

2型糖尿病患者に対する医師による簡易な減塩指導のランダム化比較試験

Randomized controlled trial on simple salt-reduction instruction from physicians for patients with type 2 diabetes

大藪 知香子

京都第一赤十字病院 糖尿病内分泌内科

【目的】 塩分摂取過多の2型糖尿病患者を対象に、医師による短時間の簡易な減塩指導の臨床的有用性についてランダム化比較試験にて検証する。

【方法】 糖尿病専門外来に通院中の2型糖尿病患者のうち、外来受診時の随時尿を用いた推定食塩摂取量が目標値（男性<8g/日、女性<7g/日、高血圧合併例<6g/日）を超過する者を対象とした。対象者に推定塩分摂取量を提示したうえで介入群と対照群に置換ブロック法にて割付け、介入群には登録日に医師による10分程度の簡易な減塩指導を、対照群には通常の診療を行った。2か月後、6か月後に推定塩分摂取量を評価した。

【結果】 2016年4月から2018年12月までに260名が割付けされ、データ欠損例等を除外した250名を解析対象とした。平均年齢66歳、HbA1c 7.2%、ベースラインの推定食塩摂取量は介入群、対照群共に10.1gであった。降圧剤服用者は101名（42%）であった。推定食塩摂取量の変化は、2か月後に対照群では9.5g、介入群では9.2gへ低下し、いずれも有意な変化であった。6か月後は対照群で9.9g、介入群は9.8gへリバウンドした。血糖コントロール良好群、高齢群において、介入群、対照群ともに2ヶ月後の塩分摂取量のより高い改善効果を得た。

【考察】 何らかの減塩への意識付けを初回から6か月以内に再度行うことが効果的である事が示唆された。今後、2型糖尿病患者に対して定期的に減塩指導を行うことで、長期的な効果が得られるかどうかを検討したい。