

Q&A

第18回

聖路加国際病院内分泌代謝科，東京医科歯科大学医学部
能登 洋

No.31 ▶ 「ADA 診療ガイドライン2024年度版」のポイントを教えてください

はじめに

米国糖尿病学会（ADA）は毎年新春に診療ガイドライン¹⁾を発行・無料公開している。近年ではスマートフォン用アプリも無償提供されており、実用的な診療ガイドラインである。

日本人糖尿病患者とくらべ、米国人糖尿病患者は一般に肥満者が多く心血管疾患のリスクも高い。そのため、体重管理や合併症予防策に重点が置かれているのが特徴である。

個別化診療

個別化した患者中心のケア重視・clinical inertia（診療の惰性）の回避が毎年強調されている。7ステップを3～6ヵ月ごとに継続的くり返していくサイクル（図①）に則って診療の質の向上への不断の努力をすることの重要性が示されている。エビデンスは臨床上の方針決定の一要素にすぎず、診療ガイドラインを解釈する際には個別状況も勘案しなければならない。

高齢患者については、個別化の重要性だけでなく治療薬のシンプル化も推奨されている。

治療目標値

個別化した目標HbA1c値設定が予めから推奨されている（図②）。一般的な目標値はHbA1c<7.0%であるが、低血糖リスク・糖尿病罹患期間・余命・併存疾患・糖尿病合併症・患者の志向・資源や支援の体制に応じて個別化設定することが提唱されている。

さらに、近年には自己血糖測定器や持続グルコース測定器の進化と普及、そしてそのエビデンスの増加を反映してtime in range（TIR）という指標が重視されている（目標>70%）。TIRとは、経過中どの程度の割合で血糖値が理想的な範囲に入っているかというもので、この数値が高いほど低血糖時間・高血糖時間・血糖変動が短小であり、合併症リスク低減・生命予後改善・QOL向上につながる事が期待されている。

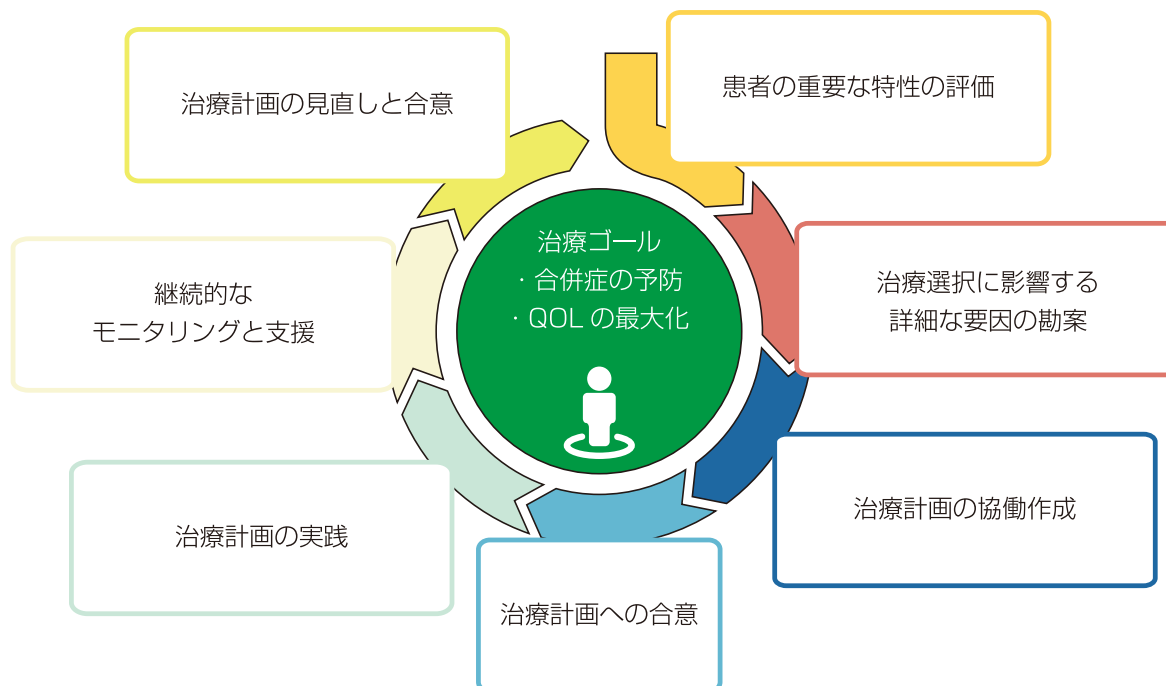
食事療法

個別化した摂取エネルギー制限（500～700kcal/日の削減）が推奨されているが最適な栄養素のバランスについてのエビデンスはないため、栄養素バランス自体よりも健康的な食事パターンが推奨されている。具体例として、地中海式食事、低炭水化物食などがあげられている。

炭水化物については、支援下での短期間（1～2年間）の低炭水化物食は有効・安全である可能性が記載されており、炭水化物の質に関しては、最小限に加工処理されたもの・栄養価の高いもの・繊維質の多いものが推奨されている。

体重管理

2024年版では、肥満度評価項目として、BMIとともに腹囲・ウエスト/ヒップ比・ウエスト/身長比も測定することが新たに推奨された。肥満2型糖尿病患者では、血糖管理に加えて体重管理も主要目



図① 患者中心の診療における意思決定サイクル

(American Diabetes Association : Standards of Care in Diabetes—2024¹⁾ より引用)

標であるべきことが強調され、従来通り5%以上の体重減少が目標とされている。

食事療法に関する記載量は紙面上激減し、薬物や手術による体重管理に重きが置かれるようになった。薬物療法としては、セマグルチドとチルゼパチドがあげられており、代謝手術も考慮するよう推奨されている。

検査

1) 1型糖尿病スクリーニング

1型糖尿病が疑われる場合は、膵島関連自己抗体や血清Cペプチド測定（診断基準値： <0.6 ng/mL）によるスクリーニングとフォローアップにより、早期診断をすることが強く推奨された。また、1型糖尿病の一親等親族のスクリーニングも推奨されている。いずれの場合も、エビデンスにもとづきteplizumab投与による発症遅延を考慮すべきであるとされている。

2) 心不全スクリーニング

糖尿病では心不全のリスクが高まるため、心不全の発症や進展を予防する目的で無症候性心不全のスクリーニングを考慮することが新たに推奨された。具体的には、BNPやNT-proBNPを測定し、BNP ≥ 50 pg/mL または NT-proBNP ≥ 125 pg/mL であれば心エコー検査が推奨されている。

1) 末梢動脈疾患（PAD）スクリーニング

無症候性であっても、50歳以上・糖尿病合併症がある場合・足病変がある場合は、足関節上腕血圧比（ABI）でPADスクリーニングをすることが強く推奨された。また糖尿病罹患歴10年以上の場合にも、スクリーニングを考慮すべきであるとされている。

2型治療薬（図③）

まずは健康的なライフスタイル行動・糖尿病自己管理教育と支援・健康の社会的決定要因・診療の情性

会員限定コンテンツのため、med パス会員にご登録、
またはログインが必要になります。

