



表① 主な糖尿病の種類

1型糖尿病	膵臓からインスリンがほとんど出なくなってしまうことで血糖値が高まりインスリン注射が必要になる。若い世代を中心に幅広い年齢で発症。糖尿病全体の約5%が1型糖尿病といわれる
2型糖尿病	生活習慣病の一種で遺伝的な影響に加え食べ過ぎや運動不足、肥満などの環境的要因がもとになって発症する。食事療法や運動療法、投薬療法などで治療する
妊娠糖尿病	妊娠するとホルモンの影響でインスリンの効果が低下し糖尿病を発症することがある。妊娠前から糖尿病があるケースと妊娠中に発見されるケースがある

生活習慣病の予防・治療に活躍する「メディカルアプリ」は、スマホとの連動が活用の場を広げ進化を続けそうだ



新型コロナウイルス感染症を重篤化させるのが糖尿病などの基礎疾患。早期の治療や予防を心がけたいところだが、生活習慣を変えるのはなかなか難しい。そこで注目を集めるのが行動変容を促すメディカルアプリだ。

■糖尿病患者は1000万人
世界中で流行する新型コロナウイルス感染症(COVID-19)。高齢者や基礎疾患を持っており注意が必要だ。と知られており注意が必要だ。数ある基礎疾患のなかでも現代人にとって特に身近なのが糖尿病。厚生労働省の調査によると「糖尿病が強く疑われる者」の割合は12・1%、日本全体の約1000万人にも上ると推計されている。そもそも糖尿病とは、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増加してしまったり病気のことで、人は食事などを通じて糖分を摂取し、糖は膵臓(すいぞう)が出すインスリンというホルモンの力でエネルギーとなる。このインスリンが何らかの原因でうまく分泌されないと糖が血液中に増え続け、血糖濃度が高まってさまざまな合併症を引き起こしてしまう。

糖尿病には大きく2つのタイプがある。表①。このうち全体の95%を占める2型糖尿病の発症には生活習慣が大きく関わっていることから生活習慣病の一種としても知られている。

新型コロナに克つ

生活習慣を変える メディカルアプリ

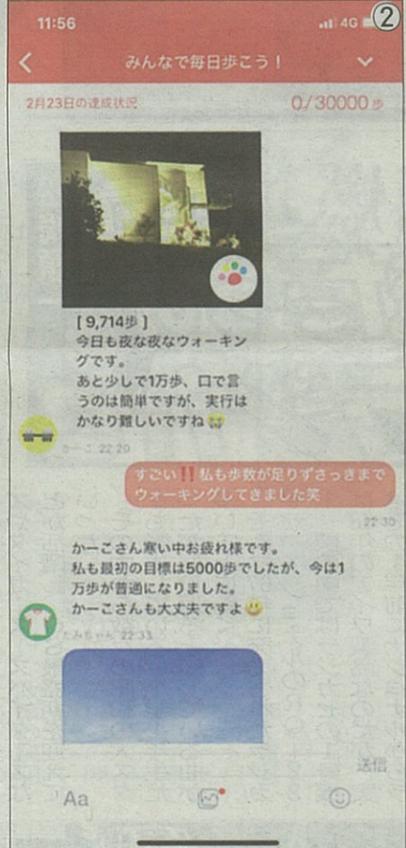
表②



呉昌彦・医療法人社団 葵会AOI国際病院 院長代理 内科統括部長
糖尿病・内分泌科部長 医学博士。東京医科大学卒。主に糖尿病および内分泌代謝疾患の診療を行う。同院は2013年に川崎南部病院として新規に開院後、2014年にAOI国際病院に改名。地域密着で最先端の医療を提供している

■コロナ重篤化の恐れも
糖尿病は「サイレントキラー」とも呼ばれる。知らない間に進行し、体をむしばんでいくからだ。糖尿病が進行すると、まず口に渴きを覚え、水分摂取量が増加し、尿が増える。さらに進行すると体重が減少し、別の病気にもかかりやすくなる。最悪の場合、失明したり脳卒中や心筋梗塞で死に至ることもある。そして今、新型コロナウイルス感染症の重篤化が加わった。健康的に人生を全うするためにも、糖尿病は早急に治療・予防するべきなのだ。

みんチャレの大きな特徴は毎日やったことの証拠として写真を撮り、チームで共有すること。報告の義務付けが習慣化につながる。またチャット内で励まし合える効果も大きい



「みんチャレ」はイーテンラボ(https://a10lab.com/)が開発・運営する行動変容促進アプリ。同社は世界有数の保険会社等とヘルスケアビジネスを展開している



AIサポートや継続することによるコイン獲得などゲーミフィケーション機能も充実。楽しみながら続けることができる

■アプリで習慣化の成功率アップ
そこで呉医師が注目するのが「習慣化アプリ」である。たとえば行動変容を促すアプリ「みんチャレ」は、新しい習慣を身につけたユーザーが5人でチームを組み、継続にチャレンジするというコンセプト。成果を写真で報告し合ったり、チャットで励まし合ったりすることでモチベーションが維持できる仕組みだ。写真②。チャレンジを達成することでコインを獲得するゲーミフィケーション要素などのサポートも用意されている。写真③。この「みんチャレ」の実証実験に呉医師も協力している。

「行動変容を促すというみんチャレの

コンセプトは糖尿病の治療や予防にマッチしています。これからの時代はこのようなテクノロジーもどんどん取り入れていくべきでしょう」

実際にみんチャレを使って運動療法に取り組み、みんチャレを使わなかった群と比較して平均歩数が2倍の6854歩になったというデータもある。一人ではなく皆と一緒にがんばることで、確実にモチベーションは向上するよう

糖尿病は薬ですべてに完治する病気ではなく、上手に長く付き合っていくことになる。そのためには生活習慣の改善が必須。自分に合ったメディカルアプリを取り入れて行動変容を成功させよう。表

2型糖尿病の治療・予防に近道はない。インスリンが十分な力を発揮できなくなる大きな原因は肥満です。食べ過ぎや運動不足など長年の蓄積が糖尿病を招くのです」と話すのは医療法人社団 葵会AOI国際病院の呉昌彦医師(49)だ。

表②①だ。肥満を防ぐには食事のカロリーを抑えて運動習慣をつけることが重要だが、糖尿病患者を診続けてきた経験から呉医師はライフスタイルを変える(この)の難しさを痛感しているという。

「食事や運動習慣はどうしても本人の努力が必要なのでハードルが高いのです。通院をやめてドロップアウトしてしまう人も少なくありません」

表③ スマートフォンで手軽に利用できるメディカルアプリ(無料、ただしアプリ内課金あり)

アプリ名	開発・運営	詳細
みんチャレ	イーテンラボ	5人でチームをつくりチャットで励まし合いながら習慣づくりを行う。ゲーミフィケーション機能でモチベーションアップ
あすけん ダイエット	asken	毎日の食事を記録してダイエットを実践。写真から食事メニューを自動判別する。栄養士からのアドバイスも
Sleep Cycle	Sleep Cycle AB	スマートフォンのマイクや加速度センサーを活用して睡眠のトラッキング。枕元に置いておくだけで睡眠状態の記録やいびきの録音が可能
いびきラボ	REVIVA SOFTWARE KS	いびきの録音・分析に特化。いびきの状態を可視化し強度を判定。解決策の提示を行い対策を促す
Medical Note	メディカルノート	2000人以上の医師が協力し、エビデンスと専門家の臨床におけるエクスペリエンスに基づいた医療情報を提供。医療チームへの医療相談も可能