



# NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

# MANO a MANO

～「mano a mano」とはスペイン語で「手から手へ」という意味です～



## 第50回特別例会に参加して

当研究会監事

伊藤内科小児科クリニック

伊藤 真一 [医師]



明けましておめでとうございます。皆様今年も元気に頑張りましょう。

昨年11月26日第50回特別例会に参加してきました。25年前、筆者らが設立した頃、このような立派な会になるとは夢にも思っておりませんでした。当時はただただ「筆者のような開業医達と、いわゆる基幹病院の糖尿病専門医との医療連携がスムーズにいけば糖尿病患者へ良質の医療が提供できるだろう」そんな軽い気持ちで旗あげしたと思います。

現在では約900名の会員を有し、年間学術講演会を約80開催していること、…など本会の活動は全国でも突出したものであり、その組織構成の素晴らしさは、全国糖尿病スタッフの間で模範的なものという定説を聞くにつれ、筆者にとっても大変心地よいものであり近藤甲斐夫先生のアとの第2代目代表世話人を勤めさせていただいたことに誇りを感じます。それとともに、貴田岡現理事長初め、本会の多数の理事及び評議員の先生方が立派な会に発展させたことに本当に感謝いたします。

とはいえ今後の本会にまったく不安を感じない訳ではありません。

(1) 貴田岡先生、植木先生、宮川先生の現在の中心スタッフから次世代後継者へのスムーズに移行されるのか（既にその準備は着々と行われているかも知れませんが）。

(2) 本会療養指導士（L・CDE）およびJ・CDEは厚労省に評価していただき、保険点数への何らかの加算が認められなければCDEの先生方の継続する意欲が低下し、CDE制度そのものがしりつぼみになりはしないか。

(3) 管理栄養士紹介事業には私のクリニックも参加し、世話になっているが、開業医への拡がりがいま1つである。それはこの10年来、外来栄養食事指導料は170点と増加なく、開業医にとって「もち出し」になる可能性があるなどやはり保険上の問題が主要な原因と考えられるが。

(4) 最後に筆者自身開業医であるので、開業医の視点から発言させていただく。スキルアップ診療セミナーは本当に外部顧客にとってありがたい企画と思われる。特に「糖尿病診療にかかわるトラブル回避」は他の研究会になく、「明日からの診療に役立つ」タイムリーなものなので、第2弾、第3弾が望まれる。本会の研究会は特定スポンサーの関与がないので、「症例検討」のブースを追加し、本音が語り合える機会がいま以上に行われることを希望する。……など。

以上年頭にあたり、昭和61年本会研究会設立に参加した一人として本会への思いを語らせていただきました。「的外れ」の見聞かも知れませんが、笑納(?) いただければ幸いです。



## 研究会等の実施報告



### 第12回 糖尿病予防講演会

平成23年10月29日（土）前進座劇場にて開催されました。

当研究会理事 東京医科大学八王子医療センター 大野 敦

東京都糖尿病協会主催の「第12回糖尿病予防講演会」は、10月29日（土）に例年通り吉祥寺の前進座劇場で開催されました。今年の講演会は、3月11日の東日本大震災後の開催ということで、我々医療者にとっても、また糖尿病とともに歩まれておられる患者さんにとっても、特別の意味を持つことになったと思われませんが、300名を超える多くのご来場を頂くことができました。

メインタイトルを、「糖尿病と上手に付き合うコツ教えます」として、一般講演では、ブドウ糖を利用しやすい質の良い筋肉を保つためには、ストレッチングが重要である点をいつも強調しながら運動指導を行っている天川淑宏先生に、「あなたは何時ストレッチングを行っていますか？」というタイトルで、実技も交えながら講演して頂きました。また宮川高一先生には、「糖尿病と楽しくつきあう法」というタイトルで、行動変容は脅かしても獲得できず逆に不安感をとってあげること、十中八九できる目標を立てて達成感を覚えてもらうことが重要であるというお話を伺いました。

特別講演は、2004年の新潟県中越地方での大地震の体験を「さかえ」に連載し、今回の東日本大震災の際にも日本糖尿病学会・協会に対するアドバイザーとして御活躍になられた八幡和明先生に「大災害に負けないために—医療人として個人としてどう行動すべきなのか—」というタイトルで、災害マニュアルの入手法や携帯電話の伝言板サービスの利用など、具体的なアドバイスを頂きました。

パネルディスカッションでは、会場からの御質問に各演者から丁寧に御回答頂き、最後に「もし糖尿病になった場合、自分の目標をひとつ上げるとしたら？」との質問に各演者からユーモアたっぷり回答して頂いて閉会となりました。

講師の先生方のみならず、事務局・共催企業をはじめ、講演会の企画から運営まで御支援頂きました関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。



### 第16回 糖尿病療養担当者のためのセミナー

平成23年11月3日（祝）東京経済大学 国分寺キャンパスにて開催されました。

2011年11月3日に、『第16回糖尿病療養担当者のためのセミナー』が開催され、233名の方々にご参加頂きました。当セミナーは、午前が講演会、午後はパートレクチャー（講義）及び、分科会（グループワーク）形式中心となっています。

午前の部では、特別講演として厚生連長岡中央総合病院の八幡和明先生より『大都会での災害対策～糖尿病医療は私達が守る～』、東京医科大学八王子医療センターの植木彬夫先生より『すべての糖尿病患者にとって厳格な血糖コントロールは是か非か』の演題で御講演頂きました。また研究発表では昨年の学会等で報告した、当セミナーの研究内容の発表が行われました。2人の先生方からの御講演及び研究発表では数多くの質問があり、非常に関心が高く、ニーズにあった講演会となりました。

午後の部はパートレクチャーと分科会へ、参加者がいくつかのグループに分かれる形式で行われました。パートレクチャーは、専門の先生方による講義形式で、糖尿病治療に関する幅広い情報の提供がなされました。また分科会は、全員参加型のグループワークが中心となっており、職種・施設の壁を越えて様々な意見や情報の共有がなされ、熱いディスカッションが繰り返されました。参加して頂いた皆様には、当セミナーを通じて得られた『学び』『気づき』が今後の診療の一助となる事を切に願っております。



## 研究会等の実施報告



### 第10回 西東京糖尿病心理と医療研究会

平成23年11月5日（土）・6日（日）多摩永山情報教育センターにて開催されました。

当研究会評議員 朝比奈クリニック 朝比奈 崇介



今年も、去る平成23年11月5日～6日に多摩永山情報教育センターにて「寸劇を通して学ぶ心理的アプローチ」というタイトルで、国立がん研究センター中央病院の大橋先生と朝比奈が司会を務め「第10回西東京糖尿病心理と医療研究会」を行いました。

初日は、朝比奈の「糖尿病劇場とエンパワーメント」の講義で幕が開け、次にグループに分れて自己紹介、グラドルルの説明を受けたあと、各グループで劇団名を決めました。その後1時間かけてKJ法により「患者さんとの面接で困った経験」を抽出し、各グループに分

れて2時間かけて「最後に“頑張ったのになあ”の台詞で終わるシナリオを作成する」という決めごとでワークをしました。

2日目は、ウォームアップとしてアイコンタクト+拍手、ゼスチャーを行なった後、最終リハーサルをして各グループで上演をしました。今回の目玉は糖尿病劇場のシナリオを自分達で作る、という点でした。患者さんとの面接の時にどういう風に困ったのか、その時に医療者は何を考え、そして患者さんは何を考えて居たのか。その原因と理由を一生懸命考え、自分達でシナリオを作成しました。

今回、各グループのタスクフォースになってくれた原、渡部、深谷、永田、松本、塚本の皆のおかげで参加者の満足度が大変高いワークショップが出来たと自負しています。

### 第4回 ブルーライトアップ -スカイタワー西東京-

平成23年11月13日（日）スカイタワー西東京にて開催されました。

当研究会評議員 かたやま内科クリニック 片山 隆司



11月14日は世界糖尿病デーです。毎年各地でブルーライトアップイベントが行われますが、西東京地区では11月13日 日曜日に世界に先駆けて一日早いライトアップを行いました。

本会も第4回を迎え認知度も高まり、近隣のみならず広い地域から一般市民の方々にご参加頂き、会場は超満員となりました。開会時間前に来場された方々の多くはノルディックウォークや血糖自己測定体験、療養相談等に参加されました。

第一部の講演会ではH E Cサイエンスクリニックの調進一郎先生に「糖尿病は怖くない～最新の予防と治療～」、立川相互ふれあいクリニックの健康運動指導士でC D Eの小池日登美先生に「体験！楽しく学んで簡単エクササイズ」という演題でとてもわかりやすく、明日からすぐ使える生活のポイントをお話していただきました。会場は笑いがたえず、多くの来場者の方々から「とてもためになっ

た」とお話をいただきました。

第二部はタワーの点灯式です。大駐車場に場所を移し、近藤医院の近藤甲斐夫先生のカウントダウンでスカイタワーが青く染まりました。本年からLED照明に変更されたため、ライトアップのタイミングもピッタリで大きな歓声の中、大変盛り上がるイベントとなりました。



## 研究会等の実施報告



### 西東京臨床糖尿病研究会 第50回 例会

平成23年11月26日（土）パレスホテル立川にて開催されました。



例会の開催報告

当研究会理事長 公立昭和病院 貴田岡 正史

平成23年11月26日（土）15:00～18:30 パレスホテル立川・ローズルームで当会の第50回例会が開催されました。当会発足25周年と例会50回目の記念すべき会にふさわしく出席者は、139名に及びました。

総合司会は近藤医院の佐藤晴美看護師が担当しました。当会理事長貴田岡の開会の辞に引き続き、第1部としてメインテーマ「合併症治療はどこまで進んでいるのか？」を巡って2つの第50回記念講演が行われました。

記念講演1として、はるクリニックの岩崎晴美院長の座長で帝京大学内科 内田俊也教授による「寛解をめざした顕性腎症の治療戦略」が行われました。顕性腎症の寛解を目指すためには血糖管理は勿論のこと、血圧管理をはじめアシドーシス、高カリウム血症、高脂血症、高尿酸血症などさまざまな危険因子を集学的に治療することが重要であることがエビデンスに基づき示されました。最後に典型的な症例を提示したうえで具体的な管理の解説をまとめいただきました。

記念講演2として多摩北部医療センター藤田寛子先生の座長で弘前大学院医学研究科分子病態病理学講座八木橋操六教授により「糖尿病神経障害の最新知見」が講演されました。神経障害を早期に捉え進展させないことは、糖尿病患者の管理・治療の最重要項目であることがあらためて強調されました。早期診断と血糖制御に加え成因に基づく早期からの介入が神経障害の対策には効果的であることと、また最新の情報としてラットでDPP4阻害薬がGLP1受容体を介して神経障害の進展を防ぐことが自験例として示されました。

この2つの講演は非常に興味深く、臨床的にも有用性の高い優れた内容でした。コメディカルから難しかったとの声もありましたが、より高い目標設定をすることで初めてこれまで以上のスキルアップが可能になることも念頭に置いて、さらに学習をすすめてほしいと思います。

後半の第2部は西東京糖尿病地域医療体制の現況と今後の展望で近藤医院盛田路子先生の司会で当会の辻野元祥活動評価プロジェクト担当理事、大野敦次世代育成プロジェクト担当理事、住友秀孝企画委員会委員長により、それぞれの立場から現況と展望について講演が行われました。

最後に閉会の辞に替えて当法人植木彬夫副理事長より当会の組織構成と実績についてスライドによる提示がなされ、盛会のうちに終了しました。



## 研究会等の実施報告



### 例会参加者のご感想

当研究会会員 公立昭和病院 松本 麻里

平成23年の11月に世界で「糖尿病とともに生きる人の数は3億6600万人」という報告があり、IDFが立てた推測よりも早いペースで糖尿病患者は増加の一途をたどっています。日本においても糖尿病患者は年々確実に増加しており、透析導入患者の原因疾患に於いては第1位、糖尿病神経障害は糖尿病患者に最も多い合併症の一つであるというデータは既に周知されていることと思います。

今回、開催された西東京臨床糖尿病研究会 第50回記念講演を聴講し、第1部の「寛解をめざした顕性腎症の治療戦略」に於いて内田俊也先生より血糖、血圧管理以外の腎症進行因子の存在や血圧管理の第一選択薬であるACE阻害薬やARBの併用療法の最新知見や、体格と随時尿だけで蛋白量を算出する計算式の存在を教えていただき、今までコツコツと学んできた知識が新しい局面を迎えそうな予感を感じました。また「糖尿病神経障害合併症治療の最新の知見」に於いては八木橋操六先生より神経障害発症のサイクルと対症療法の実際、コメディカルが神経障害所見（アキレス腱反射や音叉を使用しての）を検査する際の留意点など、とても分かりやすく説明していただき、自施設に戻って患者の血圧管理に処方されている降圧剤や採血データを見直したり、モノフィラメントや打腿器で検査した結果を患者と共有し、フットケアや日常生活の改善につなげていった参加者も多数いたのではないかと思います。各プロジェクトも次世代の育成や、直接事業の改革、改善に力を注いでいることを知ることができ、とても有意義な記念講演だったと振り返ると共に、これからも増えるであろう糖尿病患者のために自己研鑽を進めていきたいと強く思いました。

## 第25回 多摩糖尿病チーム医療研究会

平成23年11月17日（木）ルネこだいら中ホールにて開催されました。



2011年11月17日木曜日にルネこだいら中ホールにて第25回多摩糖尿病チーム医療研究会が開催されました。今回は在宅NSTをテーマにしておりましたので、訪問看護ステーションや介護施設の方々にも参加頂き120名ものたくさんの方にご参加いただきました。今回の当番世話人は、緑風荘病院 内分泌代謝科医長 北村竜一先生で「在宅NST～シームレスな医療と介護を～」をテーマに酒井雅司先生と共同司会で進められました。

最初に緑風荘病院 栄養科の西村一弘先生より高齢者糖尿病患者が抱える今後の問題点のアンケート報告がございました。第一部では特別講演として在宅NSTの現状とその解決法について東京都保健医療公社大久保病院 外科部長 丸山道生先生にご講演頂きました。高齢者が増加する中、認知症や嚥下障害の対策に急性期病院、地域の主治医、訪問看護ステーション等のスタッフが連携して取り組んでいる内容をご紹介頂きました。第二部ではみずたま介護ステーションサービス提供責任者 吉田裕子先生と緑風荘病院 管理栄養士 藤原恵子先生より「在宅介護をしている上での問題点と解決法～実症例を交えて～」、訪問看護ステーションはぎやま所長 佐野みゆき先生より「糖尿病患者のケアに関わる中での訪問看護の役割」、緑風荘病院 理学療法士 青木慶司先生より「嚥下困難な方へのNST」というそれぞれの立場から問題点と取り組みをご講演頂いた後、パネルディスカッション形式で様々な質問に答えて頂きました。最後に本会代表世話人の貴田岡正史先生より閉会のご挨拶を頂き大盛況の中、研究会は終了しました。

### 第25回 多摩糖尿病チーム医療研究会

テーマ『在宅NST～シームレスな医療と介護を～』



## 研究会等の実施報告



### 第26回 糖尿病食を作って食べて学ぶ会

平成23年10月25日（火）立川市女性総合センターアイム、  
平成23年11月25日（金）ルミエール府中にて開催されました。



当研究会評議員 近藤医院 飯塚 理恵

第26回糖尿病食を作って食べて学ぶ会（調理実習）を10月25日（火）立川、11月25日（金）府中で開催し、計36名の参加がありました。

今回はワンプレート皿を利用し、簡単に主食、主菜、副菜を整えられるようなメニューを実習しました。

レクチャーでは朝食、昼食に不足しがちな野菜を簡単に補えるような野菜バリエーションレシピを紹介しました。参加者の方からはすぐに使えるレシピで嬉しいと好評でした。また、芋ようかんが好評で自宅でも作ってみたいとの声が多く聞かれました。

実習後にはサンスター共催の歯磨き講習会が開催され、皆様熱心に講義に聞き入り、また歯磨き指導では歯ブラシやフロスの使い方などを積極的に質問していました。

次回第27回糖尿病食を作って食べて学ぶ会は、1月27日（金）立川、2月28日（火）府中にて開催します。対象となる患者様がいらっしゃいましたら是非お声掛け下さい。詳細は事務局へお問い合わせ願います。



#### 【今回のメニュー】

- ◎十六穀米入りごはん
- ◎鮭の紙包みレンジ蒸し
- ◎大根サラダ
- ◎具だくさん味噌汁
- ◎芋ようかん



### 第1回 はみがき講習会

上記、調理実習（両日）のあと、  
続けて実施されました。



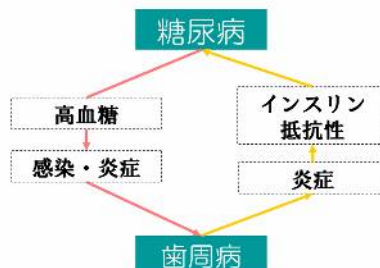
平成23年10月25日（火）13：15より立川市女性総合センターアイム、11月25日（金）12：50よりルミエール府中にて、第1回はみがき講習会が開催されました。両会とも飯塚先生らが実施された「糖尿病食を作って食べて学ぶ会」に引き続き開催され、のべ29名の方が参加くださいました。

はじめに、歯周病の基礎知識、今話題になっている歯周病と糖尿病の関係について、最近のトピックスや疫学的な情報も織り

交ぜ解説させていただきました。

次に、歯周病を効果的に予防するためのブラッシング方法、および歯間ブラシ・フロスの使用方法を解説し、実際にお口を鏡で見て頂きながら、各人にインストラクションさせていただきました。「歯間ブラシは怖くて使ったことがなかったのですが、実習を通じてうまく使えるようになりました」とのお声も頂き、多くの反響を得ることが出来ました。

#### 歯周病と糖尿病の相互作用



## 研究会等の実施報告



### 第57回 多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会

平成23年7月25日（月）多摩北部医療センターにて開催されました。

7月25日に多摩北部医療センターにおいて「第57回多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会」が開催されました。

今回の当番世話人は、多摩北部医療センター 内分泌・代謝内科 藤田寛子先生がご担当されました。

一演題目は、内分泌・代謝内科 佐藤香織先生より「当院における持続血糖測定（CGM）モニタリングの試行」との演題でご講演頂きました。CGM治療の特徴、有用性について、実際の症例を交えながら、症例検討を行いました。

二演題目は、栄養科 吉澤満里子先生より、「糖尿病教室における栄養科のかかわり」との演題でご講演頂きました。現在、院内で行っている糖尿病教室について、これまでの取り組みとともに、栄養指導の内容について発表して頂きました。

また、各演題において様々な職種から活発な意見交換が行われ、本会は盛況のうちに終了致しました。



## 研究会他のお知らせ

◆ 直接事業 ◆ 間接事業 □ その他

### ◆ 西東京CDE研究会 第10回症例検討会（※お申込みは不要です。）

開催日：平成24年1月31日（火）19：00～21：15（開場18：45～）

場 所：立川市女性総合センター アイム 1Fホール

テーマ：『被災地での糖尿病医療の実際』

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：4単位

★日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位＜第2群＞：0.5単位申請中

参加費：500円

※詳細は同封のパンフレットをご覧ください。

## 事務局からのお知らせ



### 🌸 謹んで新年のお慶びを申し上げます。 🌸

昨年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

本年もご支援の程、宜しくお願い申し上げます。 - 事務局スタッフ一同 -



事務局の  
年末年始  
休業日

### 《事務局年末年始の業務休業のお知らせ》

平成23年12月29日（木）～平成24年1月3日（火）まで

お休みとさせていただきます。

会員の皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご容赦の程お願い申し上げます。

### 《ご住所などに変更があった場合は、お早めに「変更届出書」をご提出ください》

お引っ越し等で、ご自宅の住所、電話番号、勤務先等が変わられた場合は、お早めに「変更届出書」をご提出ください。（※「変更届出書」は当会ホームページ『事務局からのお知らせ』よりダウンロードのうえ、FAXもしくはメールにてお送りください。）

事務局 FAX：042-322-7478 Email：w\_tokyo\_dm\_net@crest.ocn.ne.jp

## 教えて！糖尿病Q&A



質問者：匿名[看護師]

最近カーボカウントということをよく聞きますが、具体的にはどのようなことか教えてください。



回答者：東京医科大学八王子医療センター 永田 美和[管理栄養士]



カーボカウントとは、食後血糖に影響が大きい炭水化物 (Carbohydrate=カーボ) を計算 (count) することで、食事の炭水化物量に応じてインスリンを調整し血糖管理を行う方法です。日本では1単位80kcalとした食品交換表を用いたエネルギー重視の食事療法が中心でしたが、最近ではこのカーボカウントを用いた指導を行う施設が増えてきています。

炭水化物を多く含む食品は、交換表の表①(穀類、いも類)、表②(果物)、表④(牛乳・乳製品)があります。他に、砂糖・みりん等の調味料類、菓子類、醸造アルコールなどがあげられます。炭水化物量は第6版食品交換表(P9)に掲載されている各表の炭水化物の平均値(表①18g、表②20g、表③0g、表④6g、表⑤0g、表⑥13g)からも計算できますが、平均値ですので多少のずれが生じます。次回の食品交換表の改訂時には、カーボ量も掲載予定になっています。また、食品の栄養成分表示やカーボ早見表などの参考資料も利用すると便利です。

カーボカウントでは“カーボ”という単位を用いることが多く、米国では炭水化物15g=1カーボが主流ですが、国内では炭水化物10g=1カーボとしている施設もあり、まだ統一化されていません。

一般的な食事では、ご飯や麺、パンなどの主食のカーボが大半を占めるので、まずは主食のカーボを把握することが重要です。摂取した主食量に対する割合(ご飯40%、パン・餅50%、麺類・芋20%)で簡易的に計算する方法もあります(例：ご飯150g×40%=炭水化物60g)。副食のカーボ量は、大体炭水化物20~30g内として最初は大きめに見積もれば良いかと思います。徐々に慣れてきたら揚げ物などの衣や調味料を多く使った料理、いも類が入っているか等を考慮すればよいでしょう。

超速効型インスリンの量は、【実際に摂取するカーボ量】×【インスリン/カーボ比(1カーボの炭水化物に対して必要な超速効型インスリンの量)】と【補正インスリン(食前血糖値が高値の場合に、血糖値を補正するために必要なインスリン量)】の合計を投与します。補正インスリンはインスリン効果値という、1単位の超速効型インスリンでどれくらい血糖が下がるのかを示す係数から計算します。インスリン/カーボ比は人により異なりますし、朝・昼・夕や運動量、体調などによっても変化しますので、一つの目安とし、実際には経験を重ねながら調整して行くことが大切です。

カーボカウント法は、1型だけでなく2型の糖尿病患者さんにも利用可能な方法です。炭水化物の量と血糖値から食前のインスリン量を決定することで、ある程度自由度を持った食生活が可能となり糖尿病患者さんのQOLを向上させるための手段の一つです。しかし、カーボカウントの考え方は「いくら食べても良い」ということを示しているのではなく、一般的に健康を維持するために必要な、「適正な食事量を摂る(食べ過ぎない)」「栄養のバランスの良い食事を摂る(偏らない)」「規則正しい食生活をする(不規則にならない)」ことは食生活の基本として大切です。



《広報委員会より》 Q&Aの質問をお寄せ下さい。委員もしくは専門分野の先生に答えてもらいます。

宛先(Q&A受付専用) : [qanda@lagoon.ocn.ne.jp](mailto:qanda@lagoon.ocn.ne.jp) お名前(匿名可)、職種をお書き添えください。

### 《発行元》

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 事務局  
〒185-0012  
国分寺市本町2-23-5 ラフィネ込山No.3-802  
TEL : 042(322)7468 FAX : 042(322)7478  
<http://www.nishitokyo-dm.net>  
Email : [w\\_tokyo\\_dm\\_net@crest.ocn.ne.jp](mailto:w_tokyo_dm_net@crest.ocn.ne.jp)

### 《編集後記》



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます。昨年は、大変なことが発生した年  
でした。慢性疾患では、非常用持ち出し袋の中身の話だけで  
なく、“ふつう”に戻れるまでの対処法までお話を広げなければならない、と  
改めて感じました。シックデイルールならぬ“災害時ルール”でしょうか。  
今年は皆様にとって良い年になりますように！ ◆ (広報委員 小林 庸子)