

糖尿病のお薬 ちゃんと飲めていますか？

〈監修〉順天堂大学大学院 医学研究科 代謝内分泌内科学 教授 綿田 裕孝先生



〈綿田 裕孝先生からのメッセージ〉

飲み切れずに残ってしまったお薬（残薬）があるかどうかは、医師にとって知りたい情報です。残薬を放置していると血糖値が悪化したり、必要以上に指導や治療を追加しなければならないこともあります。服薬についての悩みや困っていることがあれば、医師や薬剤師にご相談ください。あなたに適した治療薬の中から、ライフスタイルにあったお薬を選びましょう。

きちんと服薬できていますか？

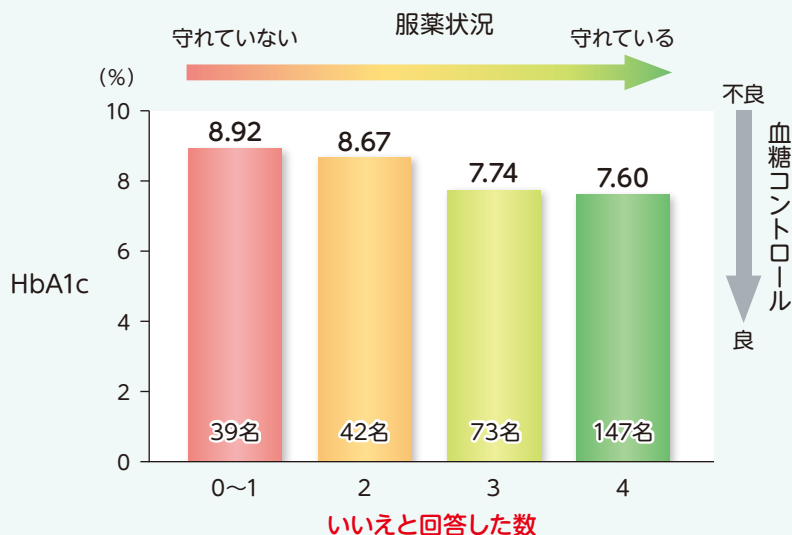
糖尿病患者さんでは、お薬が飲めない状態がつづくとう糖コントロールが悪化すると言われています。

服薬状況と血糖コントロールの関係(海外データ)

服薬に関する質問内容

以下の4つの質問についてご自身の状態を「はい」「いいえ」でお答えいただきました。

- これまで飲み忘れたことはありますか？
- 服薬することについて注意をおこたってしまうことはありますか？
- 調子が良くなると、服薬を中止することはありますか？
- 服用中に気分が悪くなった場合、服薬を中止したことはありますか？



調査方法 18歳以上の薬物療法を受けている2型糖尿病患者さん301名に、患者さんの服薬状況を評価する指標を用いて、血糖コントロール(HbA1c)との関連を検証しました。

Krapek, K., King, K., Warren, S. S., Geroge, K. G., Caputo, D. A., Mihelich, K., Holst, E. M., Nichol, M. B., Shi, S. G., Livengood, K. B., Walden, S., Lubowski, T. J. (2004). Medication Adherence and Associated Hemoglobin A1c in Type 2 Diabetes. *Annals of Pharmacotherapy* Vol. 38(9) pp. 1357-1362.
Copyright© 2004 by SAGE Publications. Reprinted by permission of SAGE Publications, Inc.

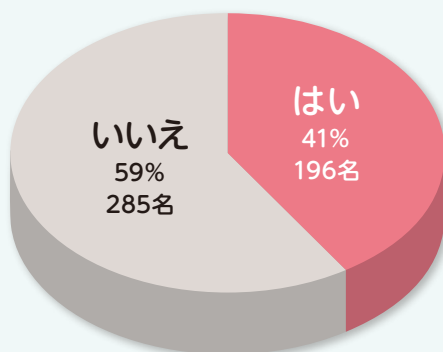
お薬の飲み残しはありますか？

薬物治療中の生活習慣病（2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症または高尿酸血症）の患者さんに対してお薬の飲み残しについてのアンケート調査を行いました。

回答が得られた481名の2型糖尿病患者さんのうち、「お薬を飲み残したことがある」と回答した方は**41% (196名)**でした。

飲み残しがある人は医師・薬剤師に相談しましょう。

お薬の飲み残しはありますか？



2型糖尿病患者：481名



安藤 成紀 他. 糖尿病. 2018; 61(6): 375-381 より作図

お薬をきちんと飲むための工夫

糖尿病患者さんの薬物治療においては、服薬する薬剤が増え、飲み方も複雑服薬について困っていることがあれば、医師または薬剤師に相談してみま

〈服薬錠数を少なくしてもらおう〉

同じ効果のお薬であれば、種類を減らしてもらおう、または、配合剤[※]に変更してもらおうなど、服薬錠数が少なくなる方法を相談してみましよう。

※ 1つの薬の中に複数の薬効成分が配合された医薬品



〈服薬回数の少ないお薬にしてもらおう〉

同じ効果のお薬でも、1日3回から週1回に服用するものなど、さまざまな服用方法のお薬があります。

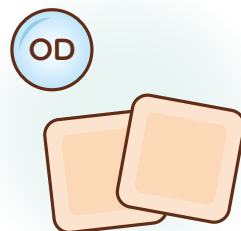
患者さんの病態やライフスタイルに合わせた用法のお薬に変更してもらいましよう。

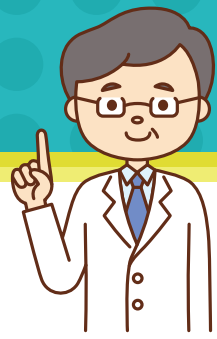
〈毎日、決まった時間に服薬できるお薬にまとめてもらおう〉

服薬管理が困難な患者さんは、介護者が自宅にいる時間帯（出勤前、帰宅後）に服用できる薬剤にまとめてもらいましよう。

〈飲みやすい剤形のお薬に変えてもらおう〉

お薬を飲み込むのが苦手な患者さんは、口腔内崩壊錠（OD錠）や貼布剤などに変更してもらいましよう。





になることが少なくありません。
しょう。

〈1回分ずつ小分けの袋（一包化）にしよう〉

お薬の一包化とは、朝・昼・夕など、同じ時間に飲むお薬を一袋にまとめる方法です。一包化することで、お薬の管理がしやすく、飲み忘れや飲みまちがいを防ぐことができます。

※一包化できないお薬もあります。



〈服薬カレンダー、お薬ケースを利用する〉

お薬の用法や飲み忘れが判別しやすくなり、飲みまちがいを防ぐことができます。



服薬についての注意

- お薬の種類や量は、患者さんの状態によって異なります。医師または薬剤師の指示通りに服用してください。
- 医師の指示なしに、患者さんご自身や介護者の判断でお薬の量を加減したり、飲むのをやめないでください。
- 口腔内崩壊錠（OD錠）は、錠剤が口の中で溶けて、水なしまたは少量の水とともに服用できる錠剤です。OD錠剤が発売されている薬剤は、まだ限られており、全ての薬が変更できるわけではありません。

血糖コントロールを改善するためには

〈まずは、生活習慣を見直しましょう〉

食事療法と運動療法で生活習慣の改善を行います。

食事療法

- ◆ いろいろな食材をバランス良くとりましょう。
- ◆ 食後の血糖値上昇をゆるやかにするために、消化吸収に時間のかかる野菜から食べる、ゆっくりよく噛んで食べる、など食べ方を工夫してみましょう。



運動療法

- ◆ 食後に軽い運動を行うことは、食後の血糖値を下げるのに有効です。**無理のない程度に運動を行う習慣**を身につけましょう。



〈薬物治療について〉

薬物治療

- ◆ 糖尿病の治療薬には、インスリンの分泌を促すことを目的とした薬剤やそれとは作用が異なる薬剤があります。
- ◆ お薬は個々の患者さんの状態に合わせて処方されます。
なかには服薬回数の異なる治療薬（1日3回～週1回）や配合剤（1日3回～1日1回）もあります。
- ◆ 医師や薬剤師の指示を守って、きちんと服薬しましょう。

薬物治療では、DPP-4阻害薬、ビクアナイド薬、チアゾリジン薬、スルホニル尿素（SU）薬、速効型インスリン分泌促進薬（グリニド薬）、 α -グルコシダーゼ阻害薬（ α -GI薬）、SGLT 2 阻害薬などが用いられます。

