

2022年8月28日

日本慢性疾患重症化予防学会サマーセミナー 2022

バーチャルケースカンファ『夏季の糖尿病性腎症重症化予防の課題』

(自分流の)熱中症対策で塩分過剰となった一例



社会医療法人 松藤会
入江病院 糖尿病内科
清水 匡



【ケース1】

72歳 男性 身長175.6cm, 体重65.2kg, BMI21.1

【現病歴】 30歳頃に糖尿病を指摘され、内服治療開始。55歳よりインスリン治療。前任主治医退職に伴い2020年5月当科初診。初診時のHbA1c6.1%。低血糖を頻発していたためインスリン量の調節を行いながら、その後2020年11月よりSGLT2阻害薬を追加して経過観察中。

【既往歴】 45歳:脳梗塞(後遺症なし)

【家族歴】 あり

【嗜好歴】 アルコール(+), タバコ(+)

【併存症】 高血圧:テルミサルタン40mg, アムロジピン5mg

脂質異常症治療薬:ロスバスタチン5mg

【合併症】 網膜症:単純, 神経障害:なし, 動脈硬化性疾患:狭心症

【直近の検査データ】

血圧:124/60mmHg, HbA1c:6.9%, 随時CPI:0.90

腎症:2期(BUN/Cre 14.3/0.76, eGFR 76.8, 尿蛋白 0.21g/g cre)

脂質:LDL-C:87mg/dL, HDL-C:69mg/dL, TG:114mg/dL

【ケース1】

【生活背景】

- ・ 無職(元会社員, 65歳で退職)
- ・ 2人暮らし(妻と同居)
- ・ 性格:頑固, 几帳面。妻の言う事はあまり聞かない。
- ・ 食事:基本は朝昼夕ともに自宅, 調理は妻, 時々中食あり。しっかり摂取される。
特に普段から濃い味が好きというわけではない。
- ・ 運動:ほぼ毎日朝食後と夕食後にウォーキング(1万歩/日)をする。
農作業など, 炎天下での作業をする事はない。
- ・ 飲水:食事時や食間にはこまめに水分補給はしている(1-1.5L/日)。
ウォーキング時に飲料水を持って行く事はない。

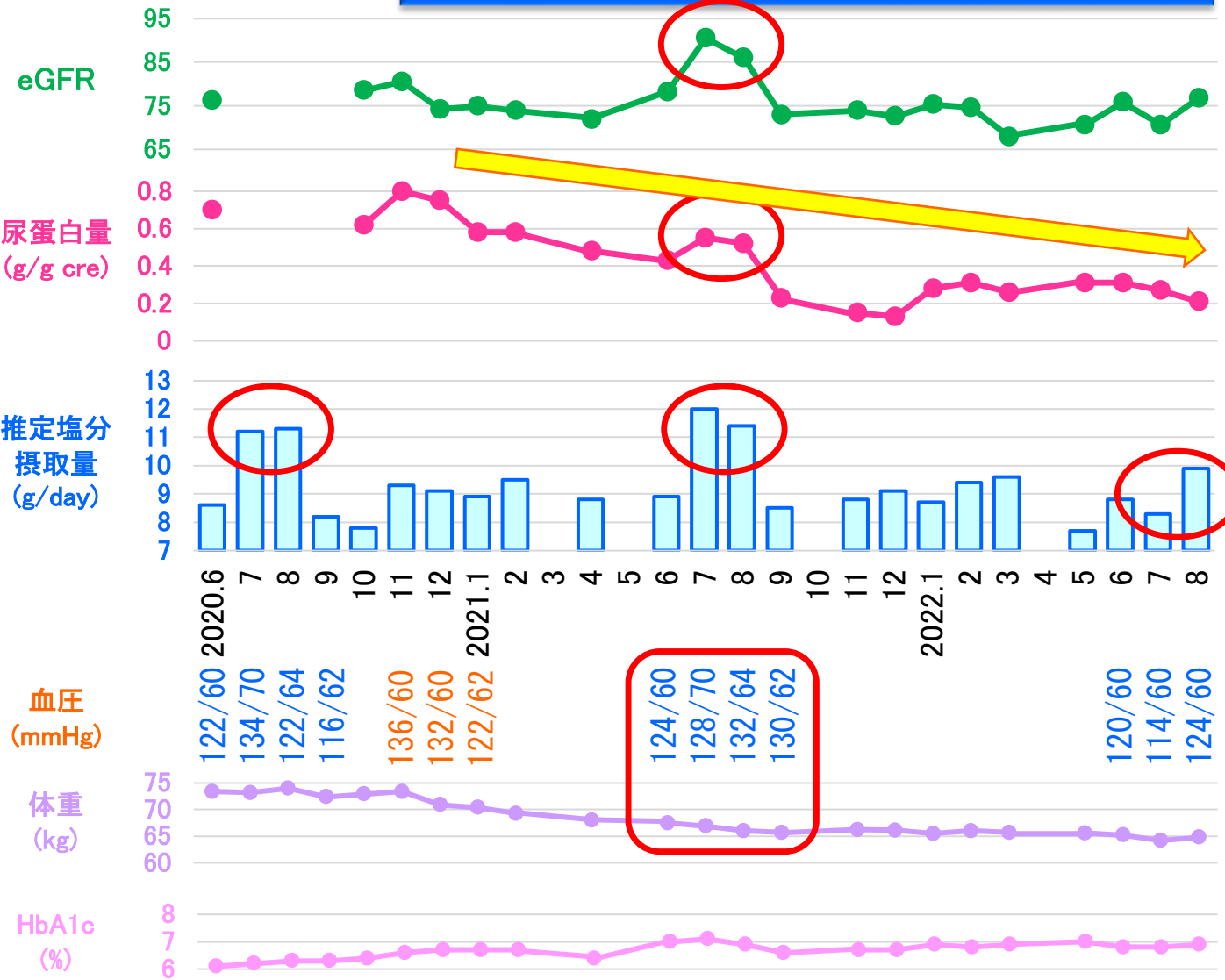
【療養指導背景】

- ・ 看護師のみ指導, 管理栄養士の介入なし(栄養指導なし)
- ・ 検査結果が出るまでの間に指導(当日の検査結果を見る前に指導)
- ・ 患者様からの聞き取りだけで指導(紙ベースのツールは使っていない)

【療養指導内容】

- ・ 低血糖予防:ウォーキング時にはブドウ糖10gやアメなどを携行するように。
- ・ 飲水指導:ウォーキング時にはペットボトル(500mL)の水を持って行くように。
- ・ 減塩指導:前回受診時の推定塩分摂取量を参考に, 前回と変わらないか聞く程度。

<臨床経過>



治療内容として、2020年11月にSGLT2阻害薬のダパグリフロジンを開始した結果、尿蛋白量は減少し、腎症3期から2期へ改善した。

療養指導において、2021年8月時に7月の推定塩分摂取量が多い事に気づき尋ねたところ、熱中症対策のために中粒程度の梅干しを1日3個摂取していた事がわかった。

2021年7月: BUN/Cre比 19.7 (13.0/0.66)) BUN/Cre比 20未満
 8月: BUN/Cre比 19.9 (13.7/0.69))

血圧低下や体重減少もなく、脱水はなし。
 eGFRの上昇、尿蛋白増加より真に塩分摂取過剰。

常に水分摂取には注意を促し実践もされていたが、減塩指導はおろそかになっていた。

振り返ると、2020年7月と8月も推定塩分摂取量は多かったが、腎機能の評価までは行っておらず、見過ごしていた。

自分流の熱中症対策の情報は、社会人の時に毎年夏になると会社から梅干しが支給されていた事が習慣になって今に至っているという事がわかり、今年はそれは摂らなくてもよいと説明した結果、増加せず。

このケースから学んだ事・伝えたい事

- ・ **検査結果を基に病態** (BUN/Cre比, 血圧低下や体重減少なし, などから脱水はない, eGFR上昇および尿蛋白増加から真に塩分摂取過剰あり) を把握した上で, 適切な指導を行う必要がある。
- ・ **療養指導** では, 単に「塩分摂取量が多いから梅干しはやめましょう」とだけ言うのではなく, “なぜそんなに梅干しを多く摂るようになったのか?” “どこからその情報を手に入れたのか?” などの **阻害要因** を探し出し, **修正し, 正しい情報を伝える事で自らの行動変容につなげられるような指導を行う事** が大切である。
- ・ 夏季の腎症重症化予防としては, **水分摂取量と塩分摂取量の両方** がポイントとなる。先入観 (**普段から水分は十分摂っている, 塩分は控えている**) にとらわれず, この時季だからこそという思いで具体的に何をどの程度摂取しているかを聞き取り, 適量かどうかの判断が必要である。