



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～

地域住民の糖尿病患者数の減少を目指す啓蒙活動
～手始めに世界糖尿病デーに参加しましょう！～

当研究会理事

北里大学薬学部薬物治療学Ⅲ/北里研究所病院薬剤部 井上 岳 [薬剤師]

厚生労働省の「糖尿病ホームページへようこそ」<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/>をみると、糖尿病有病者は、2010年に1,000万人を超えると推計されています。そのため、糖尿病有病者数を減らすために健康日本21という健康づくり運動も平成12年より始まっています。

当研究会では、糖尿病患者の予後の改善を目指す様々な活動を長年行って参りました。また、健康日本21の始まりと同時期より西東京糖尿病療養指導士に認定事業も始まりました。我々西東京糖尿病療養指導士の活動は、糖尿病患者へ積極的に療養指導を行い、糖尿病の予後の改善を目指す活動を地道にしてきました。しかし、自身が勤務する病院や診療所などの施設を受診する糖尿病患者さんへの療養指導だけでは、増え続ける糖尿病患者さんに療養指導をすることが困難な状況もあります。

地域住民の糖尿病患者数の減少を目指す活動が必要となっています。現在、国連では、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓蒙運動を推進することを呼びかけています。国内でも様々な地域で活動の輪が広がっています。小生が勤務する病院でも、写真にお示しするとおり、毎年11月第2金曜日に「世界糖尿病デー」の活動を事務職員も含めた医療スタッフが一丸となって活動を続けております。当院糖尿病センター長である山田悟先生の働きかけで、現在では公務として運営しております。

年1回でも地域住民の糖尿病患者数の減少を目指す活動に参加してみませんか。糖尿病療養指導に携わる我々が、世界糖尿病デーを手始めに地域住民を対象とした糖尿病の啓蒙活動に参加することは、今後我々の責務になると考えます。

全国各地（国内）の関連イベントについては、http://www.wddj.jp/05_j_light_list.htmlにて確認ができますので、是非ご参考にして下さい。11月14日の世界糖尿病デーまで、あと2カ月です。我々に出来ることから始めましょう。



北里研究所病院主催の世界糖尿病デーの様子

読んで単位を獲得しよう
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あります。）

『問題』糖尿病性腎症第2期について、下記の組み合わせより正しいのをひとつ選んで下さい。

- (1) タンパク質の摂取過剰は好ましくない。
- (2) GFRが低下している。
- (3) 持続的に尿蛋白が認められる。
- (4) 運動の軽度制限が必要である。
- (5) 血圧のコントロールが必要である。



（答えは4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



平成24年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

平成24年7月8日（日）北里大学・薬学部にて3分科会が開催されました。

第9回 西東京糖尿病教育看護研修会



研修会の実施報告

当研究会評議員 武蔵野赤十字病院 豊島 麻美



今回の研修会は「加齢と認知症」というテーマで、糖尿病と認知症の関係を考える一日になりました。

午前の部は、認知症医療・看護分野の専門家のお二人に講演をお願いしました。東京医科大学八王子医療センターの植木彬夫先生には、最新の大規模調査の結果を踏まえた「糖尿病と認知症の関係」を、認知症看護認定看護師である横浜市立みなと赤十字病院の上野優美先生からは「糖尿病を持つ認知症の人へのケア」とは、正確な病態把握が質の高いケアを生み出すことに繋がるという事を判り易く教えて頂きました。午後の部は、患者のご家族様を交え、施設内（医療・介護）・在宅療養を専門的に支援する訪問看護師や管理栄養士の実践報告と、シンポジウムとして「認知症患者さんが抱える問題やケアの共有と看護のネットワークのあり方」を共有しました。



今回は、携帯電話回線を利用した参加型の研修企画にチャレンジしました。とかく単方向になりがちな研修会に対して、皆さんのご意見をリアルタイムに反映・可視化できる事や、「つぶやき」として自己主張ができる気軽さは大変好評でした。IT化時代を上手に利用した盛況な会になったと感謝申し上げます。ありがとうございました。



研修会のご感想

当研究会会員 高村内科クリニック 泉 ゆかり

第9回西東京糖尿病教育看護研修会は認知症をテーマに、患者さんのご家族を含めた多くの先生方の講演がありました。

午前中の講演は、第8番目の合併症と言われる認知症を併発した糖尿病の管理について、糖尿病を持つ認知症の人へのケアについて学ぶことができました。患者さんが繰り返し質問してくることは不安からくる言葉であり、患者さんにとって繰り返しではないこと、また私たちの返答は、患者さんが落としてしまった記憶をまた付けてあげるお手伝いだと知り、不安を軽減できる繰り返しの声かけが大切と再認識しました。午後の講演は高齢者への実際の支援状況について病院や高齢者施設、在宅のそれぞれの立場の先生方から、また在宅訪問栄養指導について話がありました。後半ではツイッターを使用して症例検討が行われ、参加した方々それぞれの立場、経験から多くの意見を共有することができました。

今後、高齢者または認知症を併発した患者さんは増加の一途と思われ、日々看護の力を試されていると感じています。日常生活全般の支援方法の術を知る看護師が看看連携を行いながら、社会資源を利用し患者さん、またご家族の生活を守ることが出来たらと思いました。ありがとうございました。



研究会等の実施報告



第9回 西東京病態栄養研修会

研修会の実施報告

当研究会会員 四谷・村川内科クリニック 高橋 大悟



今回のメインテーマは、有効性は示されているものの、対象者や活用方法にさまざまな議論があるカーボカウントです。

まずは医療法人社団ユスタヴィアの宮川高一先生より、「カーボカウントの意義および有効活用方法」について、CGMとの関係やさまざまな症例からお話をいただきました。続く東京衛生病院の杉本正毅先生のお話は「糖尿病栄養療法の新しき視座：versusからandへ」。食品交換表とカーボカウントは対峙するものではなく、互いのよい部分を対象者に合わせて使い分けることが必要であるということ、社会現象やご自身の症例からわかりやすくお話いただきました。

午後は「1型糖尿病におけるカーボカウントの実際 実体験をもとに」というテーマで、自身が1型患者でもある中山さやか先生、森貴幸先生、戸部江美先生に、会社員、薬剤師、栄養士というそれぞれの立場からお話をいただき、パネルディスカッションも行いました。

そして最後は、横浜市立大学の寺内康夫先生より「食事療法におけるカーボカウントの適正な運用」について、その有効性や留意点など多くの臨床データをもとにお話いただきました。多くの症例そして実体験と、さまざまな視点からお話いただくことができ、交錯するカーボカウントに関する情報が整理され、また見識を深められた大変貴重な機会となりました。



研修会のご感想

財団法人 金森和心会 雲雀ヶ丘病院 真野芳彦

私は山梨県出身で、CDEJの更新が2回目を迎えています。西東京病態栄養研修会には、毎年のように出席しています。とにかく、CDEJを取得してからは糖尿病関連の研修会や学会の参加目的が、CDEJ更新のための単位取得になりがちでした。しかし、西東京臨床糖尿病研究会が開催する研修は、CDEJにとって実践的で最近の話題を取り上げてくださるので、参加が大変に有意義です。

今回開催された西東京病態栄養研修会は、第8回に続きカーボカウントがテーマになりました。第8回ではカーボカウントに関して、十分にお腹が一杯になる内容だったので、参加前から、私自身は研修に飽きてしまうのではないかと心配していました。しかし、心配をよそに、医師・患者の立場からカーボカウントの運用・活用法がテーマに取り上げられ、その内容がまだまだ聞き足りないという想いになりました。実際に活用する3名の患者から食生活の様子を拝聴して、カーボカウントを活用する上で、十人十色と言うようにCDEが患者個々の生活様式に合わせた方法を、療養相談で導く必要があることを再認識しました。

また、医師の立場、患者の立場から物の見方を理解する上で、CDEとして大きなヒントを頂いた1日でした。研修会をコーディネートする先生方のご苦勞は大変なものだと思いますが、是非、今後も療養相談に生かせる研修内容を企画して頂くのを期待しております。



研究会等の実施報告



第9回 西東京薬剤研修会

研修会の実施報告

当研究会会員 日本医科大学多摩永山病院 亀山 明美



第9回西東京薬剤研修会は7月8日、69名の参加者があり開催されました。貴田岡正史当研究会理事長より開会の辞をいただいた後、午前の部、朝日生命成人病研究所の大西由希子先生からは「これからの糖尿病治療薬の展望について」インクレチン関連薬の最新の話題の他に患者教育入院の内容等、幅広い内容で2時間講演されました。

午後の部1は、「慢性期の災害医療を考える」と題して、盛岡大学栄養科学部長 宮古市熊坂内科医院の熊坂義裕先生が、東日本大震災で被災後の取り組みについて講演されました。被災状況や避難所の食事、医療体制など実際の話の聴いて非常に参考となりました。震災前から宮古市はお薬手帳携帯を推進し携帯率が高いため、震災後お薬手帳を活用出来て大変役立ったこと、「災害に備えて日頃の訓練が大切だ」と力説されたのが印象に残りました。



その後、午後の部2では熊坂先生をコメンテーターに迎え、総合討論「西東京地域が災害した場合の対応、西東京地域における災害対策」と題し、参加者全員でディスカッションを行いました。マニュアル作成、お薬手帳携帯推進、普段から薬の名前頭2文字を覚えてもらう、薬のシールラベルをお財布に入れておく、など教育指導について沢山意見が出て、活発な討論会となりました。丸一日、熱い講演と討論の後、最後に宮川高一副理事長より閉会の辞をいただき閉会となりました。



研修会のご感想

当研究会会員 賛育会病院 牛込 祥晃

7月8日、北里大学にて、今年度で第9回目を迎えた西東京薬剤研修会が開催された。日曜日の朝9時50分という早めの開始時間にも関わらず、遠方は青森から60名を超える参加者が集まり、研修会がスタートとなった。

午前の部は、「これからの糖尿病治療薬の展望」と題して、朝日生命成人病研究所 糖尿病代謝科 治験部長の大西由希子先生から講演があった。日本人における病態の特徴に始まり、インクレチン関連薬の治験段階での話題や現在進行中の治験情報、臨床における病態に応じた治療薬の選択方法、患者さんへの接し方などであった。午後の部1は、記憶に新しい東日本大震災を経験され、盛岡大学栄養科学部長を務めている熊坂内科医院の熊坂義裕先生をお招きし、「慢性期の災害医療を考える」と題して、ご講演頂いた。熊坂先生は、3期12年間に渡り市長をお努めになったこともあり、行政の立場からの本音も交えた熱い内容であった。また、午後の部2は、「西東京地域が災害した場合の対応、西東京地域における災害対策」と題して会場参加型の総合討論形式で行われた。最初は、参加者の発言も遠慮がちであったが、熊坂先生の体験談を聴きながら、様々な意見が出てきた。

午前、午後の部とも講演は全く違った内容であったが、患者エンパワーメントを考えると薬剤師としての役割（CDEJ、LCDE）を改めて考えさせられる時間となった参加者も多かったのではないだろうか。



「答え」
「解説」

b 下記の解説をよく読みましょう。(問題は1ページにあります。)

腎症の病期は主要な臨床兆候の有無により、1期～5期に分類されます。第2期は微量アルブミン尿(30～300mg/day)が出現しており、GFRは正常、時に高値となるのが臨床的特徴となります。主な治療法として厳格な血糖コントロールとともに(HbA1c:NGSP値6.9%未満)、降圧治療(Bp130/80mmHg未満)が必要となります。食事療法では糖尿病食を基本とし、血糖コントロールに努め、たんぱく質の過剰摂取は好ましくないと記されています。(1.0～1.2g/kg/day)運動の適否について、激しい運動で蛋白尿が陽性となる場合、その運動は控えるとされています。以上のことより上記の回答で正しいとされる組み合わせは、(1)と(5)になります。

参考文献：糖尿病療養指導ガイドブック2012より一部改変

研究会等の実施報告



第11回 西東京CDE研究会総会

平成24年7月14日（土）府中グリーンプラザにて開催されました。



研修会の実施報告

当研究会会員 杏林大学医学部付属病院 浅間 泉



7月14日に、「第11回西東京CDE研究会総会」を府中グリーンプラザにて開催しました。今回のテーマは、4月に診療報酬改定し新設された糖尿病透析予防指導管理料を鑑み「糖尿病腎症予防」とし、医師、栄養士の先生方をお招きして教育講演を行いました。今年加算された診療報酬であること、また糖尿病の重症化による透析導入の医療費の増加が問題となっている現状もあり大変関心が高く、前回の総会人数を上回る242名の参加者がありました。

まず、トピックスとしてチーム医療推進協議会委員である緑風荘病院 栄養士 西村先生より糖尿病透析予防管理料の情報提供があり、続いて「糖尿病腎症予防—エンドポイントの設定について基礎編・応用編」というテーマで、東京医科大学教授 植木彬夫先生、新川橋病院 渡辺妙子先生に分かりやすく講演をして頂きました。続いて、昭和大学藤が丘病院栄養科 菅野丈夫先生より「糖尿病腎症予防のための食事療法」というテーマで実際の食事指導の症例も含めて講演をして頂きました。総合討論では、3人の先生から多くのコメントを頂き、会場からも活発な質問があり実践に役に立つかつ有意義な意見交換の場となりました。

総会全体を通じて、糖尿病透析予防のためのチーム医療の重要性を再認識した内容でした。そしてこの糖尿病透析予防指導管理料は、糖尿病患者の透析移行の予防を図るためチームを組織し、多くの糖尿病患者への療養指導、栄養指導の実践を期待された内容であり、1人1人がCDEの役割の重要性を再認識したと思います。それぞれのCDEが、多くの糖尿病腎症第2期以上の患者さんへの療養指導・栄養指導を行いチームの中で活躍することを期待いたします。



研修会のご感想

当研究会会員 武蔵村山病院 昆 きぬ

4月から、透析予防指導管理料（350点）が新たに算定できるようになりました。しかし、少し落ち着いて考えてみると、私って腎症苦手なはず…。3割負担の患者さまには、1000円以上の自己負担です。今のままではそれに値するような指導ができるはずもなく、非常に不安だと思い「どこかで研修をやってくれないかな」と心待ちにしていた折の研修参加となりました。

当日は、まだ梅雨も明けていない非常に蒸し暑い日でしたが、それ以上に会場に皆さんの熱気（やる気）があふれていました。講演では、管理料が新設された経緯や算定にあたり具体的な関わり方などについての説明から始まり、腎症の基礎知識・腎症に至る機序などを合併症の進行度合いに沿って学習することができました。また、微量アルブミン期からの積極的な治療開始により寛解・退縮が期待できると伺い、早期からの介入の重要性を実感しました。自施設では、食事については栄養士に依頼することがほとんどで、私自身腎症の食事指導についてはイメージがつかないでいました。今回、菅野先生から昭和大学病院で実際に行っている指導を具体的に紹介していただき非常に参考になりました。

まず、私自身がしっかりと腎症を理解し、頭と心の引き出しに収め、患者様にあわせた方法ですすめていこうと思いました。そして、今度も継続してその引き出しを増やす努力が必要だと強く感じる事ができた研修会でした。

研究会他のお知らせ

 直接事業
 間接事業
 その他

◆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：「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「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。

セブネットショッピング <http://www.7netshopping.jp/books/>

↳ Amazon (アマゾン) <http://www.amazon.co.jp/>

申込方法：当会ホームページ (<http://www.nishitokyo-dm.net/>) にて、受付けております。



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

②FAX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。

聴講制度によりLCDE認定者も受講可能です。（但し、未認定者を優先します。）

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：1講義出席につき4単位

（※但し、本講座受講による単位取得は40単位を上限とします。） ※聴講制度の詳細は同封の資料をご覧ください。

◆◆連載コラム ～テーマ「認知症」～（全3回）◆◆



『認知症』第3回



～ 今後の課題「医介連携」～

東京医科大学八王子医療センター 植木 彬夫

認知症をともなう糖尿病でも、食事療法や運動療法をはじめ薬物療法は主要な血糖コントロール管理の手段です。

しかし、いずれの方法もADLの低下や自己管理しようとする意識や意欲がなければ遂行は困難で、家族を始め介護者、支援者の協力や助けが必要になります。特に周辺症状を認めるような認知症においてはその介護法などは個々の

患者に合わせて行う必要があり、地域における医療連携、家族、介護者との連携を考慮しなくてはなりません。薬物療法に関しては本研究会の間接事業である「糖尿病と認知症研究会」が認知症を併発した糖尿病患者の血糖コントロールのための薬物療法について検討しています。そこでは、低血糖を生じさせにくいこと、服薬が簡単なことなどが薬物選択の上で優先順位が高く、実臨床では腎機能低下の影響を受けないタイプのDPP4阻害薬が頻用されるようになってきました。またインスリン療法に関しては可能な限り経口薬への切替も考慮されますが、それでもなお持効型のみで最低限のインスリンを確保する必要があったり、回数を減らすなどの対応をしてもインスリンを続けざるを得ない場合もあります。この場合、だれがインスリン注射を準備、見守り、施行するかという課題が残ります。現在の医療法ではインスリン注射の準備することすら、家族以外には出来ないことになっています。今後、増加が確実である高齢者や認知症の糖尿病患者の療養には医介連携（医療と介護の連携）を計っていく必要があります。

研究会他のお知らせ

 直接事業
 間接事業
 その他

 第10回 南多摩糖尿病教育研究会

 申込必要

開催日：平成24年9月6日（木）19：10～21：10

場 所：日本医科大学多摩永山病院 C棟2階 第1集会室（「京王永山駅」又は「小田急永山駅」下車 徒歩3分）

参加費：500円（軽食の用意あり）

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3日（月））

FAX：042-362-1602（宛先：ノボ ノルディスク ファーマ(株) 酒本）

★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

※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（どなたでも参加可）

★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：『動機づけって、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

★日糖協療養指導医取得のための講習会

★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。

 第13回 TAMA生活習慣病フォーラム

 申込必要

開催日：平成24年10月13日（土）16：50～19：30

場 所：調布市文化会館たづくり 12階「大会議場」（京王線「調布駅」下車 南口徒歩3分）

参加費：500円

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：10月5日（月））

FAX：042-362-1602（宛先：ノボ ノルディスク ファーマ(株) 小澤）

★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＞：0.5単位申請中

※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）

※詳細は同封の資料をご覧ください。

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：10～20単位（※一日参加につき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

◆◆  教えて！糖尿病Q&A ◆◆



Q.

質問者：匿名[看護師]

くだものはビタミンも豊富ですが、血糖値も上がりやすいです。どのように食べればいいですか？



A.

回答者：東京医科大学八王子医療センター 和田 茜 [管理栄養士]

くだものは季節の訪れを感じる、日本人にとってなくてはならない食べ物のひとつですね。

くだもの栄養は水分、糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。主な糖質は、果糖、ブドウ糖、ショ糖です。果糖はブドウ糖と同じ単糖類で、それ自体が直接的に血糖値を上げることはほとんどありませんが、過剰な果糖は中性脂肪を増やし、脂質異常症をまねくことにもつながります。ショ糖はブドウ糖と果糖が結合している二糖類です。その比率は種類や成熟度の過程によっても異なります。

実際に、患者さんはくだものをどのように召し上がっているのでしょうか？食事記録を見ると、毎食摂っている方、10時、15時のおやつとして摂っている方などタイミングは様々。食べる種類も様々ですが、なかでもバナナは、安価で食べやすく、腹持ちも良いという理由から8年連続で消費量1位*1を獲得しているほど摂取頻度の高いくだものです。一時期流行した朝バナナダイエットも記憶に新しいでしょう。

ではどのようにして食べるのかと言いますと、朝のくだものは金と言われるように朝に食べるのが理想的です。寝ている間に失われたエネルギーの補給として糖質が使われます。また水分やビタミンがとれ胃の働きを活発にさせます。朝食以外になる場合でも、食後の急な血糖上昇を起こさないために食事の最後にとることが望ましいでしょう。しかし夜遅い時間に食べると、中性脂肪の合成に加担してしまいます。毎日夕食後に果物を摂る、という習慣のある方は注意が必要です。また最近では、生のくだものを摂る代わりに果汁を含むジュースや保存のきくドライフルーツなどを摂る方が多く見受けられます。果汁100%のジュースであっても、その中に糖質が約20g(200ml当たり)も含まれています。これはりんごであれば中1個以上食べているのと同じ糖質になります。手軽さ故の落とし穴もあることを覚えておきたいものです。

1日のめやすは糖尿病食事療法のための食品交換表(右図)によると、1日1単位(80kcal)程度としています。これから食欲の秋、くだものおいしい季節がやって来る前にめやす量を確認しておくとうまいでしょう。

	1単位(80kcal)の重量(g)*2	目安
りんご	150	中1/2個
なし	200	大1/2個
柿	150	中1個
キウイフルーツ	150	小2個
ぶどう	150	巨峰は10粒程度
バナナ	100	中1本

*1 総務省家計調査

*2 可食部



《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 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》



まだまだ暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。さて、今月から「第13回西東京糖尿病療養指導士養成講座」が始まりました。通常勤務がある中での養成講座受講や試験勉強は容易でないことかと思いますが、受験される皆さん、頑張ってください！ (広報委員 佐藤 文紀)

