

アドヒアランスの重要性

アドヒアランスとは、患者さんが積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けることを言います。

以前は、コンプライアンスとして患者さんに対して服薬をまもってもらうことを推進していましたが、それから一歩進めて、医療者と患者さんが相談して治療法を決めることにより、患者さん自ら治療に積極的に参加していくことで、治療成功をめざすことを指しています。

このアドヒアランスを良好に維持するためには、その治療法が患者さんにとって実行可能なのか、服薬を妨げる原因があるとすればそれは何か、そして、それを解決するためには何が必要なのかを医療者と患者さんがともに考え、相談の上決定していく必要があります。

アドヒアランスを向上させることにより、ポリファーマシーを防ぐことにもつながります。そもそも処方されている薬が妥当なのか考えることも、医療者とよくお話をし、検討していくことが出来ます。

※ポリファーマシーの記事はこちらをご参照ください。

→ [多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことを「ポリファーマシー」といいます。](#)



糖尿病の治療を中断してしまうと…

生活習慣病のひとつである糖尿病は、継続して治療を受けることが大切で、重症化すると重大な合併症を引き起こすといわれています。

そのために早期のうちに発見し、適切な受診を続けることが重要です。治療を中断されている場合は、なるべく早く治療を再開しましょう。

【通院を継続しましょう。】

定期的な通院を続けていただければ、おおむね変わりなく過ごすことができます。しかし、通院を中断し、そのままにしていると、重症化や合併症の発症につながります。また、糖尿病は必ずしも生活習慣のみが原因で発症、悪化するものではないので、治療の継続がとても大切です。



【治療を中断してしまった場合の影響】

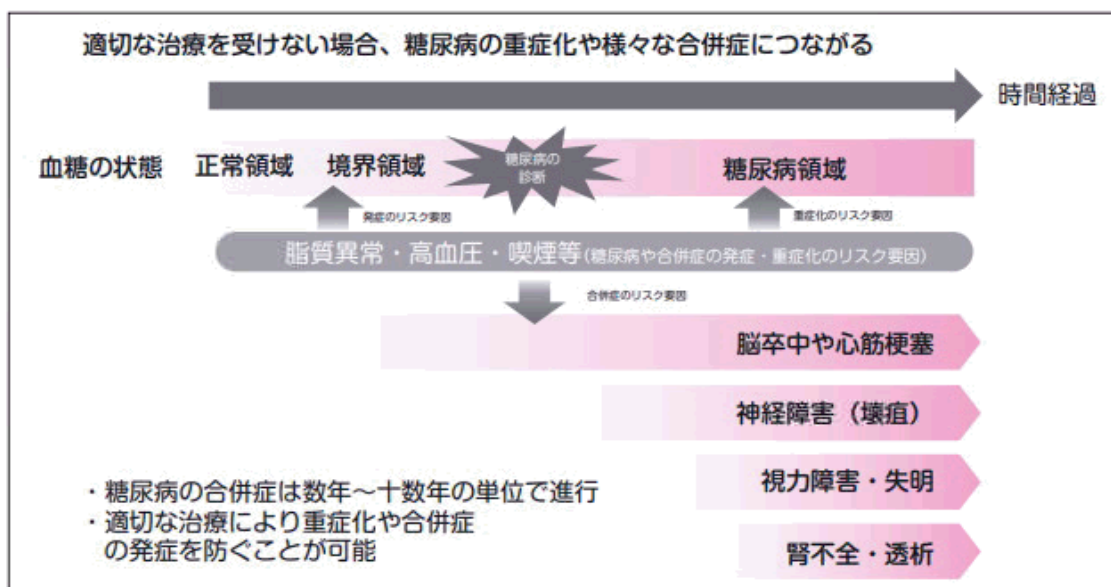
糖尿病だけでなく高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は動脈硬化を引き起こし、長い時間をかけて、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。

糖尿病は数年から十数年の単位で進行し、視力障害や腎不全などの糖尿病合併症を引き起こします。適切に治療を行い、HbA1c を 7%未満に治療することで合併症の発症を防ぐことができます。

<糖尿病の3大合併症>

合併症	概要
糖尿病性神経障害	・手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状がみられる。
糖尿病性網膜症	・目の中の血管が傷ついて視力が低下する。 ・状態が悪化すると、失明の恐れがある。
糖尿病性腎症	・腎臓の働きが悪くなる。 ・状態が悪化すると、人工透析を行う必要がある。

※参考：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」から作成

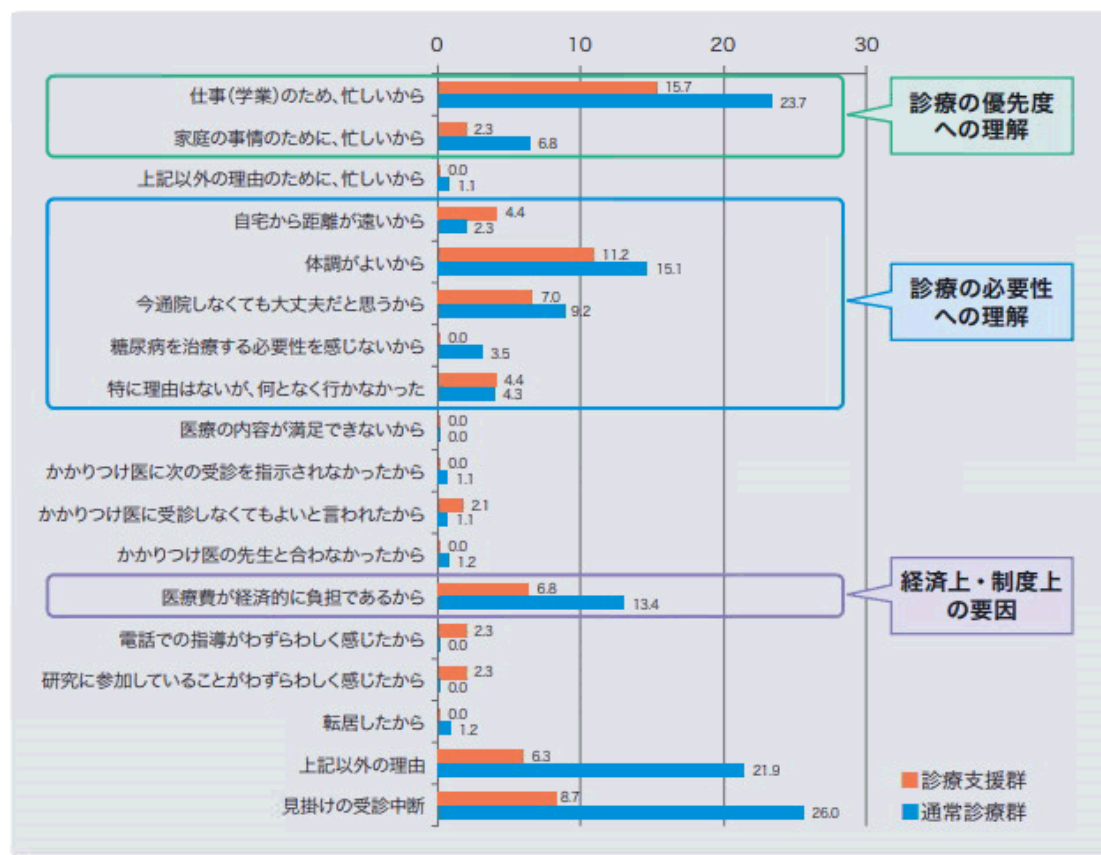


厚生労働省 HP より掲載

【中断してしまう理由は？】

「忙しいから」、「体調が良いから」、「必要性を感じなかったから」、「医療費が経済的に負担であるから」といった理由で受診中断する人が多いようです。

厚生労働省提供資料



【治療を再開するときに注意することは？】

あなたが治療を中断してしまった原因はどこにありますか？その理由を主治医に伝え、下記のように治療を継続できるような工夫を相談していきましょう。

■仕事や家庭の事情で忙しく通院する時間がなかった方

- 通いやすい医療機関を見つけましょう
 - ・職場に近い医療機関を選ぶ
 - ・診察までの時間や待ち時間がわかりやすい(ウェブサイトで確認ができるなどい)クリニックを選ぶ
 - ・夜間や休日に外来を行っているクリニックを選ぶ
- 薬を長期間出してもらうことで通院回数を減らす方法もありますので、医師に相談をしてみましょう
- 職場での理解が得られにくい場合は社内の産業保健スタッフに相談しましょう

■薬が指示通り飲めなかった方

- 低血糖や胃腸症状などの副作用がつかった場合は医師に伝えましょう
糖尿病の薬は複数の種類があり、自分にあう薬を見つけることができます。
- 飲み方が複雑できちんと飲めなかった場合も医師に伝えましょう
 - ・1日1回の飲み薬とする、インスリン注射を1日1回にする、合剤(複数の成分が1錠に入った薬)に変更することにより服薬が継続しやすくなります。

■経済的な不安のある方 糖尿病の合併症が起こると生活の質が大きく落ちてしまったり、更に治療に費用がかかることになります。

- 安い値段の薬剤やジェネリック医薬品を利用できないか医師に相談しましょう
 - 薬を長期間出してもらうことで通院回数を減らす方法もありますので、医師に相談をしてみましょう
 - 糖尿病専門医に相談してみましょう
 - ・皆さんと同じような悩みを抱える方に専門医は相談にのってくれます。
- 専門医を探す 日本糖尿病学会 HP <http://www.jds.or.jp/modules/senmoni/>

■体調も悪くなく、通院の必要性を感じなかった方

- 体調が悪いと感じなくても時間とともに合併症は徐々に進行します。脳卒中や心筋梗塞などの合併症を発症してしまい初めて治療の大切さに気付かれる方もいます。
早めに医療機関を受診し、現在の体の状態を確認しましょう。

■糖尿病を管理するために努力し続けて疲れ切ってしまった方

- 主治医や医療スタッフに、相談してみましょう。(糖尿病療養指導士が常駐している病院もあります。) 医療スタッフの多くは、患者さんのこころの状態を理解し、それに合わせたケアを行うことでより良い血糖管理が可能になることを理解しています。あなたにとって何が問題になっているかを考え、主治医や医療スタッフに伝えましょう。

【糖尿病の治療の進め方】

糖尿病は、病気の種類(合併症)や進行度に応じた治療が行われます。
治療により血糖値が正常となった場合でも、重症化や合併症の予防のために定期的な通院や治療が生涯にわたって必要となります。
食事療法や運動療法は糖尿病の重症化予防のためにも重要です。無理なく適度に続けてください。

薬物療法として、飲み薬や注射薬による治療があります。薬の種類は一人ひとりの状態に応じて決められ、そのタイミングも様々です。

いずれの治療の場合も、定期的な通院が必要となります。通院頻度は一般に1～2か月に1回程度ですが、状態が落ち着いている場合は3か月に1回程度の場合もあります。

以上のことから、

通院を中断してしまっている場合は通院を再開し、医師に現在の状態を詳しくお伝えください。

合併症を予防し、これからも元気に仕事を続けるためにも、仕事と治療の両立を目指して行動を起こしてください。

【医療機関の予約が取れたら】

予約日が決まり、会社を休むか早退する必要があるれば、早めに会社へ申告しましょう。

【通院再開初日は】

お薬手帳、又はスマホにお薬の情報がありませんか？治療中断をする前の情報、また健診結果などご持参ください。

また、血圧手帳・糖尿病手帳・自己血糖測定ノートがありましたら、診察時に医師にみてもいましょう。

※最初は、検査などでお時間を要すると思いますので、ゆったりとお時間をとっておいてください。

※糖尿病に関する正しい知識を身につけましょう

[糖尿病情報センター \(ncgm.go.jp\)](http://ncgm.go.jp)

<http://dmic.ncgm.go.jp/general/index.html>

国立国際医療研究センターが運営する情報提供サイトであり、糖尿病に関する情報提供が行われています。

