Key words ● 1 型糖尿病，CSII，CGMs

CGMs・CSII を経験してどう療養支援に活かすか？

㈱大和調剤センター　くにたちウラン薬局　森　貴幸

私は大学（薬学部）4 年生のときに，健康診断で尿糖（3＋）のため，「すぐに受診しなさい」と言われ，実家に戻り近所のクリニックを受診，血糖測定を行ったところ 400mg/dl を超えていました．そして大学から通う事の出来る専門医を紹介され入院をし，1 型糖尿病（当時は IDDM）と診断されたのが糖尿病との関わりの始まりです．尿糖が陽性だったことがショックで，「糖尿病なんて恥ずかしい」とすごく感じ，薬学部で学んでいて糖尿病を理解できる場にいても恥ずかしいという思いは変わりませんでした．何でそんな気持ちになったのかと振り返ると糖尿病の「尿」という文字がとても嫌だったように思い出されます．徐々に恥ずかしい気持ちが薄れてきて，最初はインスリンを打つ事に戸惑いもありましたが，慣れれば人前で打ったりもできるようになってきました．卒業後，保険薬局に就職し 4 年後に病院薬剤師に転職をしました．その後実務を積み日本糖尿病療養指導士（CDEJ）と西東京糖尿病療養指導士（LCDE）の試験に合格して糖尿病療養指導の業務をおこなうようになりました．病院には CDEJ をもっているコメディカルが数名勤務しており，一緒に「糖尿病患者さんを盛り上げていこう」と楽しい日々を送っていましたが，約 2 年が経過した時に再び調剤薬局へ転職し，現在は糖尿病専門医がいるクリニックの隣で保険薬局に勤務し，様々な糖尿病患者さんと接している毎日です．

前置が長くなりましたが，私は以前より注射するといったわずらわしい行為が少なくなるだけでうれしいと思っており，インスリン持続皮下注入療法 CSII（Continuous Subcutaneous Insulin Infusion）（Medtronic パラダイムインスリンポンプ 712）を希望していました．使用してみて良い点は，ボタン操作でインスリンが入ってくれるところ，1 種類のインスリンで済むこと，外食をする際も容易に注射が出来ることです．悪い点は日本語表記でないこと，インスリンポンプの交換に手間がかかること，血糖値と連動していないこと，不具合が起きた時のインスリンの準備が必要なことなどです．自分の経験を踏まえて，利点や不便な点を患者さんと話し合いながら解決方法を探っています．

また連続グルコース・モニタリング・システム（CGMs；Continuous Glucose Monitoring Systems）は，今までに実験（カーボカウント法の実践など）を含め 5 回ほど取り組んでいます．CGMs の良い点は，日頃 SMBG では分からない血糖値の推移が視覚に訴えかけられ，インスリンの効き方やインスリンの量の決定に役立つところであると思います．また運動をするとインスリンの効きが良くなることが分かります．運動をする上で補食を上手に入れることはとても大切なことだと感じました．悪い点は，自分自身が意識をしてしまい普段とは違った生活をして，生活の参考にあまりならないことです．普段なら他の職員と間食をしたりすることで低血糖を防いでいることが，CGMs をやっているときはデータに書き込んだり，写真を撮ったりすることが面倒となり，普段とは違ったとても良い食生活となり，本来の自分のデータとは少し違ってしまうことです．なるべく普段通りと思ってはいるものの中々うまくはいきません．CGMs のことで患者さんと話をするときは自分の失敗談や工夫点などを話すように心がけています．

日々の療養指導では，結果で良い時は一緒に喜び，悪い時は一緒に考えるようにしています．自分が糖尿病であることを患者さんに伝えることでより親近感をもって接してくれるようになります．当薬局ではブースを設けて，座って服薬指導をしています．ゆっくりとリラックスできる環境を整え共感し，ともに病気に取り組んでいる事を分かってもらえれば，ゆっくりとでも良い方向に向かってくれると思って療養指導に取り組んでいます．