

表1 患者の経過記録

2008年	4月	● 初診：体重59kg、昼食後3.5時間血糖値115mg/dL、HbA1c6.2%（以下全てNGSP値）、栄養相談を行い2000kcal/日とし、糖尿病境界型としてフォロー	2013年		「ずいぶん下がったね！1カ月でHbA1cが0.4%下がったよ。HbA1cは、1ヵ月ほど前の血糖値を反映しているから、今はその倍の0.8%下がって、7.0%近くだね。よくがんばりましたね」 「正月3が日以外は、おやつを1日1個にがまんしました。食べない日も6日あり、その日はカレンダーに <u>二重丸</u> をつけました」 「この調子で続けましょう。もっと良くなりますよ」	2014年		ませんでした。少なくとも日本にいる間は甘いものを減らせると思う」 「 <u>同じ目標だけどもう一度やってみましょう</u> 」 ●4月 体重74kgまで減少 ●5/27 連休の旅行で過食。体重77kgに増加、HbA1c6.6%
	5~11月	●ウィーン						
2009年	12月~4月	●日本	2014年	5~11月	●5/24 体重71.8kg、HbA1c6.4%でアログリプチン25mg、メトホルミン1000mg（1500mg処方で下痢のため減量）を継続し、ウィーンへ ●夏休み2週間を、オーストリアの友人宅で過ごし、体重増加。ウィーン滞在中も過食気味で、そのままの体重で日本帰国	2015年	5~11月	●11月帰国
	5~11月	●ウィーン						
2010年	12月~4月	●体重76.2kg（前回比+17.2kg）に増加。空腹時血糖値143mg/dL、HbA1c6.6%にて糖尿病と診断。食事療法を徹底し、HbA1c6.3%に低下 ●2010年は受診1回のみHbA1c7% 体重の変動なし	2014年	12月~5月	●12/11 体重77.5kgに増加。HbA1c 7.1%、昼食後5時間血糖値215mg/dL、ピオグリタゾン3.75mg、メトホルミン1000mg、アログリプチン25mg投与 妻も含めて栄養相談し、1840kcal/日とする。妻は協力的で、日本にいる間は妻の調理した食事が中心だが、甘いものがやめられない。 「これから何に気を付けていく？」 「うーん…やっぱり甘いおやつかな。今、治療に対してマンネリになっていると思う」 「何ならできる？」 「体重の測定なら毎日できる」 「それはいいですね。毎日、夜寝る前に測定しましょう。1週間したら、平均値を出して、その値を上回らなければ、丸を付けます。寝る前の体重が多いと、翌日の体重も増えます。夕食を食べすぎなければ、寝る前の体重は増加しませんよ。できそうですか」 「がんばります！」 「がんばります、という言葉だけではなかなか実行できないよね。ほかに何かできることはあるかな？」 「やっぱり甘いものかな…。以前は全然実行できてい	2016年	5~10月	●10/10 帰国
	5~11月	●ウィーン						
2012年	12月~4月	●近医でα-GIを処方されるが、放屁などで服用中止。この間、当院を1回のみ受診。HbA1c 6.9%、LDL-C 162mg/dLのため、アトルバスタチン5mg/日投与	2013年			2016年	10月~	●12/24 帰国後薬がなくなり、その数日後まで未受診。HbA1c9.3%、空腹時血糖216mg/dL、CPR 2.04ng/mL、CPRインデックス0.94、抗GAD抗体5.0未満、血圧118/74 mmHg、TC236mg/dL、TG 100mg/dL、HDL-C 65mg/dL、尿酸3.9mg/dL、体重76kg 「体重が変わらなかったのここまで悪くなっているとは思わなかった。甘いものも少し食べてしまうかもしれないが、日本にいる間は妻が食事を作ってくれるので、がんばります」 メトホルミン1000mg、イブラグリフロジン25mg、さらにデュラグルチド0.75mg開始。妻も協力し、食事は1840kcal/日とするが、甘いおやつはやめられない。イブラグリフロジンに忍容性があったので50mgに増量。 ●1/28 CGM施行 体重73.6kg、HbA1cも6.9%まで改善
	5~11月	●ウィーン 滞在中も継続服用						
2013年	11月~5月	●12/7 体重75kg、HbA1c7.8%。帰国1週間後受診。空腹時血糖値172mg/dLと上昇。アログリプチン12.5mg投与 筆者（以下赤字）「今できることは、何かな？」 患者（以下青字）「甘いものが大好きなので、食べすぎていると思う」 「どのくらい食べるの？」 「シュークリームやミニ大福、イチゴ大福など1日2~3個」 「食べないことができる？」 「たぶん1日1個に減らすなら…」 「達成した日はカレンダーに丸を付けてごらん」 ●1/9 空腹時血糖値148mg/dL、HbA1c7.4%						