

阿部内科医院



阿部内科医院 院長

阿部 泰尚 先生

事務局：冒頭、阿部内科医院の紹介をお願いします。

先生：私が糖尿病専門医のため、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の方が多く来院されています。

事務局：肥満症が原因の糖尿病についてはどのようにお考えですか？

先生：肥満、特に内臓脂肪の蓄積は、インスリン抵抗性の原因となるため、糖尿病発症の機序として非常に重要と考えています。若い患者はいわゆる典型的なメタボの方が多く、肥満を伴った糖尿病は、減量出来れば血

糖コントロールの改善が得られるため、薬物療法の前に食事・運動療法の徹底と減量をまず指導するよう心掛けています。

事務局：内臓脂肪測定器の導入のきっかけについては？

先生：元々内臓脂肪量測定のために体組成分析装置

「INBODY®」を導入していましたが、より精度の高い測定が必要と考え、X線CTとの相関が高い内臓脂肪計を導入しました。INBODY®も体重、筋肉量、体脂肪量測定のため継続して使用しており、高齢者で問題の「サルコペニア」「フレイル」にも対応しています。

事務局：内臓脂肪を意識されている患者さんは多いでしょうか？

管理栄養士：そんなに多くはないですが、こちらがお勧めすれば測定されます。

先生：測定の料金は基本的に1000円で、さらに栄養指導とセットの場合は無料にしています。

有料にしてしまうと、元々意識の高い人は希望されますが、本来こちらでお勧めしたい患者さんには検査が行き届きませんでした。栄養指導とセットにすることで、内臓脂肪量を「見える化」し、内臓脂肪を減らしたいという動機付けになればと思っています。

事務局：最近「サルコペニア」の方が増えてきていますが、その点はいかがでしょう。

先生：高齢者の糖尿病治療は難しいです。糖尿病というとカロリー制限という印象が強いせいか、過度の食事制限をしまい筋肉量が急激に減少してしまう患者さんがいらっしゃいます。高齢者には適度なたんぱく質の摂取と運動を意識した栄養指導を心掛けています。



事務局：検査機器が豊富のようですが、その点についてはどのようにお考えでしょう

先生：糖尿病に関して言えば、治療を継続して受けて頂ければ、合併症なく長生きできる状況になりつつありますが、特に若年層で治療中断率が非常に高いです。初期の糖尿病では自覚症状もほとんどなく、病院へ受診する必要性を感じられない気持ちもわかる。当院では検査を通して患者さんの状況を「見える化」することで、通院を継続する動機付けに出来ればと思っています。

事務局：他に工夫されていることはありますか？

先生：当院ではクリニックと患者さんでデータを共有出来るPHR（パーソナルヘルスレコード）を導入して、患者さんに日々の血圧や体重などを記録することをサポートしています。

事務局：最近の栄養指導の傾向についてはいかがでしょう？

管理栄養士：医師が聞いても「食べていない」といわれる方が多いです。しかし、肥満の方は食べている場合が多く食べ方も問題で、夜にしっかり食べて、朝昼が軽い傾向があります。ベッドタウンですから、帰宅時間が遅くなりがちで、空腹感を覚えて食べ過ぎてしまう。また、

テレビの健康番組の影響で、健康にいいと言われた食品を上乘せして食べてしまいがち。バランスよく食事をしましょうと指導しています。

事務局：先生のご意見はいかがでしょう。

先生：栄養指導だけでなく療養指導にも力を入れています。医師だけでなく看護師、管理栄養士、検査技師とチームで患者の療養指導に当たるのが重要と考えています。

事務局：具体的にはどのように指導されていますか？

先生：健康診断や特定検診を受けに来られた方には、糖尿病や生活習慣病が無くても、肥満、メタボリックの段階から保健指導に繋げ、実際に発症してしまった方には継続診療につながる

よう日々心掛けています。

事務局：肥満学会等で推奨している体重3%減という提唱についてはどのようにとらえていらっしゃいますか？

管理栄養士：当クリニックでは一律ではなく、一人ひとりに合わせて目標設定していますが、BMIが高い、内臓脂肪量が多い肥満、肥満傾向の患者さんには3か月～6か月で3%減を勧めています。

先生：「指導」ではなく「サポート」する気持ちが大切と考えています。ガイドラインの推奨に沿って減量目標を設定し、チームで減量をサポートしています。地域の医療機関として、ますます大きくなる責任に対処していきたいです。

