



## 谷口内科クリニック

静岡県 富士宮市

# 糖尿病罹患率が高い地域の課題に応え 質の高い糖尿病専門治療で 患者さんに合った療養を実現する

静岡県東部にある富士宮市は、富士山を間近に望む観光都市。県平均と比較して、糖尿病罹患率や透析導入率が高く、医師不足などの課題も抱えています。谷口幹太院長(50)は生まれ育った富士宮市の地域医療の向上を目指し、糖尿病治療を専門に掲げる「谷口内科クリニック」を2010年に開業。その診療活動と地域医療への取り組みを伺いました。

### 患者さんに合わせた三大療法を実現し 健やかな日常生活の継続をサポート

2020年11月で開業10周年を迎える谷口内科クリニックは、糖尿病内科を専門に掲げています。谷口幹太院長は、東京慈恵会医科大学・糖尿病代謝内分泌内科在籍時に、カナダ・トロント大学でがん遺伝子と糖尿病性腎症悪化の因果関係を解明する研究に従事し、その論文が糖尿病研究の専門誌『Diabetes』に掲載されるなど、糖尿病性腎症研究の進歩に貢献しました。帰国後は、研修医時代に派遣された、なじみの深い富士市立中央病院に勤務。研究の場である大学に戻るか、開業医として臨床に携わるかの岐路に立たされ、臨床の道を選びました。「この地域は糖尿病患者や予備軍となるメタボリック



市内を南北に貫く国道139号線近くに位置し、スーパーやショッピングモール、学校、市役所も近く、通いやすい立地にある。

シンドロームの方が多く、糖尿病性腎症による透析導入率も高い。しかも、人口10万人当たりの医師数が全国平均の半分ほどで、医師不足も進んでいます。糖尿病診療は、大病院と開業医の差は大きくありません。むしろ開業医ならば患者さんを丁寧に診察する時間ができる。私が理想とする糖尿病診療を実現し、地域医療にも貢献できるのではないかと考えて開業を決めました」

糖尿病を専門的に診てくれるお医者さんということで、開業時から評判を呼び、現在は来院者の約75%が糖尿病患者。1型は約70人、2型では約1,600人が通院しています。谷口院長が目指すのは、三大療法(食事療法、運動療法、薬物療法)を患者さんが続けやすい形で実現し、合併症をコントロールし、健やかに日常生活を送れる状態を維持していくこと。そのため、初診は完全予約制で、午前診療の最終枠で検査結果をもとに、じっくり時間をかけて、病状や糖尿病の基本知識を理解してもらうようにしています。通院ペースは2カ月ごとが基本。受付を済ませたら速やかに検査室で血糖値、HbA1c、尿、体重の検査を済ませ、診察室で問診する流れです。「患者さんの食生活の分かりやすい目安となるのが体重。カロリー計算や食事日記は長続きしにくいものですが、食べ過ぎは確実に体重に現れます。1kgの体重増加は、7,000kcalオーバーですから、1日200kcal減らす必要がある。『ご飯1杯分、あるいは食パン1枚を控えて、その分、野菜に変えていきましょう』などと、具

体的な食事に置き換えてお話ししています」

運動療法は、検査結果や個人の体力に応じて最適な運動を提案するほか、意識を高める上で役立つのが、年1回クリニックで主催する「歩こう会」です。富士山を望む田貫湖の周囲3.5kmを歩くイベントで、歩く前後に血糖値を測り、運動の効果を実感してもらうもの。人気のイベントで、毎年、開催を心待ちにする患者さんが増えています。

薬物療法については、アドヒアランスやQOLを高めるためにインフォームド・チョイスを提示しています。「薬の一覧表をお見せしながら、患者さんの病態に合わせたお薬をいくつか提案します。効果や副作用、薬価、飲みやすさを説明して、患者さんの生活ペースや経済状況に合わせて選んでいただく。ずっと飲み続けるお薬ですから、納得した上で、ご自身に合ったお薬を提供したいと考えています」

### 病診連携・啓発活動の旗振り役となり 地域の糖尿病治療を向上させる

谷口院長が今後の課題として掲げるのは、地域の糖尿病医療のレベルをいかに高めていくかです。糖尿病の罹患率が高いことに加え、医師不足から他科の医師が診るケースも多く、CKD(慢性腎臓病)など合併症の診断・治療が遅れるケースも少なくありません。そこで2019年、富士宮市立病院や自治体と「富士宮市CKD地域連携の会」を設立しました。手始めとして、かかりつけ医や薬剤師に処方<sup>の</sup>注意を促す「CKDシール」を作



スタッフ総出で開催される毎年恒例の「歩こう会」。参加者は毎回100人超。スタッフや患者さん同士の親睦も深まるイベント。

成し、お薬手帳に貼ってもらうように薬局やクリニックで配布する活動をスタートしました。今後は、糖尿病や合併症に関する情報を提供する啓発活動や勉強会などを展開していく予定です。

院内外で糖尿病診療の質の向上に力を入れる谷口院長は、医師としての思いをこう語ります。「私が医者になったとき、小児科医の父が教えてくれたのは『医師として常に謙虚であれ』という言葉でした。患者さんに謙虚な姿勢で接すること。そして常に自分の診断が正しいかどうか、より良い治療はないかと考える謙虚さが、良質な医療を生みます。その謙虚さを忘れることなく、日々の診療に臨みたいと考えています」

#### 谷口内科クリニック

診療科目: 糖尿病内科/内科  
院長: 谷口 幹太  
所在地: 静岡県富士宮市矢立町910-4  
URL: <http://www.taniguchi-cl.net/pc/index.html>

### スポーツジムにライブ活動とプライベートも充実 地域に深く根差し、人々の健康長寿に貢献する

診療後は週3回のペースで、近くのスポーツジムへ向かい、汗を流してリフレッシュ。ときどきクリニックの患者さんに遭遇することもあるそうで「頑張っているなとうれしくなりますね」と頬を緩ませます。お酒も嗜まれるそうですが、「お酒を飲むとつい食べ過ぎてしまうので、週末だけの楽しみにしています」と患者さんのお手本となるような、ほどよく節制した生活を送っています。地域の先生方も親交が深く、富士宮市医師会で出会った同世代の先生たちとバンドを結成し、医師会館や地元のライブハウスなどでの演奏活動も。高校時代に始めたギターを担当し、ビートルズからJ-POPまで幅広いレパートリーがあります。富士山の大自然を望み、水や空気がおいしく、気候や人も穏やかな富士宮市は、谷口院長にとって一番住みやすく、慣れ親しんだ愛着深い土地。これまで研さんしてきた専門知識と経験を地域医療に役立て、さらに糖尿病診療の道を究めて、地域の人々の健康長寿に貢献できる医師人生を送りたいと考えています。

#### 院長 Profile



谷口 幹太 院長

1969年、静岡県富士宮市生まれ。1995年、東京慈恵会医科大学卒業。同大学糖尿病代謝内分泌内科入局後、2000年糖尿病代謝内分泌内科助手。2005年カナダ・トロント大学バンティングベスト糖尿病センター博士研究員。2007年富士市立中央病院代謝一般内科医長。2009年同病院代謝一般内科副部長。2010年に谷口内科クリニック開業。