

口腔ケアを重視した糖尿病の一次予防に取り組む

糖尿病予防に欠かせない「モニタリング」と 「リテラシー向上」が可能な場は薬局しかない

処方せん調剤が薬局業務の大半を占めるようになった現在、予防に取り組む薬剤師は、まだまだ少数です。旭川市の旭川中央薬局に勤務する長塚健太氏は、糖尿病などの一次予防に取り組む数少ない薬剤師の一人です。長塚氏は特に、口腔ケアの視点から糖尿病予防に日々取り組んでいます。長塚氏はまた、糖尿病に限らず予防で重要なことは「モニタリング」と「住民のリテラシー向上」と指摘、それらを提供できる場は、地域には薬局しかないと強調します。



株式会社中央薬局
旭川中央薬局
(北海道旭川市)

長塚 健太氏

(薬剤師・
息育指導士〈あいうべ体操アドバイザー〉)

Profile

2014年北海道医療大学薬学部卒業後、株式会社中央薬局に入社。
直後から検体測定室を運営。息育指導士の資格取得後、手軽な口腔トレーニングの「あいうべ体操」のアドバイザーとしても活躍。
(一社)旭川薬剤師会理事、旭川口腔ケア普及研究会幹事、ケア☆カフェジャパン・あさひかわ実行委員、健康チェックステーションを考える会など幅広く活動。

「かかりつけ薬局」ではなく「かかる前薬局」の機能を発揮

——日頃から、糖尿病などの予防に熱心に取り組んでおられます。どのような経緯からでしょうか。

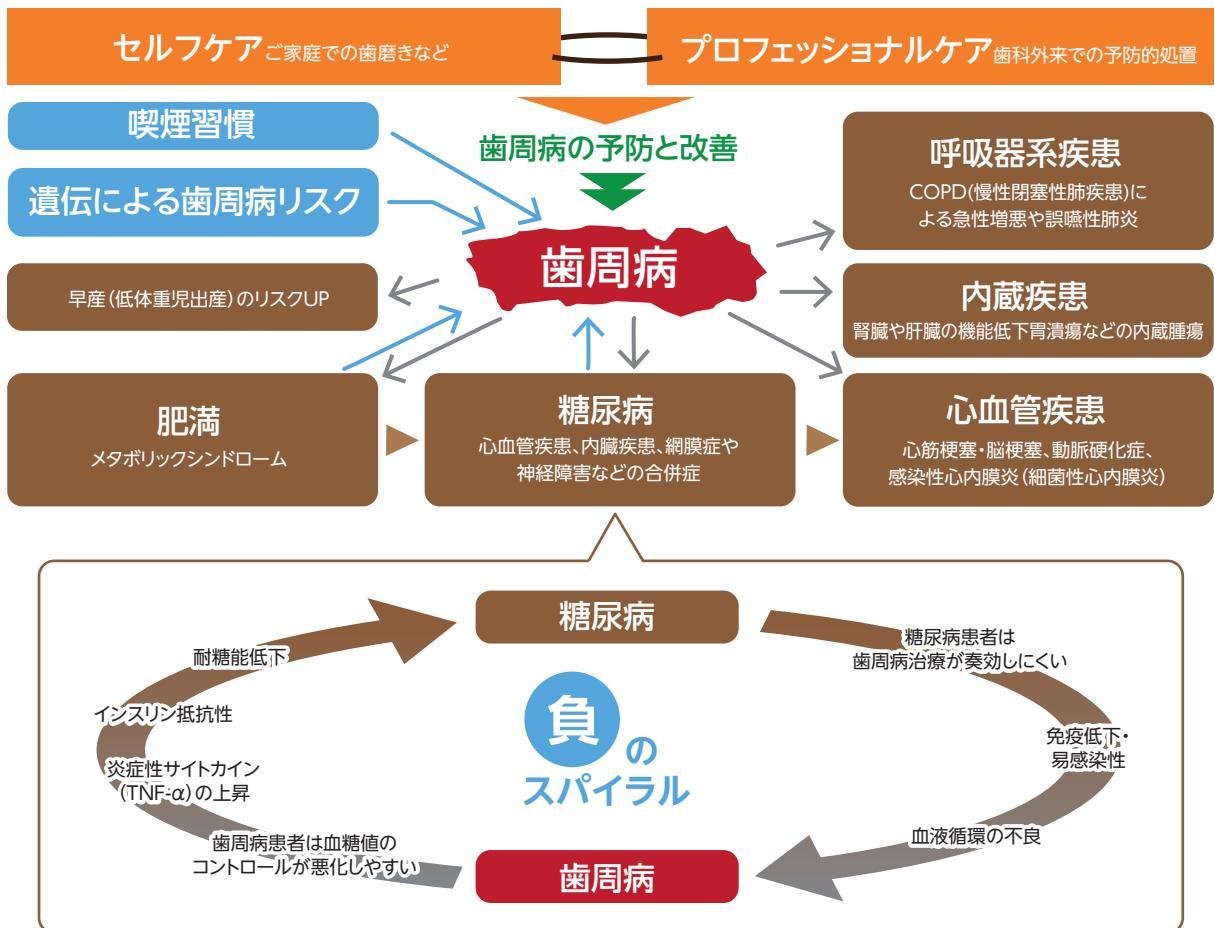
長塚 私が、大学時代から「師匠」と呼んでいる方が札幌市におられ、その方に巡り合ったことがキッカケです。その方の持論は、「糖尿病は医療では治せない」というもので、それを聞いた当初、私は「なんてことを言う薬剤師なんだ」と驚きました。しかし、よくよく話を聞くと、公衆衛生が何より重要とのことでした。医療は、Ⅱ型糖尿病の患者さんに血糖値を下げる治療を行うが、それは合併症予防であり、糖尿病それ自体を治す治療ではないという主旨でした。結局、糖尿病を撲滅するには血糖値を上がらないようにすることが最重要で、そのためには一次予防が欠かせないことを教えられました。

——今、一次予防というお話が出ましたが、どのような視点に留意して、地域住民の方々と接しておられますか。

長塚 糖尿病に限らず、予防においては「モニタリング」と「リテラシーの向上」が何より重要だと考えています。自分の体がどのような状態にあるのかを知るためには、まず、数字で客観的に把握するモニタリングが大切です。更に、モニタリングで得た情報を適切に活用するためのリテラシーの向上や、ネット等で流布されている健康情報の正否を判別する力が不可欠です。情報を正しく分析する能力や、自分なりに活用するために情報を編集する能力を高める必要があります。

地域には、モニタリングが可能で、しかも住民の方々のリテラシーを向上できる場は薬局しかありません。薬局には検体測定室がありますし、薬剤師が情報の意味を整理し説明することができます。そうした機能を持っている薬局を大いに利用していただくことで予防に心掛けてほしいと考え、「かかりつけ薬局」ではなく医療機関にかかる前に通う薬局という意味を込めて、私は「かかる前

歯周病と各疾患との関連性



薬局」と名付けています。「かかる前薬局」では、糖尿病予防においては検体測定室で血糖値やHbA1cを測定した上で、正しい健康情報の発信と情報の利用能力の向上に貢献できると考えています。

——実際に、定期的に検体測定室を利用されている方がおられますか。

長塚 まさに今日、お一人来られました。その方は2015年から検体測定室を定期的に利用されています。当時、内科ではない他の診療科を受診されていた患者さんなのですが、ご自身の日ごろの生活習慣を気にされていました。また、ステロイド剤を飲んでおられたので血糖値を心配されていました。そのため検体測定室で測定したところ、やはり高かったためご自身の判断で内科医に測定結果を持参されました。ただ、ご本人の希望とかかりつけ医の判断で服薬ではなく生活習慣の改善に取り組むことになり、それ以来、定期的に私どもの薬局に来られ、検体測定室を利用されています。

薬剤師は患者さんの口腔環境にもっと留意すべき

——糖尿病予防のための口腔ケアにも取り組んでおられます。

長塚 ご存知のように、近年、歯周病にかかるると血糖コントロールが悪化するという研究が発表されています。そのため歯周病の予防が、糖尿病予防にとっても重要と考えられています。口腔ケアの基本は①加湿、②清掃、③保湿です。つまり、湿気の維持がとても大切なのです。しかし、多くの薬剤は口渇という副作用を起こすことがあります。従って、処方箋通りに漫然と投薬してきた薬剤師が、口腔環境の悪化を導いてきたのかもしれないし、ひいては誤嚥性肺炎での死亡リスクを高めてきたのかもしれない。薬剤師が背負っている、このリスクに目を背けてはいけないと考えています。そのため、われわれ薬剤師はお薬手帳を確認することと同じように、患者さんの口の中の環境に留意するべきだと思っています。

——歯科医と連携をすることもあるのですか。

長塚 セルフケアでは困難と判断した場合には、歯科医に繋げています。薬局は、口渇など薬の副作用などに着目しつつ、セルフケアのための用具・グッズを提供できますし、グッズの正しい使用方法も伝えることができます。当薬局にも、口腔ケアに使用するグッズを数多く取り揃えています。先ほど、口腔ケアの基本を①加湿、②清掃、③保湿——と申し上げましたが、それぞれの製品を取り揃えています。ただ、それらの製品とともに情報も提供しなければ、効果は生まれません。

例えば、清掃のための歯磨剤をいきなり使用してもかえって、口腔粘膜の損傷など悪影響を及ぼしてしまいます。正しい順序で使うことが大切です。例えば、うがいで口の中を加湿し、歯磨きで清掃し、最後にジェルで保湿するという順序通りに使わないと、宝の持ち腐れになってしまいます。

ただし、薬剤師の手に余るようなケースは、歯科医からセルフケアの方法を教えていただいたり、患者さんを歯科医にご紹介したりしています。最近では、歯科医との連携をさらに深めるために、顎骨壊死の勉強を始めています。骨粗鬆症治療薬のビスホスホネートやデノスマブの服用によって、顎骨壊死の発症リスクが高まることが知られています。そのため旭川市内でも、歯科医と整形外科医、産婦人科医が連携しているのですが、薬剤師が連携に参加できていません。そのため現在は、個人として連携に加わらせていただき、勉強をさせてもらっています。薬の副作用である顎骨壊死の発症リスク上昇をマネジメントすることも、薬局薬剤師の役割であると考えています。

言うまでもなく、骨粗鬆症は女性に多い疾患です。閉経が近づくにつれエストロゲンの分泌が減少し、骨密度が低下します。閉経が近づいても骨量を維持するためには、ピークとなる30代の骨量を最大化しておけば、閉経しても一定程度の骨量を維持できますので、骨折のリスクを低減できます。具体的には、持久力の必要な運動が有効だと考えられていますので、こうした運動の啓発も進めていきたいと考えています。これも一次予防だと、私は受け止めています。

子宮頸がん検診の受診を勧める 取り組みもスタート

——現在は子宮頸がんの予防にも取り組んでおられるようですね。

長塚 顎骨壊死に始まり、骨粗鬆症についても勉強するようになるうちに、女性の健康について考えるようになりました。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によって発症します。原因が分かっているということは予防が可能だということです。30代に好発し、徐々に若年齢化しています。30代でがんを発症することは、まだ若いご本人が何より不幸ですし、お子さんなどご家族にも大きな影響を与える残酷な疾病です。原因が分かっているのだから、何とか予防したい。武器は、ワクチンと検診です。国は、HPVワクチンの積極的な接種勧奨を控えていますので、もう一つの検診が有用な武器となります。検診によって、ハイリスクHPVへの感染や前がん状態で発見できれば、子宮頸がんになる前に対策を打つことが可能です。

薬剤が原因で起こりうる口腔環境の問題

周 術期の管理が必要な薬剤

口 腔乾燥(口渇)を引き起こす薬剤

摂 食・嚥下に関わる薬剤

ただ、旭川市は子宮頸がん検診の受診率が、とても低いのです。全国平均が40%程度なのですが、旭川市は20%前後です。そのため当薬局では、今年4月から、一般社団法人スマートヘルスケア協会の「健康応援スポット」認証という制度を利用し、ハイリスクHPV検査の郵送検診キットを販売しています。残念ながら、まだまだ知られていないため、率直に言えばあまり売れていません。しかし、私は売れなくても良いと思っています。この検診キットの存在をきっかけに、子宮頸がんの検診に関心を持ってもらい、若い女性に検診を受けてもらえれば十分と考えています。

妊娠時に初めて検診を受け、子宮頸がんが発見され、妊娠の維持・出産を諦めなければならないという不幸、場合によっては命の選択さえしなければならないという不幸をなくしたいという思いです。ある調査によると、検診を受けない最大の理由が、検診の存在を知らないということのようです。ワクチン接種も同様のようです。そのため、可能な限り若い女性には検診をお勧めするようにしているのですが、子宮頸がんというデリケートな話題を持ち出すことの難しさを、今、痛感しています。

——今後の取り組みについてお聞かせください。

長塚 これからも引き続き、一次予防に取り組んでいきたいと考えています。先ほど、糖尿病の一次予防のための口腔ケアについてお話ししましたが、歯周病においては口腔ケアが三次予防になる場合もあります。言葉を換えれば、同じ口腔ケアを行っても、ある方にとっては一次予防であったり、別の方にとっては三次予防であったりするのです。即ち、人によって予防のフェーズがずれることがあります。今後は、そうした予防のグラデーションのあることを意識した、個別の健康サポートの提案を行っていききたいと考えています。ただ、正直に言えば、薬剤師として私は提案もするしサポートもするけれども、最終的には「主役は患者さんをはじめとする利用者様ですからね」という思いのあることも、また事実です。自分で健康を維持できるよう自立して欲しいという期待を、地域の方々に対して持っています。