

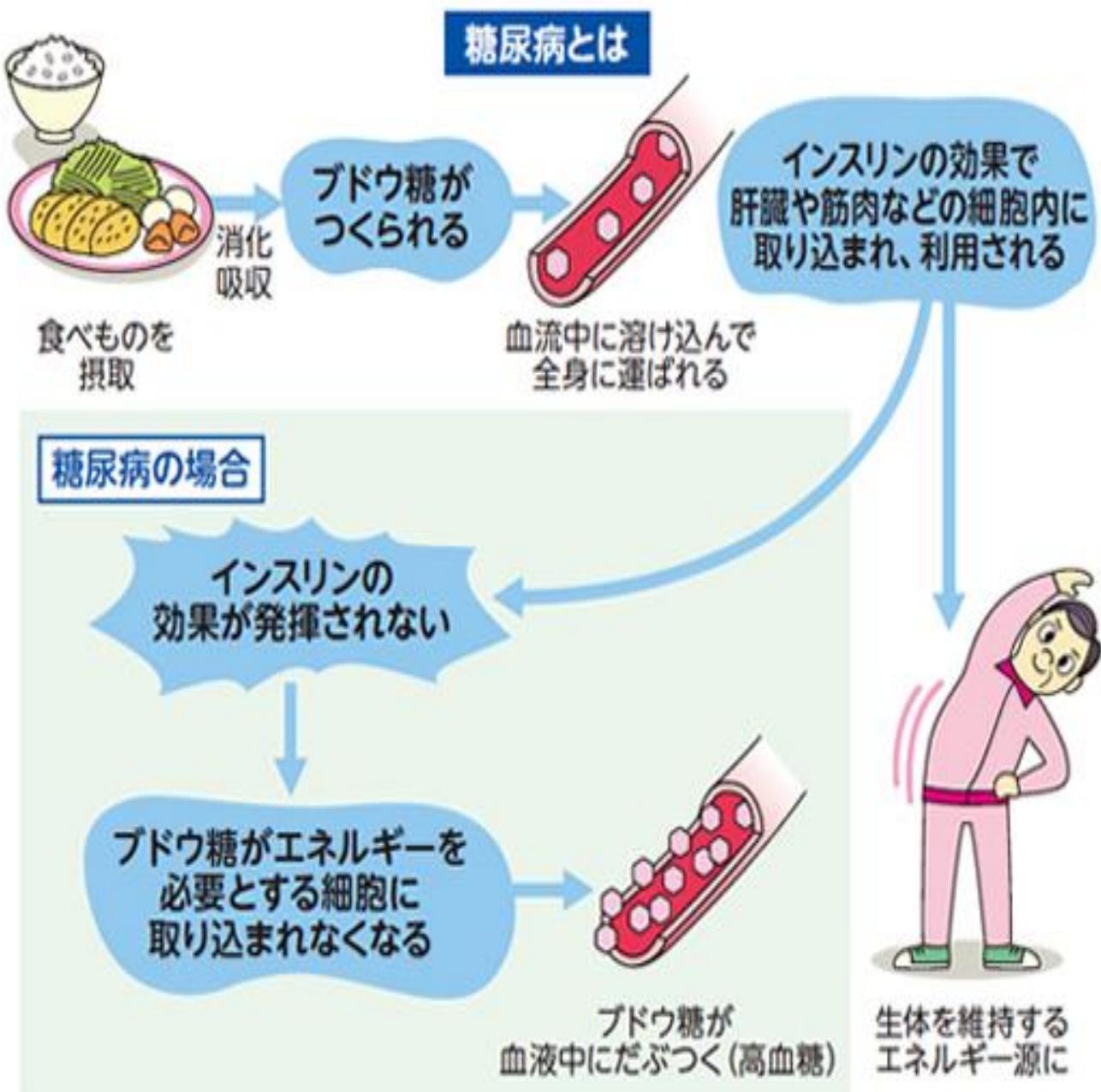
GLP-1受容体作動薬 について



**福井大学医学部附属病院
在宅療養相談部**

糖尿病とはどんな病気？

血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高い状態が続く病気です



糖尿病には種類があります

1型糖尿病

インスリンがすい臓で
ほとんどつくられなく
なるために発症します。



2型糖尿病

インスリンの量が
少なかったり、
インスリンが効きにくい
状態になるため発症し
ます。



糖尿病患
者さんの
95%を占
めます

子どもや若い人に多い

発症年齢

中高年に多い
(若年者にも増えている)

急激な場合が多い
症状の悪化も急激

発症のしかた

ゆるやかに発症し、
進行もゆっくり

やせ型が多い

体型

肥満型が多い

インスリン注射

治療方法

食事療法、運動療法場
合によっては薬物療法

すい臓のβ細胞が破
壊されたため

原因

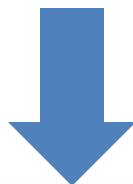
遺伝的要因に肥満、過
食、運動不足などの要
因が加わったため

糖尿病の自覚症状

糖尿病の主な症状



糖尿病は、**症状が現れにくく、症状が出てきた時には、すでに進行していることもあります。**



- ◆定期的に外来受診を継続すること
が重要です。
- ◆自己判断で、治療を中断しない
ようにしましょう。



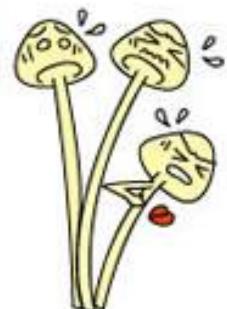
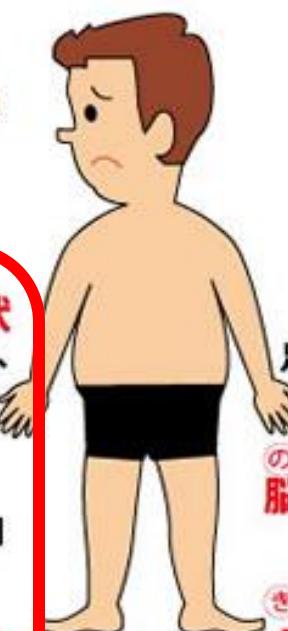
本当に怖いのは、合併症です

治療をせず、
高血糖状態を
放置していると

合併症の出現

高血糖は、体の細い血管や太い血管を
傷つけ、さまざまな負担を血管に与えます

糖尿病の合併症
「しめじ」もあれば、「えのき」もある

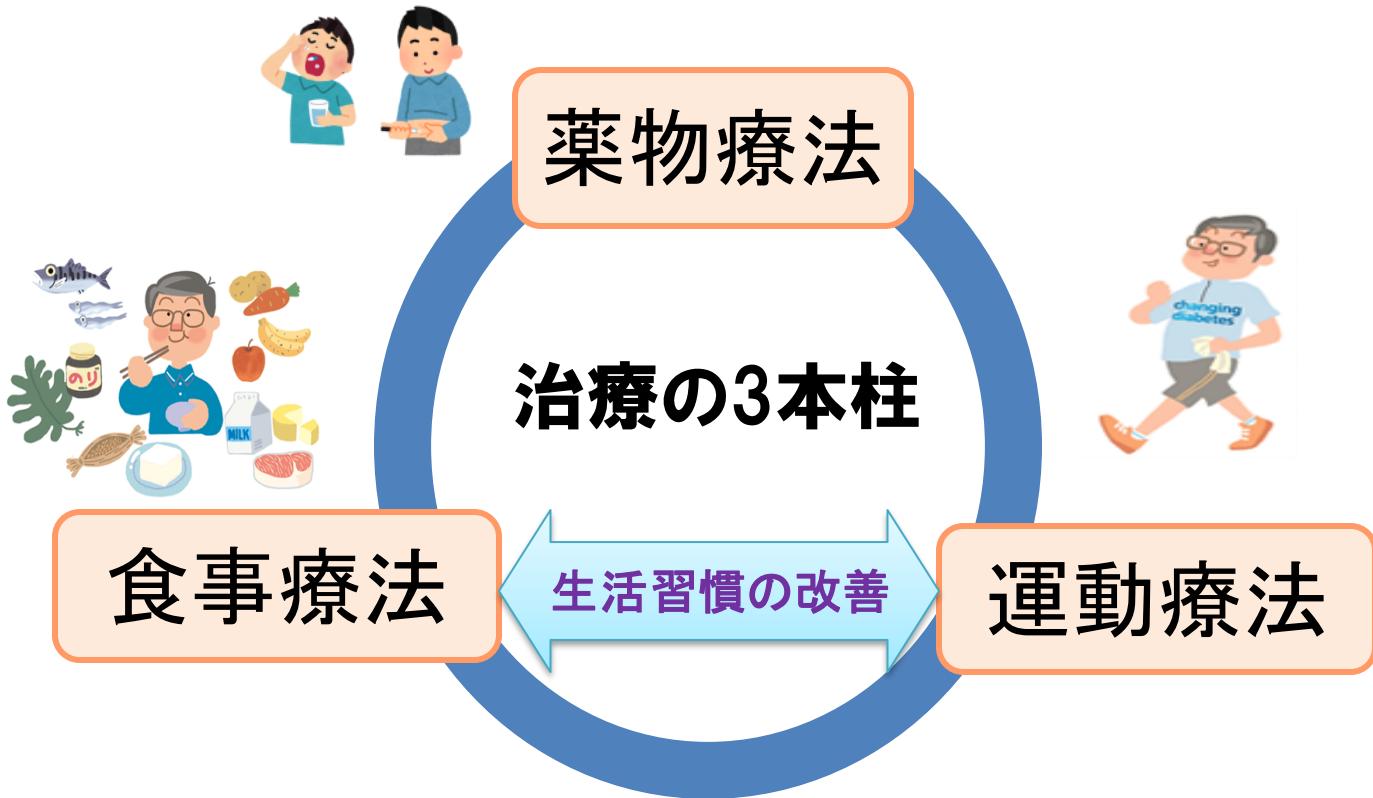


- し** 神経の症状
手足のしびれ、こむら返り
- め** 目の症状
網膜症→失明
- じ** 腎臓の症状
腎症→透析

- え** 壊疽
足が腐る
- の** 脳卒中
- き** 虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞

三大合併症

糖尿病の治療 ～大事な3本柱～

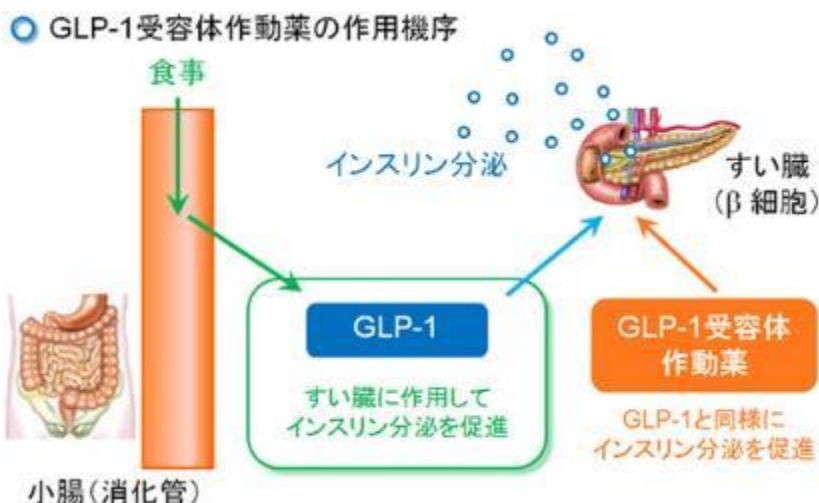


- ◆ 糖尿病は、残念ながら完治することは出来ない病気です。しかし、治療を行うことで**血糖値をコントロールすることが可能**であり、合併症の発症や進行を防ぐことはできます。
- ◆ 糖尿病の予防には、**生活習慣を見直し、規則正しい生活や食事、適度な運動**が重要です。

GLP-1受容体作動薬について

GLP-1受容体作動薬とは？

- ・食事をとると、小腸からインスリンの分泌を促すホルモンが出ます。このホルモンの一つが、GLP-1(ジーエルピーワン)です。
- ・GLP-1受容体作動薬は、GLP-1の機能を保つつつ、体内で分解されにくい注射にしたもののです。
- ・胃での停滞時間を長くして摂取した食物の胃からの排泄を遅らせたり、食欲を抑えたりする作用もあります。



GLP-1受容体作動薬の副作用

- GLP-1受容体作動薬は、使い始めに下痢、便秘、吐き気・嘔吐などの胃腸症状がみられることがあります。多くの場合、しばらくするとおさまりますが、症状が強い場合は主治医に相談してください。
- GLP-1受容体作動薬だけで使用すれば低血糖を起こしにくいとされていますが、体のインスリンを分泌させる薬、またはインスリン製剤と併用している場合は低血糖に注意が必要です。

GLP-1受容体作動薬の種類

1日1回投与

投与量は徐々に増やしていくため、医師の指示を確認しましょう

- ・**ビクトーザ** 1日1回(朝または夕)投与
投与量: $0.3\text{mg} \rightarrow 0.6\text{mg} \rightarrow 0.9\text{mg}$
- ・**リキスミア** 1日1回(朝食前)に投与
投与量: $10\text{\mu g} \rightarrow 15\text{\mu g} \rightarrow 20\text{\mu g}$

週に1回投与

- ・**ビデュリオン**
- ・**トルリシティ**

- ・**使用する注射薬は_____です**
- ・**投与量:** _____
- ・**投与する時間:** _____

注射について

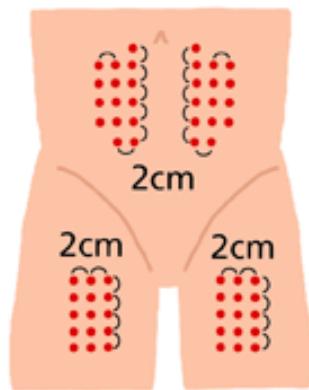
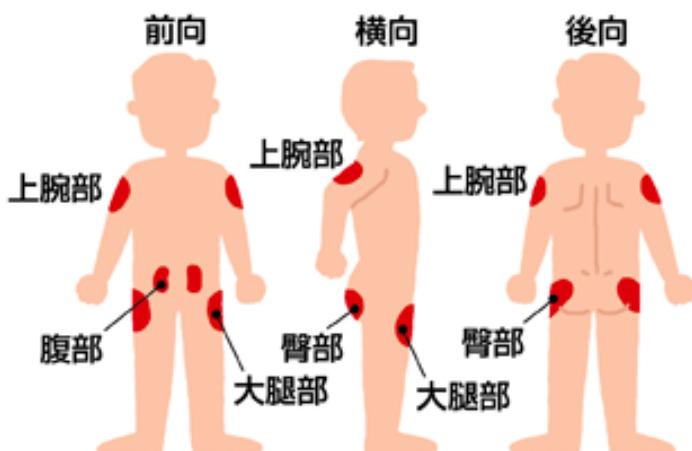
◆注射の針って痛くないの？◆



注射の針は、長さ4mmと短く、とても細いです。また、針の先には特殊なカットが施され、痛みが少ない様に工夫されています。そのため、「蚊に刺されたくらい」「ほとんど痛くない」という方が多いです。

◆注射の投与部位◆

- ・皮下注射であり、**腹部**、**上腕**、**臀部**、**大腿部**が適しています。
- ・注射は、前回注射をした部位から**2~3cm(指2本分)**ずらして打つようにします。
- ・同じ所に注射をしていると皮膚が硬くなり吸収が悪くなります。



注射ごとに2~3cmずつ、
注射の位置をずらしましょう。

～低血糖について～

◆低血糖とは◆

一般的に**血糖値が70mg/dL未満**になることをいいます。
インスリン製剤や血糖降下薬の用法・用量と、食事療法、運動療法のバランスがうまくとれていないと起こります

◆低血糖の症状とは◆

血糖値が下がってくると、体は血糖値を上げようとして、いろいろな症状で低血糖であることを伝えてくれます。
低血糖は恐ろしい病気ではありません。すぐに糖分を補給すれば回復するので慌てずに行動しましょう。
軽度のうちの対応がとても大切です。

■ 低血糖の症状 ■

血糖値(mg/dl)

70

空腹感、あくび、悪心

50

無気力、倦怠感、
計算力減退

40

発汗(冷汗)、動悸(頻脈)、
震え、顔面蒼白、紅潮

30

意識消失、異常行動

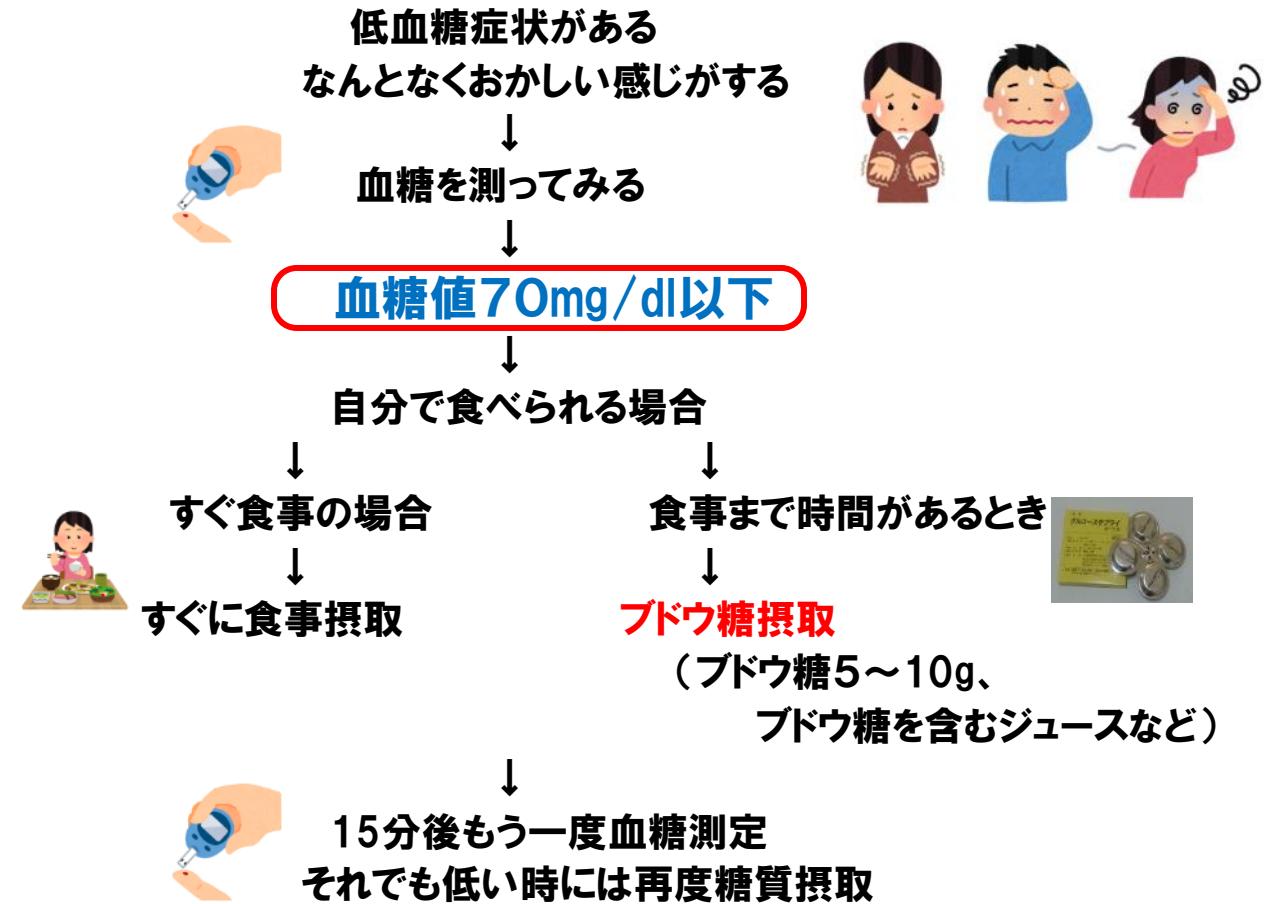
20

けいれん、昏睡

10



低血糖時の対処方法



- ◆ブドウ糖が、最も吸収が速く、血糖値がすぐに上がります
- ◆あめは溶けるまでに時間がかかり、チョコレートは脂肪分が多いため血糖値の上昇には時間がかかります

グルコースサプライ(ブドウ糖)2~4個
(水無しで口中で溶ける。
当院ローソン薬店で購入可)



ブドウ糖を含むジュース
100~200ml

炭酸飲料 クレープ
20g/350ml中

炭酸飲料 オレンジ
18.9g/350ml中

炭酸飲料
13g/350ml中



保管・期限について

「熱」と「凍結」に注意 !!

◆保管について◆



冷蔵庫の奥に入れて、凍結しないように注意

- ・未使用の注射薬⇒冷蔵庫に保管
(卵などを置くドアの所が良いです)
- ・使用中の注射薬⇒遮光し、常温で保管



真夏の車内や暖房器具のそばに放置しない。
室内においても30℃を超えないように保管して下さい

◆使用期限について◆

- ・注射薬に未使用での使用期限が表示されています。
新しく使用開始する時は、必ず期限を確認しましょう。
- ・ビクトーザ、リキスミアは開封後30日以内に使用しましょう。

針の捨て方について

- ご自宅で使用した針は、**ふたつきの容器**に入れて病院へ持ってきて下さい。家庭用のゴミとしては捨てないで下さい

*容器は、**缶やビンなど**

針が貫通しないふたつきのものを使用し、ふたをしっかり締めて、**容器のまま捨てて下さい。**

(ペットボトルの場合薄い素材のものは避けてください)



ビニール袋は
やぶれて針が
貫通する可能
性がある。



柔らかい容器
で、ふたが
しっかり閉まっ
ていない。



- 在宅療養相談部の医療用廃棄ポストに**容器のまま**捨てて下さい。
時間:08:30~17:00まで

- チップ、アルコール綿などのゴミは、各市町村の分別に従い家庭用のゴミとして捨てて下さい

食事の工夫 7力条

1. 食事は決まった時間に、時間をかけて食べる。

- ・食事を抜くと、空腹感が増し、ドカ食いとなります。また、寝る前2時間に食べると太りやすくなります。
- ・食事は20分以上かけてゆっくりと食べましょう。



2. 野菜はたっぷり、最初に食べる。

- ・野菜は低カロリー、食物纖維が多いため糖の吸収を緩やかにします。また、野菜から先に食べることで満腹感を得られ、食べ過ぎを防げます。
- ・きのこ類、海藻類、こんにゃくなどもオススメ★

1日350g
以上を目安に



3. 甘いもの、脂っこいものを食べ過ぎない。

- ・甘い物、脂っこい物は、カロリーが高めで太りやすいので注意しましょう



4. 食事のバランスに注意する。

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を意識しましょう。



5. 一人分ずつ取り分けて食べる。

- ・大勢で大皿から取って食べると、どれくらい食べたか分かりづらいため、たくさん食べてしまいがちです。

6. 味付けは薄味にする。

- ・濃い味のおかずはご飯を食べ過ぎてしまいがちです。素材の味を活かした薄味にしましょう。
- ・醤油などは「かける」より「つける」



7. 腹8分目でやめる。



できることから始めてみましょう

運動の工夫 6ヶ条

- ◆運動は、筋肉へのブドウ糖の取り込みを促し、血糖値の上昇をおさえます。
- ◆血糖値だけでなく、血圧やコレステロール値などの低下にもつながります。
- ◆筋力アップ、転倒の予防にもなります。

普段の日常生活でのちょっとした工夫

1、歩くときはいつもより早く歩きましょう。



2、エレベーターよりも階段を使いましょう。

3、遠回りして歩く距離を増やそう。

(例:駐車場では遠くに車をとめる)



4、テレビを見ながらストレッチをしましょう。



5、1日1万歩を目標にしましょう。

(自分で目標歩数を決めましょう)

6、家事や掃除などでこまめに動きましょう