる注射薬】

『GLP-1受容体作動薬』

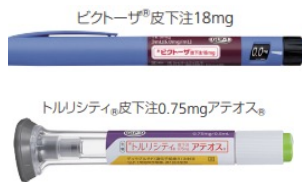
主な薬の名前:

**ビクトーザ皮下注、**  
**トルリシティ皮下注**など

●起こりやすい副作用:

胃腸症状(使い初めに下痢、吐き気、便秘など)

低血糖(他の糖尿病薬あるいはインスリン併用時)



## 【インスリン分泌を促進する薬】

『スルホニル尿素薬』

主な薬の名前: **アマリール**など

●起こりやすい副作用: 低血糖、体重増加など



『速効型インスリン分泌促進薬』

主な薬の名前:

**グルファスト、**  
**シュアポスト**など

服用タイミングは**食直前**。

●起こりやすい副作用: 低血糖など



『DPP-4阻害薬』

主な薬の名前:

**グラクティブ、**  
**エクア、**  
**テネリア、**  
**オングリザ**  
など

●起こりやすい副作用: 低血糖など

(特にスルホニル尿素薬と併用時に起こりやすい)



## 【尿と一緒に糖を排出させる薬】

こまめな水分摂取を!



『SGLT2阻害薬』

主な薬の名前: **スーグラ、**  
**カナグル、**  
**ジャディアン**など

●起こりやすい副作用: 脱水、尿路・性器感染など



## 主なインスリン製剤



# シックデイ



糖尿病の方は、ウィルスなどに対する抵抗力が低下しているため、さまざまな感染症にかかりやすいと言われています。感染症にかかり、熱が出る・下痢をする・吐く、また食欲不振によって、食事ができないときのことを、『シックデイ』(体調の悪い日)と言います。

## 【シックデイ時の基本的な対応】

- ・安静と保温につとめましょう。
  - ・スープなどで十分に水分を摂り、お粥やうどんなどで炭水化物をとりましょう。
  - ・可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。
  - ・インスリン製剤を使っている方は、決して自己判断でインスリンを中断しないようにしましょう。
- ※シックデイ時の食事の量によって内服、インスリンの量の減量・中止の指示は個別で異なります。もしもの場合に備えて予め主治医と相談しておくことを推奨します。



# 低血糖

症状を知ることは早めに対処するために重要です。

## ★覚え方★

低血糖の「はひふへほ」

は…腹が減り

ひ…冷や汗が出て

ふ…ふるえがあり

へ…変にドキドキして(動悸)

ほ…ほおっておくと意識がなくなる

★ブドウ糖を含むジュースやお菓子で代用可能。常に身につけておきましょう。

★運転中、低血糖を感じたらすぐに安全な場所に停車を。

特に運転中は一度低血糖症状がおさまったからといって、すぐに再開することはやめましょう。低血糖からの回復後は食事をとることを忘れずに。

また、家族や隣人に対して低血糖の症状と対処法を常日頃から話しておくといいでしょう。

・参考: 国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター(一部改変)

## もしかして低血糖？

すぐにブドウ糖  
10~20gとりましょう

15分たっても回復しない時

さらにブドウ糖  
10~20gとりましょう

それでも治まらなければ病院へ！



飲み薬の治療を続けることはとても大切ですが、忘れずに薬を飲み続けることは難しいことです。

薬を続けることに負担を感じたり、つい飲み忘れてしまったりしてしまう場合は、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

お薬の用法や必要性を再考した上で飲むタイミングや、薬の種類・組み合わせの変更を検討したほうがよい場合があります。一緒に考えていきましょう。



## ● 糖尿病・内分泌科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	月	火	木	金
受付時間	13:00~15:00		13:00~16:00	
診療時間	13:30~15:30		13:30~16:30	