

薬を正しく飲みましょう

処方された薬を正しく飲みましょう

糖尿病は自覚症状があまり無く、自分の判断で薬を中断してしまうことがあります。服薬を続けることは、高血糖による身体の血管へのダメージや、膵臓に負担をかけることを減らし、自分の身体を守ることにつながります。



量と服用時間は必ず守りましょう



薬を飲み忘れた時

すぐ気付いた時はその時に飲み、時間がかかなり経過していたら飲まない。
忘れたからといってまとめて飲まないようにし、主治医に相談する。
インスリン注射を忘れても、2回分まとめて打たない。

飲み忘れを防ぐ工夫

- 常に1回分の薬を持ち歩く
- 1日分(朝昼夕)など仕切りのあるケースに分けて入れ、目に付くところに置いておく
- 携帯のアラーム機能などを活用する

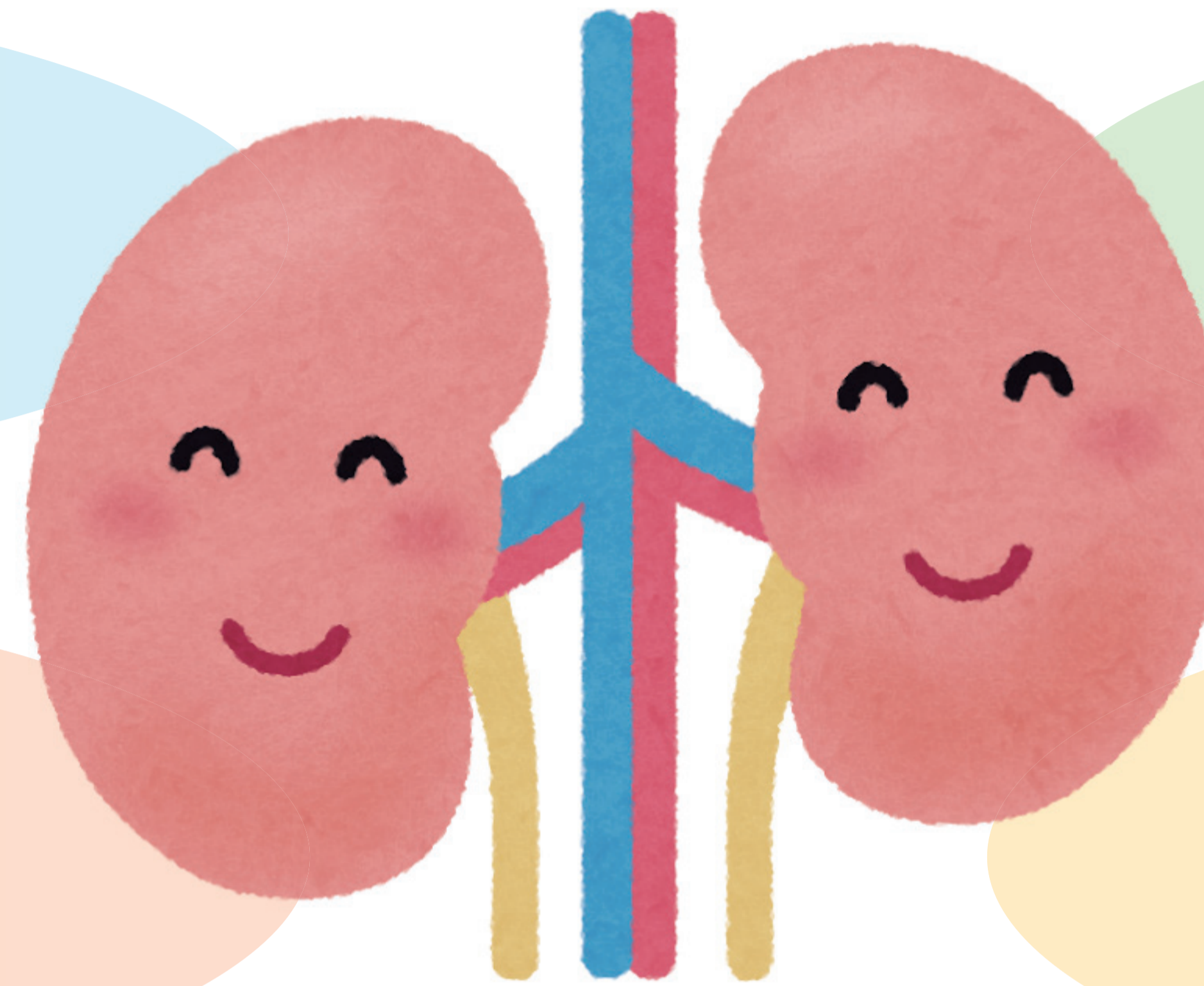
腎臓を保護する効果がある薬

SGLT2阻害薬

RAS阻害薬

GLP-1
受容体作動薬

ミネラルコルチコイド
受容体拮抗薬



腎機能が低下してきた段階で腎臓を保護する効果のある薬を飲んだ場合、腎臓の機能を長く保つことができるという結果が出ています。

慢性腎臓病(CKD)診療を担う医療機関について



県では、栃木県保健医療計画において、慢性腎臓病(CKD)の診療機能を担おうとする医療機関(機能別医療機関)を募集・選定し、「県内の慢性腎臓病医療を担う医療機関一覧」を県ホームページに掲載しております。

栃木県公式ホームページ 「CKD(慢性腎臓病)」を知っていますか?



腎機能を悪化させることがある薬剤

市販薬を含めて主治医や薬剤師に確認してもらいましょう

一般的に「解熱鎮痛薬」として薬局などでも販売されている薬であるNSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)は、常用している場合は腎臓の機能が低下することがあります。

市販のお薬も含めて主治医や薬剤師に飲んでよいか確認しましょう。

NSAIDsの例

- イブプロフェン（イブ等）
- ロキソプロフェン（ロキソニン等）
- ジクロフェナク（ボルタレン等）



※アセトアミノフェン（カロナール等）はNSAIDsに含まない

シックデイで気をつけること

シックデイとは

糖尿病の方が熱が出る・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。

高血糖や、食事が食べられないことによる低血糖になりやすいため、血糖値を注意して確認する必要があります。

シックデイの時のお家での対応の基本を「シックデイルール」といいます。



シックデイルール

- 1 安静と保温につとめる
- 2 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る
- 3 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
- 4 飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合がある
- 5 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する



詳細な内容は主治医の先生と相談し、決めておきましょう。

すぐに医療機関へ連絡をするか、受診が必要な場合

- 嘔吐、下痢がとまらない、38度以上の高熱が続くとき
- 食事が24時間にわたって、全くとれない、または極端に少ないとき
- 血糖値が350mg/dL以上が続くとき
- 意識の状態に変化があるとき



低血糖の予防や対処方法

低血糖の症状

一般に血糖値が70mg/dl未満になると、低血糖の症状があらわれます。



低血糖の症状の例
(症状には個人差があります)

【低血糖を起こしやすい状態】

- 食事の不足
- アルコールの多飲
- 運動の過剰
- インスリンの過剰投与
- SU薬・グリニド薬の過量投与
- インスリン抵抗性の改善
- その他（上記組み合わせ、他の薬剤との併用など）

低血糖の予防や対処方法

- 規則正しい生活に努め、その時の血糖値に応じてむやみに自己判断でインスリンを使用しない。
- 低血糖が疑われる時は可能な限り自己血糖測定を行う。低血糖が確認できればただちにブドウ糖10gまたはそれに相当する糖質を含むジュースなどを摂る。15分以内に回復しなければ、同じことを繰り返す。

低血糖から回復した後は

低血糖のきっかけ、早期症状や対応方法の振り返りを行い、再発防止について考えましょう。

薬物療法の効果とリスク

低血糖などの副作用を心配し、服薬を中断しないようにしましょう。

自己血糖測定について

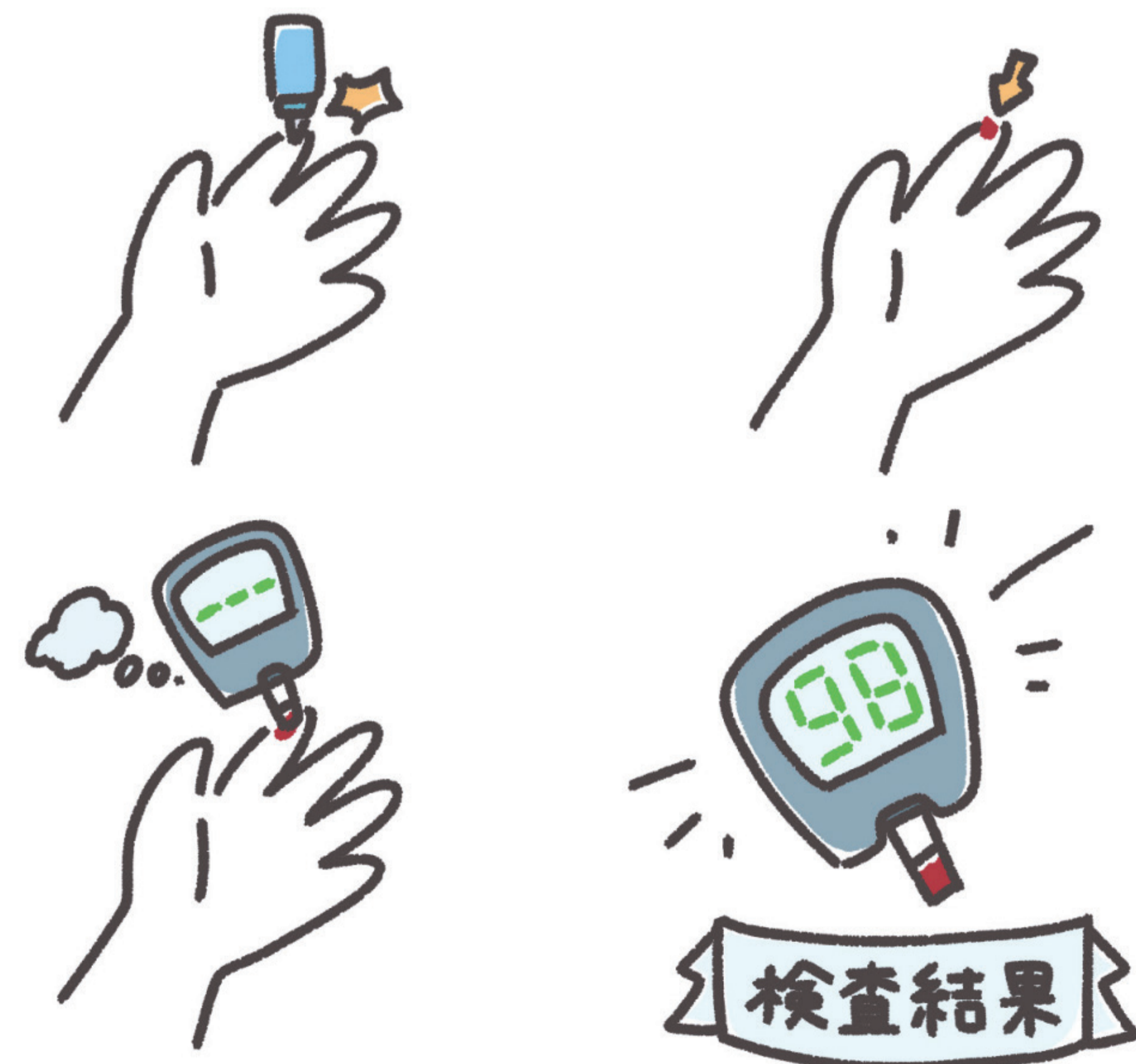
自己血糖測定(SMBG)とは

血糖値を測定することで、1日の変動を見ることができます。血糖の変動と合わせて血圧や体重、歩数、食事量などを記録することで、血糖値との関連がわかります。低血糖やシックデイの時も測定し、血糖値を把握することが重要です。

自己血糖測定(SMBG)の方法

①血糖測定器

指先などに針を刺し、少量の血液を採取して機器で血糖値を読み取る



②isCGM

最近では、リーダーやスマートフォンをセンサーにかざすことで、血糖値の変動をグラフ表示できる間歇スキャン式持続グルコース測定(isCGM)がある。

