



# 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～



### 新しい情報の仕入れかた

当研究会理事

けいゆう病院 和田 幹子 [看護師]

会員の皆さま、暑中お見舞い申し上げます。私事ですが、5年ほど前からこの暑い盛りの季節に毎年日本糖尿病療養指導士の受験者用講習会のスライドを見直しています。先週の委員会では、全スライド(388枚!?)の見直しがありました。1枚のスライドにつき数十秒程度ですが、20余名の委員全員で見直します。委員の先生方から「CKDの分類は新しいものを載せましょう」とか「5月から日本糖尿病協会の刊行物が増えているので記載が必要」というような情報が飛び交い、とても勉強になります。

糖尿病の診断基準および妊娠糖尿病の基準変更、HbA1cの国際基準値への移行等々、ここ数年、大きな変更が幾つもあり、それらを直ちにスライドに反映させて秋の受験者用講習会用に修正してきました。その修正作業そのものがとても勉強になるものなのですが、そこで飛び交う新しい知識がまた知的好奇心をくすぐります。今回は特にCKDの病期ステージ分類<sup>\*1</sup>が新しくなったという情報が参考になりました。私が所属する施設でも、透析予防指導管理料の算定を始めているので、CKD評価の必要性を常々感じていたところでした。

また、日本糖尿病協会(以下、日糖協)が、療養指導者に向けた新雑誌「DM Ensemble」(ディーム アンサンブル)<sup>\*2</sup>の情報が紹介されました。日糖協では、医療と介護の連携を目標として「日糖協CDEネットワーク」を発足させるとのことです。そこで、LCDEの質を全国的に担保し、LCDEとCDEJをネットワークで結び、療養指導士が各地で活動を展開するためのプラットフォーム作りのために刊行された雑誌とのこと。さらに、スキルアップの支援、地域での活動のサポート等、CDEのネットワークを図る目的も持っています。NPO法人西東京臨床糖尿病研究会(以下、西東京)でも「介護福祉施設を対象とした糖尿病セミナー」が直接事業の一つとして注目されています。チーム医療を根幹とした先進的でアクティブな実践をしている西東京のLCDEが、すぐに実践に活用できる有意義な情報がたくさん掲載されていますので、是非一度目を通してみてはいかがでしょうか。

今回は、CDEJの委員会で作った情報の一部をご紹介しましたが、年間数十件以上のミーティングや研修、講演会を運営・企画している西東京の直接事業・間接事業からも実践的でブレがないたくさんの良質な情報が得られます。それらの情報は、委員や係として参画することで、より新しい情報とともに深く強いネットワークが得られると思いますので、チーム医療や療養指導の一層の充実を目指して、企画や運営に携わってみては如何でしょう。

<sup>\*1</sup>これまでのガイドラインでは病期ステージが5分類されていましたが、新しい分類ではGFRは6分類(30~59 mL/分/1.73m<sup>2</sup>が「30~44」と「45~59」に分割)になっています。これまでの分類では、多くの高齢者が同ステージに含まれてしまうため、分ける必要があったとのこと。新しいCKD分類は縦軸にこのGFRステージ、横軸に蛋白尿ステージ(3分類)を配置したマトリックスで示され、予後をより正確に評価できる分類になっています。

<sup>\*2</sup>療養指導者に向けた新雑誌「DM Ensemble」。

創刊号は完売のようですが、HP <http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/special/dmensem/>で全文が読めます。



西東京糖尿病療養指導士(LCDE)は、更新のために5年間に50単位を取得する必要があります。当研究会会員は、会報「Mano a Mano」の問題及び解答を読解された事を自己研修と見做し、**1年につき2単位**(5年間で10単位)を獲得できるようになりました。毎月、自分の知識を見直し、日々の療養指導に役立ててください。(「問題」は、過去のLCDE認定試験に出題されたものより選出しております。)

### 『問題』

シックディールールについて、下記の組み合わせより誤ったのを選んで下さい。

- (1) インスリンは中止しない。
- (2) 経口糖尿病薬は減量しない。
- (3) 炭水化物を摂らないようにする。
- (4) 水分を十分に摂り、安静を保つ。
- (5) 早めに主治医または医療機関に連絡する。



(答えは5ページにあります。)

解答群: a (1) (2)    b (1) (5)    c (2) (3)    d (3) (4)    e (4) (5)

## 研究会等の実施報告



### 第23回 武蔵野糖尿病医療連携の会

平成24年6月2日（土）ザ・クレストホテル立川にて開催されました。

第23回武蔵野糖尿病医療連携の会は、「治療薬の進歩を併用療法に生かす」をテーマに、6月2日（土）、ザ・クレストホテル立川にて開催されました。

演題1は、「経口血糖降下薬の効果的な併用パターン」という演題で、かたやま内科クリニック 片山隆司先生より、多様化する各種経口血糖降下薬の有用な組み合わせについて、具体的な症例を交えてお話いただきました。演題2は、「インスリンと経口糖尿病薬の併用療法」という演題で、多摩総合医療センター 辻野元祥先生より、DPP4阻害薬を含めた経口糖尿病薬とインスリンの併用療法について、自験例をもとにお話いただきました。演題3は、「肝・腎疾患および高齢者における調整」という演題で、立川相互病院 宮城調司先生より、肝機能障害がある場合、あるいは後期高齢者で腎機能が低下している場合など、実地でしばしば遭遇する状況での薬剤選択の変更あるいは用量調整について、詳細にお話いただきました。

参加者は医師34名、コメディカル33名、計67名のご出席をいただき、盛況の中無事閉会いたしました。次回は、10月27日（土）開催予定です。この研究会はありきたりのテキストブックでは飽き足らない皆様に、実践に即したすぐに役立つ情報をお届けすることを目指しております。次回も多数の医師およびコメディカルの先生のご参加をお待ちしております。



### 平成24年度 NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 定期総会

平成24年6月9日（土）府中グリーンプラザ・けやきホールにて開催されました。

総会員数895名中、表決委任者160名を含む451名の出席により定款第30条に定める定足数三分の一を満たし（50.4%）総会が正式に成立し開会しました。

定款第29条に則り、満場一致をもって貴田岡理事長が議長に選任されました。議長の挨拶に続いて、報告事項として平成23年度の直接事業および間接事業の事業報告がなされた後、下記議案について、審議を行いました。

#### ◆◆◆審議事項◆◆◆

- 第1号議案 平成23年度（平成23年4月1日～平成24年3月31日）の収支予算書の承認について
- 第2号議案 平成24年度（平成24年4月1日～平成25年3月31日）の事業計画の承認について
- 第3号議案 平成24年度（平成24年4月1日～平成25年3月31日）の予算案の承認について
- 第4号議案 理事の改選について
- 第5号議案 監事の改選について

上記いずれも満場一致で原案の通り、承認されました。

審議終了後、特別功労賞並びに功労賞の授与式が行われました。まず功労賞は、平成23年8月に東京医科大学八王子医療センターを退職されました福元敦子先生に授与されました。続いて特別功労賞は、研究会発足当初より永年に亘り当研究会発展の為にご尽力され、平成24年1月23日に急逝されました近藤甲斐夫先生に授与され、近藤先生の名代として、堀口ハル子先生が受け取られました。

## 研究会等の実施報告



### NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 第51回例会

平成24年6月9日（土）府中グリーンプラザ・けやきホールにて開催されました。



研修会の実施報告

当研究会理事 東京都立多摩総合医療センター 辻野 元祥

糖尿病学の新しい治療が次々と登場する中で、それらをどう使いこなしていくかは、私たちにとって、常に悩みの種です。学会や講演会に参加すると演者の先生のお話は新しい治療の有用性が9割、問題点や限界については1割が相場で、時には欠点など気にしないで良いような論調も珍しくありません。

昨今は、Debate Sessionが大流行ですが、今回の企画では、それぞれの演者の先生にひとり二役で、それぞれの治療のPros（肯定面）だけでなくCons（否定面）についても十分時間をとってお話いただきました。質疑応答については“糖尿病治療へのTweet”と題し、ニックネームで140字以内の形でお出しいただく実験的な試みをいたしました。実に多くの皆様から活発な質問やコメントをいただくことが出来ました。

蓋を開けてみると、今回は例会史上最大級の295名の参加をいただいたとのこと。盛会に終わることができたのも伊藤眞一先生はじめ担当世話人の先生方のご協力の賜物と感謝しております。また、限られた時間の中、コンパクトに議論をまとめていただいた演者の先生方、また、裏方で数多くのTweetを手際よくスライドにまとめていただくなど、お手伝いを下さった賛助会員の皆様方には心より厚く御礼申し上げます。



研修会のご感想

東京都立多摩総合医療センター 柴 久美子

多摩総合医療センターで辻野先生、西田先生の下で内分泌代謝学を勉強しております柴と申します。今回、西東京臨床糖尿病研究会の例会に初めて参加させていただきました。

当院の辻野部長が総合司会を務め、昨年まで私の指導医であった佐藤先生が講演するということもあり参加した次第ですが、プログラムのテーマも“Pros&Cons”というので、どんなディベートが展開されるのかという期待もありました。DPP-4阻害薬やGLP-1受容体作動薬などのインクレチン関連薬については、有効例だけでなく、無効例もあります。どんな例で有効か無効かについては、はっきりした結論はまだなく、診療の際に薬剤の適応に迷うことも少なくありません。GLP-1受容体作動薬についてはアドヒアランスの悪い患者さんではやはり効きが悪いという松田先生のお話は私も同様の印象を受けており、納得でした。大勢の参加者の方がおられて、皆さん熱心に聴講されておられたのも印象的でした。

今回情報収集できたことをこれからの臨床に役立てていきたいと思っております。ありがとうございました。





## 研究会等の実施報告



### 第28回 糖尿病食を作って食べて学ぶ会

平成24年4月24日（火）立川市女性総合センターアイム、  
平成24年5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28回 調理実習

- きびご飯
- カジキのマスタード焼き
- 青梗菜とホタテのクリーム煮
- 長芋とパプリカの炒め物
- ハーブティゼリー

2012年5月25日（金）  
NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

第28回糖尿病食を作って食べて学ぶ会を4月24日立川、5月25日府中で開催し、計46名の参加がありました。

今回は「調味料を変えていつもの料理をアレンジ」というテーマで、一度買ってもなかなか使い道がない調味料のアレンジレシピを実習しました。また、レクチャーでは「あると便利な野菜の食材」を紹介し、食事の中に野菜料理を不足させない工夫などをお話ししました。参加者からは「購入しても使い切れなかった調味料の使い方がわかってよかった。」「いつもと違う調味料を少し入れるだけで味が変わっておいしく食べられた。」などの感想が聞かれました。

次回第29回調理実習は、韓国料理をアレンジしたメニューで、7月27日（金）に立川（既に実施）、8月28日（火）府中で開催します。調理実習は10月、11月にも開催を予定しています。お勧めしたい患者様が施設にいらっしゃいましたらお声かけ下さい。申込みの詳細につきましては事務局にお問い合わせさせていただきますようお願いいたします。



【今回のメニュー】

- ◎きびご飯
- ◎カジキのマスタード焼き
- ◎青梗菜とホタテのクリーム煮
- ◎長芋とパプリカの炒め物
- ◎ハーブティゼリー

## ◆◆連載コラム ～テーマ「認知症」～（全3回）◆◆



### 「認知症」第2回



～脳血管障害とアルツハイマー病～

東京医科大学八王子医療センター 植木 彬夫

認知症の原因疾患は脳血管障害とアルツハイマー病です。脳血管障害の場合は血管イベントが起きたことにより階段状に認知機能が低下してきます。また患者本人も認知機能が低下して来たことを認識していることが多く、認知症になったことに戸惑ったり悩んだり悲観的になっています。一方、アルツハイマー病は徐々に進むことが多く患者本人も認知機能が低下してきたことに気がつかないこともあります。

認知症の症状は、記憶障害や判断力障害、失行、失認などの中核症状と言われる症状が主症状です。患者本人にはこれらの症状に戸惑い、焦燥し、まして家族や介護者からそれらの症状について指摘をされたりすることで悲観し抑鬱的になってきます。そして周辺症状と言われる、徘徊やせん妄、妄想、介護抵抗、暴言など問題行動が出現する要因であるとされています。

糖尿病の患者さんに日々、食事のことや服薬のことなど出来ないことを責めることは避けるべきです。高齢糖尿病患者の認知症が血糖値をコントロールすることで改善したとするEBMはありません。かえって厳格なコントロールは低血糖を生じさせ認知機能を低下させます。高齢で認知機能の低下をとまらう糖尿病患者の治療目的は、生命予後や合併症予防などより患者のADLを確保し、患者の満足度を高め生きていくことへの意欲を高めることにあります。

## 研究会等の実施報告



### 糖尿病災害医療対策プロジェクト キックオフ講演会

平成24年6月24日（日）立川パレスホテルにて開催されました。



研修会の実施報告

当研究会理事 災害プロジェクト委員長 緑風荘病院 西村 一弘



昨年3月11日に発生した東日本大震災から1年が過ぎ、一つ一つを振り返ることにより、我々はたくさんのことを学び、様々な教訓を得ることができました。その教訓を活かし、今後この西東京地域でも起こり得る災害に対して、糖尿病患者を守り、糖尿病医療を維持する仕組みづくりを担うのは、NPO法人西東京臨床糖尿研究会の使命であります。そこで、今年度の第1回理事会において、この「災害プロジェクト」が提案・承認され、キックオフ講演会が開催されることになりました。

講演会の内容は、チーム医療推進協議会が作成した『災害時におけるメディカルスタッフの役割』をまとめたハンドブックの紹介からはじまり、西東京の医師、管理栄養士、薬剤師、看護師が、それぞれの立場で災害発生時に何ができるのかを示し、国際緊急援助隊医療班の看護師としてご活躍中の鎌野倫加先生に『災害とは何か？災害時の心構え』についてお話を伺い、パネルディスカッションを行いました。今回は参加者に質問をして、その場で携帯電話にてご回答をいただき、集計・発表するといった方法も試みました。終了後に多くの参加者が、今後のプロジェクトに参加していただけることになりました。



研修会のご感想

武蔵野市薬剤師会調剤薬局 小林 摩樹子

3.11から1年以上経過した現在、被災地には研修がてら訪れ、目にしたのみの薬剤師です。

現地で活動された方の話は何度か聞いていましたが、様々な職種の先生を通じた今回の講演で、チーム医療の大切さを改めて学びました。震災時に何があったか、どう備えればいいのかの議論は様々な視点で聞いて有意義な時間でした。承知のつもりでいた職種も実際どう動いているかをわかってない部分がそれぞれあり相互理解の大切さを再確認しました。被害の甚大さ・現場の混乱はまだ知らなかったことが多く、カップ麺の汁を捨てられず飲まなくてはいけなかった状況や知らずにOS-1で炊き出しの話に驚きました。DM等の慢性疾患を持つ患者さんの急性憎悪や必要などころにいつもの薬は届かないことなど危機感を持って聞かせて頂きました。

震災後、予備に1週間ほどの薬を持つ患者さんは増えています。ただ、日々飲んでいる薬の名前が言えない、何のために飲んでいるかわからない方は多いと思われます。災害時の病態は日頃で大きく左右される話を聞き、血糖コントロール・使用薬の把握の大切さを日々の業務で伝えたいと思います。近い将来起こると推定される首都直下の地震に備え、災害医療を更に学び限定された薬剤でも活用できるよう研鑽をつまなければ・・・と、一同で東日本大震災に亡くなられた多くの方に黙祷した際、強く思いました。



『答え』  
『解説』

C

（問題は1ページにあります。）

下記の解説をよく読みましょう。

- (2) 経口糖尿病薬は減量しておく。
- (3) おかゆなどで炭水化物を確保する。



## 研究会他のお知らせ

◆ 直接事業    ◆ 間接事業    □ その他

### □ 糖尿病診療—最新の動向 [医師・医療スタッフ向け研修会] 第21回 東京会場

**申込必要**

開催日：平成24年9月2日（日）9：45～16：00  
 場 所：国立国際医療研究センター 外来棟 5階 大会議室（東京都新宿区戸山1-21-1）  
 参加費：1,000円（テキスト代を含む）  
 申込み：糖尿病ネットワークのHPよりオンラインでお申込みください。（締切：8月30日（木））  
[http://www.dm-net.co.jp/event/2012\\_09\\_ncgm.html](http://www.dm-net.co.jp/event/2012_09_ncgm.html)

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：7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＞：1単位申請中

★日本糖尿病学会専門医更新単位：2単位

※詳細は当会ホームページをご覧ください。

### ◆ 平成24年度 西東京糖尿病療養指導士養成講座

**申込必要**

開催期間：平成24年9月3日（月）第1講開講 以降12月4日（火）まで計13回実施  
 時 間：19：00～21：00（開場18：30）

会 場：立川市女性総合センターアイム 1階ホール（JR「立川駅」下車 北口徒歩7分）

講義内容：「日本糖尿病療養指導ガイドブック 2012」に沿っておこなう

受 講 料：14,000円

講義日程： 9月/3日（月） 11日（火） 18日（火） 26日（水）

10月/2日（火） 11日（木） 16日（火） 26日（金）

11月/6日（火） 14日（水） 21日（水） 30日（金）

12月/4日（火）

定 員：190名（定員に達し次第締切）

参加資格：糖尿病療養指導に1年以上携わった経験のある方（自己申告で可）

テキスト：日本糖尿病療養指導士認定機構 編

「日本糖尿病療養指導ガイドブック 2012」を使用します。

（日本糖尿病療養指導士認定機構発行、㈱メディカルレビュー社発売 2,625円）

※テキストは、当日までに各自ご用意ください。

書店にご注文頂くか、インターネットで購入できます。

↳ [セブンネットショッピング](http://www.7netshopping.jp/books/) <http://www.7netshopping.jp/books/>  
 Amazon (アマゾン) <http://www.amazon.co.jp/>

申込方法：8月1日（水）午前10：00より

当会ホームページ (<http://www.nishitokyo-dm.net/>) にて、受付開始いたします。



トップページ → 「セミナー・イベント情報」 → 「平成24年度 西東京糖尿病療養指導士養成講座」

#### ① 申込みフォームからお申込み

養成講座ページの下部「申し込みはこちらから」（青字）をクリックし、お申込みフォームへ

#### ② FAXでお申込み（FAX：当会事務局 042-322-7478）

養成講座ページのPDF資料をダウンロードし、添付の申込書をFAXしてください。

※インターネットを利用してお申込みができない方は当会事務局（TEL：042-322-7468）までお問合せください。



## 事務局からのお知らせ



### 《西東京糖尿病療養指導士（LCDE）の方へ》

● 「西東京糖尿病療養指導士」認定規定が以下のように一部改訂されましたので、ご確認願います。

I. 認定条件：認定には、以下の2点を満たすことを必要とする。

1. 西東京糖尿病療養指導士認定試験に合格すること。
2. NPO法人西東京臨床糖尿病研究会の正会員であること。  
 （会員でない場合は、同一年度までに手続きを完了すること）



## 研究会他のお知らせ

◆ 直接事業    ◆ 間接事業    □ その他

### □ 第1回 日本くすりと糖尿病学会学術集会

**申込必要**

開催日：平成24年9月22日（祝）9：20～23日（日）16：15

場 所：星薬科大学（都営浅草線「戸越駅」徒歩10分 又は 東急目黒線「武蔵小山駅」徒歩12分）

参加費：[事前登録]学会会員： 8,000円 非会員：10,000円

[当日受付]学会会員：10,000円 非会員：12,000円

申込み：下記専用ホームページより、お申込みください。（締切：8月24日（金））

<http://jpbs.or.jp/seminar/seminar02.html>

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：5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1群>：3単位申請中

★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>：申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

### ◆ 第17回 糖尿病療養担当者のためのセミナー

**申込必要**

開催日：平成24年9月23日（日）9：50～18：00

場 所：東京経済大学 国分寺キャンパス 2号館（JR・西武線「国分寺駅」下車 南口徒歩12分）

参加費：5,000円（弁当代含む）

申込み：同封のお申込み用紙にて、FAXでお申込みください。（締切：9月10日（月））

FAX：03-5574-9970（宛先：日本イーライリリー(株) 原）

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：5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>：2単位申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

### □ 第13回 糖尿病予防講演会

**申込不要**

テーマ：『笑って楽しく学ぶ糖尿病』

開催日：平成24年9月29日（土）14：00～17：35

場 所：前進座劇場（JR・京王線「吉祥寺駅」下車 公園口徒歩12分）

参加費：無料（どなたでも参加出来ます。）

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：2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>：1単位申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

### ◆ NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 第52回例会

**申込不要**

テーマ：『動機づけて、なに？』

開催日：平成24年10月6日（土）15：00～18：30

場 所：国分寺市立いずみホール・Aホール（JR「西国分寺駅」下車 南口徒歩1分）

参加費：会員無料（非会員：1,500円）

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：7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>：1単位申請中

★日糖協療養指導医取得のための講習会：申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

### ◆ 第6回 西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

**申込必要**

開催日：平成24年10月20日（土）～21日（日）現地集合8：45 解散時間17：00（両日）

場 所：高尾の森わくわくビレッジ（JR・京王線「高尾駅」下車 バス15分）

参加費： 単日 7,000円（会員割引 4,000円）

2日間 20,000円（会員割引 14,000円）（宿泊費・4食込み）

申込み：同封のお申込み用紙にて、FAXか郵送でお申込みください。（締切：9月20日（木））

FAX：042-322-7478（宛先：当研究会事務局）

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：10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>：2～4単位申請中（※一日参加につき2単位）

★健康運動運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位：講義5.8単位、実技8.3単位申請予定

※詳細は同封の資料をご覧ください。

## 教えて！糖尿病Q&A



質問者：匿名

糖尿病患者さんが海外旅行に行くときの注意点を教えて下さい。



回答者：東京都立多摩総合医療センター 佐藤 文紀 [医師]

夏休みシーズンに入り、海外旅行に行かれる患者さんも多くいらっしゃると思います。主な注意点を挙げていきます。

### ○英文紹介状の持参

主治医から英文の紹介状を記載してもらい、携帯するようにします。旅先で病気になった時はもちろんのこと、インスリンを飛行機内に持ち込む際に提示することで無用なトラブルを防げます。日本糖尿病協会から発行されている英文カードを利用するのもよいと思います。

### ○薬の携帯・保管について

経口糖尿病薬やインスリンは余分（2倍程度）に持っていきましょう。2つに分けて携帯するとよいでしょう。飛行機の荷物室はかなりの低温・高温になるため、インスリンは手荷物として機内に持ち込みます。未使用のインスリンは原則として冷所保存ですが、凍結しないよう留意します。短期間の旅行であれば、未使用のインスリンも常温保存が可能です。また、インスリンは高温となる場所（直射日光が当たる車内等）での保管も避けます。薬のスリや置き引きにも注意しましょう。

### ○インスリンの調整について

食前の速攻型、超速効型インスリンは普段通り食前に打ちます。中間型、持効型インスリン等、作用時間が長いインスリンは調整が必要です。原則として、日本より東（アメリカ・カナダ等）へ行くときはインスリン量を減らし、西（アジア・ヨーロッパ等）へ行くときにはインスリン量を増やします。次のような式を使うこともあります。

東回り：通常のインスリン量×(1-時差÷24)

西回り：通常のインスリン量×(1+時差÷24)

実際には、旅行場所、食事のタイミング、インスリンの種類（basal-bolusか、premix製剤か、CSIIか）等、個々の患者さんにあわせて調整する必要があります。

### ○食事について

糖尿病患者さんにとっても旅行の楽しみの一つは食事でしょう。一概に制限してしまうのではなく、上手に工夫していきたいものです。旅行先での食事内容、食べ方、食べる量等を予め具体的に相談しておきましょう。旅行先の食事が全く口に合わないこともあるかもしれませんので、食べ慣れた米飯類、海苔、梅干等を携帯するのもよいでしょう。また、機内食については、糖尿病食を用意している航空会社もあるので、事前に確認・依頼しておくともよいでしょう。

### ○その他

シックデイ、習慣の違いによるストレス、時差ボケ等にも注意が必要です。また、緊急時の連絡先も確認しておきましょう。



#### 【参考文献】

「糖尿病療養指導ガイドブック2011」日本糖尿病療養指導士認定機構編，メディカルレビュー社，2011。  
Q&Aでわかる肥満と糖尿病 10(3)：379-381，2011。  
臨床と研究 72(3)：567-570，1995。



《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

#### 《編集後記》



7月8日に開催された、第9回西東京教育看護研修会では今年新しくモバイル（ツイッター）を使用し会場からリアルタイムに質問に対する回答の集計や、症例に関する疑問や参加者の思いを自由にツイートしてもらおう、という試みを行いました。「看護師はモバイルに弱い」という評判もあり、当日は「繋がらない!」「わからない!」の声があちこちから聞こえ、座長の肝も冷え冷えだったのですが、会が終わってみると152ツイートというたくさんの「参加者の思い」が残されたのでした。これっていいね!皆が一人の患者さんを考えてくれた事が形に残ったのです。機会があったら皆様にお見せしたいと思います。糖尿病看護、本当に奥が深いです。参加者の皆様ツイートありがとうございました。（広報委員 松本麻里）