



# 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～

### VIVA 25周年記念誌発刊!! 続編

当研究会理事 吉元医院 吉元 勝彦 [医師]

西東京臨床糖尿病研究会『25年のあゆみ』この6月に皆様のお手元にお届けした書籍(そうす、クリーム色の化粧箱に入ったあれです)ですが、そろそろ書棚の一員として馴染んできた頃ではないでしょうか?

本日はその本の編集に携わった者のひとりとして、ある企画委員会での貴田岡先生の「創立25周年の記念誌を作ろう!」というお言葉から始まり、第1回目の編集委員会から約1年半で発刊まで漕ぎ着けた委員会でのあんなことやこんなことを思い出すまま書いてみました。よろしかったら、もう一度本を手にとり一緒に眺めていただければ幸いです。

#### \*平成23年1月18日

企画委員会で推薦された「有志」15名のうち出席可能であった9名が国分寺の事務局に集まった。そしてその場で編集委員への就任を要請されたが、全員快く引き受けた。そんな雰囲気なか私が編集委員長への就任を拒否することは出来なくなった。もちろん出席できなかった6名も後に快諾を得、事務局長の三上氏とともに総勢16名での船出となった。(私以外?)モチベーションは高かった。

#### \*本当にできるの?

とは言ったものの、編集作業に関しては全く素人の集まりであり、何から始めればいいのか正直よくわからなかった。とりあえずコンテンツを決めることから手をつけたが、業績集を作ることや座談会をやることなど、みんなで意見を出し合った。また、本の制作をお願いすることとなった東邦エージェンシーの豊田氏にお越しいただき、編集作業の流れなど基本的なことから校正の仕方など細かなことまで丁寧に説明していただいた。さらに、サンプルをもとにして、ページのレイアウトや字体などを決めていく過程で、編集作業の奥深さを知り、だんだん盛り上がってきた。

#### \*原稿を依頼するという事

ところが、原稿を依頼するという最初の難関が待っていた。3回目の編集委員会で各コンテンツごとの編集担当者が当研究会らしい方法で決定され、その担当者が直接執筆を依頼することとしたのである。多忙な先生方への慣れない依頼業務は、かなりのプレッシャーであったことをお察し下さい。しかし、私たちのプレッシャーとは裏腹に各先生方の執筆状況は良好で、11月末にはすべての原稿が揃うこととなったのです。もちろん「鶴首」(入稿のデッドラインを示すひとつの例えて、これ以上は絶対に待てません!という編集サイドの気持ちを表している)となることは皆無であった。

#### \*膨大な校正作業

さて、原稿が順調に揃い、もう大丈夫かと思ったのも束の間、校正作業という次なる難関が待っていた。ただ単に誤字・脱字をチェックするだけではなく、「ですます調」や「年号」の統一など10個以上におよぶ校正ルールを決め、みんなで一斉に取りかかった。毎回委員会は立川市女性総合センターAIMの作業室で行っていたが、終わるのはいつも閉館時間の夜10時すぎとなり、慌てて撤収するのが恒例となった。それでも終わらない時は近くのマクドナルドで他のお客さんの迷惑にならないようひっそりと編集作業をおこなった。



編集作業風景

#### \*業績集が校了に間に合わない

その後、校正第1稿、第2稿と編集作業は順調に進んだが、業績集の作成が最後まで残ってしまった。資料は揃っていたがExcelベースでの細かな作業が思った以上に大変で、ついに校了の日を向かえてしまい、三上氏の首が「鶴首」となった。しかし、業績集を見ていただければわかるように、業績の増え方がすごいことになっていますので、「50周年記念誌」作成の際困らないように、これからは毎年度ごとに業績を整理・蓄積していくことを提案します。

以上、誌面の都合で終わりにしますが、記念誌作成に携わっていただいた多くの方、とりわけ私を陰で支えてくれた住友副委員長、毎回笑顔で遅くまで頑張っていただいた編集委員の皆様、重たい資料運びから細かな編集作業までnonstopでおこなって頂いた三上さんに心よりお礼を申し上げます。



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」

糖尿病と歯、歯周疾患について、下記の組み合わせより誤ったのを選んで下さい。

- 高血糖状態では歯の自浄性が低下してくる。
- 糖尿病患者では唾液分泌量が多くなる。
- 歯周炎は唾液中のブドウ糖減少で憎悪する。
- 歯周病は動脈硬化症疾患や呼吸器疾患などの誘因となる可能性がある。
- 抜歯のときは、主治医に手術の可否を確認する。

(答え、解説は2ページにあります。)

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



## 研究会等の実施報告



### 第31回 糖尿病連絡会

平成24年7月12日（木）公立昭和病院にて開催されました。

7月12日（木）公立昭和病院 大講堂において、第31回糖尿病連絡会が開催されました。参加者は45名と大盛況でした。

講演1として、東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科 理学療法士 天川淑宏先生から「運動療法の見える化（運動の実践に欠かせない指導とは）」をご講演頂きました。骨格筋の糖代謝メカニズムの解説から運動の重要性を示し、日常診療の中で活かせる運動療法（ストレッチ）を実演頂きながら分かりやすくご解説頂きました。

特別講演として、日本抗加齢医学会評議員 板東浩先生から「糖尿病の生活指導－糖質制限と運動指導－」をご講演頂きました。ご自身のアンチエイジングを目指したライフスタイルをご紹介頂きながら糖質制限をテーマにご執筆された著書「糖質制限でベストエイジングを」（メディカル情報サービス）提示しながら、糖質制限の実践方法についてご解説頂きました。ご講演の中で、ストレスが少ない緩い糖質制限の考慮、低炭水化物食による体重減少や脂質・血糖改善を示されました。また、食後高血糖に関してフォーカスをあて、食後高血糖の是正は心血管イベント予防のみならず、発がんリスク軽減の可能性についても触れられました。講演後、日常診療で遭遇する糖質制限（アルコール摂取）についてフロアから質問も頂き、活発な質疑応答の中で会を終了することができました。



### 第4回 東京臨床糖尿病運動療法研究会

平成24年7月26日（木）武蔵野公会堂ホールにて開催されました。

平成24年7月26日に武蔵野公会堂ホールにて、「第4回東京臨床糖尿病運動療法研究会」が開催されました。今年度も120名余の多くの参加者がありました。



当番世話人であるHECサイエンスクリニック副院長 調進一郎先生の開会挨拶のあと、一般講演として東京医科大学第三内科教授 植木彬夫先生より「歩く見える化する」、武蔵野赤十字病院 栄養課 原純也先生より「患者のモチベーションとウォーキング」、立川相互ふれあいクリニック 健康運動指導士 小池日登美先生より「歩き始めの一步」の演題で「“歩く”を極める！」をテーマに指導と実践法をわかりやすく、ご講演頂きました。

後半では特別講演として独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長 運動ガイドライン研究室長（併）博士（体育科学）宮地元彦先生より「エビデンスに基づいた生活習慣病予防のための歩き方」と題し、健康に良い歩き方は何かを最新のエビデンスを交えながら大変わかりやすく御講演を頂きました。

最後に代表世話人の東京医科大学第三内科教授 植木彬夫先生より閉会のご挨拶を頂き大盛況のなか研究会は終了いたしました。



#### 『答え』 3. （問題は1ページにあります。）



糖尿病では歯科関係の疾患が多く認められます。歯周病は炎症であり、糖尿病を悪化させるとも言われており、それがさらに歯周病を悪化…と悪循環に陥ってしまいます。歯周病は動脈硬化性疾患や呼吸器疾患などとの関連が指摘されており、もっと注意すべき合併症の一つと言えます。

## 研究会他のお知らせ

◆ 直接事業    ◻ 間接事業    □ その他

### ◆ 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 ※詳細は当会ホームページをご覧ください。

### ◆ 第13回 TAMA生活習慣病フォーラム

申込必要

テーマ：『肥満を科学する ～先端医療で肥満症に立ち向かう～』

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㈱ 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 ※詳細は当会ホームページをご覧ください。

### ◆ 第12回 西東京糖尿病心理と医療研究会ワークショップ

申込必要

開催日：平成24年10月14日（日）9:50～15:50

場 所：多摩永山情報教育センター（小田急・京王線「永山駅」下車 徒歩5分）

参加費：2,500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：10月8日（月））

FAX：042-362-1602（宛先：ノボ ノルディスク ファーマ㈱ 鈴木・中村）

★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＞：1単位申請中 ※詳細は同封の資料をご覧ください。

### ◆ 第24回 武蔵野糖尿病医療連携の会 学術講演会

申込不要

テーマ：『食事・運動療法の新しい流れ』

開催日：平成24年10月27日（土）17:00～19:00

場 所：ザ・クレストホテル立川 4階「桜の間」（JR「立川駅」下車 南口徒歩7分）

参加費：医師 1,000円 / 医師以外 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：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

★日本医師会生涯教育制度（カリキュラムコード 5.10.15.76）：0.5単位申請中 ※詳細は同封の資料をご覧ください。

## ◆◆連載コラム ～テーマ「時刻と時間」～（全2回）◆◆



### 『時刻と時間』第1回

～糖尿病治療における  
「時刻と時間」の重要性について～

東京医科大学八王子医療センター 植木 彬夫

英語には時刻と時間に相当する言葉が無いようです。時の流れのある一瞬を示す言葉が「時刻」であり、時の流れの長さを示す言葉が「時間」です。昔の日時計や水時計では時を現すマークは刻まれた線でしたし、能や芝居の表現を豊かにするものとして「間」は大切な要素であると言われていました。日本では時間と時刻は当たり前のように使われ、時刻と時間は区別されていますが、英語にはこの言葉がなく、時刻と時間を敢えて書くとすればthe time and timeになり、timeが時間を指すのか時刻を指すのかは前後の言葉や文章から推察するしかない聞いています。

時刻と時間の概念は糖尿病治療においても大切な要因です。たとえばインスリン療法は出来るだけ生理的インスリン分泌に近くなるように模倣させることが良い血糖コントロールを行う基本だと考えられています。そのためにインスリン製剤は効果時間とともに食事に連動した注射を行うタイミングが様々な工夫されています。食事療法においても時刻と時間の概念は重要であろうと考えます。糖尿病食事療法の基本は摂取エネルギー（エネルギー制限）とその構成バランス（PFC比）を保つことでした。しかし最近になりカーボカウントを用いた食事療法が1型糖尿病の治療には有効であることから注目されています。このカーボカウントによる糖尿病治療を「時刻と時間」の考え方で、次の号で展開してみたいと思います。



# 研究会他のお知らせ

◆ 直接事業 ◆ 間接事業 □ その他

## ◆ 第13回 西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会

**申込必要**

テーマ：『日常診療における外来CGMの有効性』

開催日：平成24年11月10日（土）15：00～18：15

場所：国分寺駅ビル 8階 Lサロン（飛鳥）（JR・西武線「国分寺駅」下車）

参加費：医師 1,000円 / 医師以外 無料

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26日（金））

FAX：042-367-2958（宛先：サノフィ・アベンティス㈱ 永島）

★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

★日本医師会生涯教育制度（カリキュラムコード 5.8.10.13.15.76）：3単位申請中 ※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〔看護師〕

最近テレビのCMで話題の健康食品や飲料が血糖値に影響を及ぼすことはありますか？



回答者：杏林大学医学部付属病院 小林 庸子〔薬剤師〕

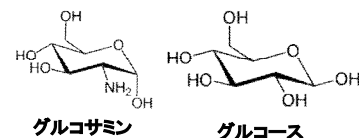
膝が痛い方がよく服用されている、“ぐるぐるぐるぐる♪”と熱中症予防の“体に近い水”について検証してみたいと思います。

### （1）グルコサミン（世田谷食品）※HPより転記

#### 8錠、1日あたりの含有量

- ①グルコサミン（カニ・エビ由来）1,200mg・ヒアルロン酸（乳酸菌由来）5.04mg・サメの軟骨300mg・鶏軟骨抽出物（Ⅱ型コラーゲン含有）3.36mg・ビタミンC40.08mg・しょうが末12mg・糖転移ビタミンP10.08mg
- ②エネルギー9.46kcal・たんぱく0.58g・脂質0.03g・炭水化物1.72g・塩化ナトリウム1.56mg

### グルコサミンとグルコースの構造式



グルコサミンが血糖値に影響を与えるという報告は多数あります。また、影響を与えないという報告もあります。また、ヒアルロン酸で尿素窒素が上昇するとも言われています。いずれにしても、患者さんの中には“健康食品はすべて安全、問題なし”と思われる方も多くいます。開始する前には必ず相談してもらうようにお話しすることが大切です。

### （2）ポカリスエットとアクエリアス（100mlあたり）※HPより転記

	エネルギー	タンパク質・脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム
ポカリスエット	25kcal	0g	6.2g	49mg	20mg	2mg	0.6mg
アクエリアス	19kcal	0g	4.7g	34mg	8mg	1.2mg	1.2mg

熱中症対策に普通の水ではなく、塩分補給や上記をはじめとする清涼飲料水を勧めるコメントをよく耳にします。しかしながら、スポーツ選手が大量の汗をかく場合を除き、通常でも塩分の過剰摂取と言われているのであれば、その必要は無いと思われます。血糖値の上昇や腎機能に影響が出る可能性もあるので注意が必要と思われるます。



《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 ラフィネ山山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》



10月、11月は西東京糖尿病療養指導士のための講習が毎週開かれています。今年も135名の受講者があり、この地域の糖尿病診療のスキルアップに貢献しようとしています。仲間は多い方が良いですね。広報委員会にも新たに東京都立多摩総合医療センターの西田賢司先生が加わり、会報もますます充実してくると思います。どうぞ期待。（広報委員 植木彬夫）