



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～



ハチドリのひとつづく
— いま、私にできること —

当研究会評議員

青梅市立総合病院 関口 芳弘 [医師]

私が新宿区にある病院からふたたび青梅市立総合病院に戻って早4年が経とうとしております。平成6年に初めて当病院に赴任したころは糖尿病患者さんといえば御高齢の方は多いものの、若年で超の付くような肥満者はあまり見かけなかったように記憶しております。その後、都心に通勤する人々、特に若年者の肥満が目につくようになってきておりましたが、最近では当院の糖尿病患者さんにも肥満を伴った若年者が多く見受けられるようになりました。

メタボリックシンドロームという言葉がマスコミを賑わせるようになってからかなり年月が経ちます。一般に肥満と肥満症は混同されがちですが、医学的には両者は明確に区別されており、後者は医学的治療が必要な肥満、または内蔵脂肪型肥満を指します。メタボリックシンドロームはこの内蔵脂肪型肥満にあたり、放置すれば2型糖尿病、高血圧、高脂血症を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞に至る病態であることはもちろん御存知だと思います。

今日の日本は欧米文化を模索し進展してきたと考えられます。多くの良い面も吸収しましたが、食文化または食習慣に関しては「肥満になりやすい遺伝素因」、「2型糖尿病になりやすい遺伝素因」を受け継ぐ日本人にとって、むしろ大きなdemeritとなってしまいました。現在、当地アメリカ合衆国でも国民の三分の一以上が肥満症とみなされ、公衆衛生局長官は「肥満症、糖尿病の撲滅は国家の急務」とする非常事態宣言を出しました。

話は変わりますが「ハチドリのひとつづく」という寓話が一時話題になりました。森林が火災になり動物たちは皆逃げ出しましたが、一匹のハチドリだけは逃げようとせず、口ぼして水を一滴一滴運び、火を消そうとしました。逃げ出した動物たちはそれを見て「そんな事をしたって一体何になるんだ」と笑うと、ハチドリは「私は、私に出来る事をしているだけ」と答え、そこでこの話は終わりとなっています。続きは読者自身が、自由に想像して良いのだそうです。

肥満症は欧米に続き、今後日本でもますます大きな問題となる事が予想されます。我々は糖尿病療養指導を通し糖尿病患者さんと接しております。また市民講座などでは予備軍と呼ばれる人たちの指導も行っております。そして多分、皆さんの多くが肥満糖尿病患者さんの指導には難渋していると思います。しかし一方で、そのような患者さんたちも我々をいつも見ております。我々糖尿病指導に携わる人間が始めなければいけない事は、先ず自らが「ハチドリ」となって、2型糖尿病発症あるいは進行の最も大きな原因となる肥満症に陥らないよう注意する事ではないでしょうか。将来、日本がアメリカのように「肥満症大国」そして「糖尿病大国」と呼ばれないためにも、先ず自らが「はじめの一步」を踏み出すべきだと、何時も自分に言い聞かせております。



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』 学童期の糖尿病療養指導について、誤ったのを一つ選んで下さい。（答え・解説は、2、3ページにあります。）

1. 学校生活を安全に過ごし、集団生活で疎外感をもたずに療養行動がとれる必要がある。
2. 正常な成長発育に必要な十分なエネルギー・栄養素を摂取する。
3. 医療者側は、発症時や入学時に、学校側に糖尿病の知識、治療、療養行動を十分に説明すれば、その後の説明は不要である。
4. 身体活動に関する生活習慣も併せて改善するよう指導する。
5. 給食は、事前に献立を確認し、食べる量や食品交換の調節をするが、特別扱いの必要はない。



研究会等の実施報告



第30回 糖尿病食を作って食べて学ぶ会

平成24年10月30日（火）立川市女性総合センターアイム、
平成24年11月30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

メニュー

- ★麦入りごはん
- ★サンマと野菜の炒め物
- ★蒸しナスの和え物
- ★きのこたっぷり汁
- ★洋梨のコンポート

第30回糖尿病食を作って食べて学ぶ会を10月30日立川、11月30日府中で開催し、計47名の参加がありました。

今回は「食べる順番気にしていますか？」というテーマで、血糖値の急激な上昇を防ぐには、食事を食べる際に何から食べればよいか、を説明しました。野菜を先に食べるとよいということは、最近テレビなどでも取り上げられている話題なので、すでに実践している方も多かったです。実習は旬の食材を使ったメニューを提案しました。参加者からは「ポスターを見て食べる順番のことを聞きたいと思い申し込んだ。」「きのこたっぷりの汁は薄味でもおいしかった。」「さんまは焼き魚でしか食べたことがなく、参考になった。」などの感想が聞かれました。

次回第31回調理実習は1月に立川、2月に府中で開催します。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下さいますようお願いいたします。



◆◆連載コラム ～テーマ「糖尿病と眼」～（全3回）◆◆



『糖尿病と眼』第2回



～最近の眼科診療機材について～

(医) 瞳好会 京王八王子松本眼科 松本 純

今回は、少し最新の眼科のお話も書かせて頂きます。最近の流行というか、高額品ですが、便利ツールのイチオシは『OCT；光干渉断層撮影』です。実は、10年以上前から同じ名前のもはありましたが、機材の改良が進み、実用性が増したのはここ

3、4年の話です。網膜を縦横に自在にスライスしたり、多層構造の網膜の特定の層だけ取り出したり、糖尿病絡みですと、黄斑浮腫、緑内障の合併などの発見に極めて有用です。最近さらに進歩し、前眼部もスライスできるようになりました。患者さん負担も少なく、ただ数秒真っ直ぐにして開眼、ただそれだけです。これがあるとないとでは、診療に雲泥の差が出ることは間違いなく、『OCT』で診断が変わってしまった例も珍しくありません。この話の裏返しは、従来の検眼鏡を用いただけの眼底検査では、あるいは手持ちレンズと細線灯顕微鏡だけでは情報が足りないと言うことなのです。次回は、この『情報が足りない』話の延長線で、『SLO』という機材についてお話させていただきます。



『答え』

3

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。)

『解説』

学童期とは6歳から12歳の時期をいい、この時期は低学年から高学年と身体面でも精神面でも自立という点で大きく個々の発達の違いが見られます。そのため年齢ごとに正常な成長発達と照らし合わせ、糖尿病であることが成長発達の障害になっていないかを評価していく必要があります。指導目標は学校生活を安全に過ごすことにあり、「安全」には低血糖を起こさないことや、インスリン注射や補食が安心して確実に実施できることも含まれ、同年代の仲間の中で集団生活や社会ルールの中での自分の役割や、「規律を守る」ことの必要性、共同作業での喜びやコミュニケーション技術を豊かにしていく「健全」さも発達課題において重要となります。そのため疎外感を感じないように食事（給食）や学校行事は特別扱いほししないこととし、段階的（学年が上がるごとに）通常の生活での療養行動を主体的におこなえるようになることを目指します。(右頁へ)

研究会他のお知らせ

直接事業 間接事業 その他

◆ 第26回 多摩糖尿病チーム医療研究会

申込必要

テーマ：『糖尿病患者会のこれから』

開催日：平成25年2月7日（木）19:00～21:00

場所：国分寺労政会館 第四会議室（JR「国分寺駅」下車 南口徒歩5分）

参加費：500円（軽食のご用意あり）

申込み：同封のお申込み用紙にて、FAXでお申込みください。

FAX：042-527-2360（宛先：大塚製薬㈱ 佐々木）

★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10回 西東京インスリン治療研究会

申込不要

テーマ：『インスリン治療の近未来』

開催日：平成25年2月23日（土）16:00～19:40

場所：ハイアットリージェンシー東京 B1F「平安」（東京都新宿区西新宿2-7-2）

参加費：医師 1,000円 医師以外 500円 ※本会終了後に情報交換会を予定しております。

★西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：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 ※詳細は当会ホームページをご覧ください

◆ 東京臨床糖尿病運動療法研究会 第2回 運動療法検討会

申込必要

テーマ：『お知恵拝見 こんな症例どうするの』

開催日：平成25年2月23日（土）15:30～17:30

場所：ファーレ立川センタースクエア10階 大塚製薬会議室（JR「立川駅」下車 北口徒歩5分）

参加費：東京臨床糖尿病運動療法研究会・会員無料 一般・1,000円（入会金として）

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：2月15日（金））

FAX：042-527-2360（宛先：大塚製薬㈱ 仁藤）

★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32回 糖尿病連絡会

申込必要

開催日：平成25年2月28日（木）19:30～21:00

場所：ルネこだいら B1F レセプションホール（西武線「小平駅」下車 南口徒歩3分）

参加費：500円 ※本会終了後に情報交換会を予定しております。

申込み：お電話でお申込みください。TEL：0422-39-7981（担当：アステラス製薬㈱ 北村）

★日本医師会生涯教育講座：15単位申請中[カリキュラムコード：11.13.23] ※詳細は当会ホームページをご覧ください

◆ 第14回 TAMA生活習慣病フォーラム

申込必要

テーマ：『ストップ 糖尿病性腎症』～チームアプローチで未来を救う～

開催日：平成25年3月2日（土）17:00～19:30

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：2月25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 ※詳細は同封の資料をご覧ください。

（左頁より）学校生活の中で患児が直面する具体的な問題は成長と共に形を変えていくため、その学年ごとの担任教師をはじめ教員全員の理解や養護教諭の協力は不可欠であり、学校・家庭・医療機関の連携がスムーズにとれることが求められます。以上のことから誤った解答は3となります。

【参考文献】

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」P86～87 メディカルレビュー社

日本糖尿病教育・看護学会：「糖尿病に強い看護師育成支援テキスト」（2011）P57～58 （株）日本看護教育出版会

研究会他のお知らせ

 直接事業
 間接事業
 その他

 第31回 東糖協多摩ブロック糖尿病教室 第19回 西東京糖尿病患者会連合特別講演会 **申込不要**

開催日：平成25年3月9日（土）13：15～16：30

場所：武蔵野スイングホール 北棟2階 イベントホール（JR「武蔵境駅」下車 北口徒歩2分）

参加費：無料（どなたでも参加できます。）

★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

※詳細は同封の資料をご覧ください

 第3回 糖尿病と認知症研究会
申込必要

開催日：平成25年3月16日（土）16：00～18：40

場所：三鷹産業プラザ 7階 703・704・705会議室（JR「三鷹駅」下車 南口徒歩7分）

参加費：無料（軽食のご用意あり）

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：3月8日（金））

FAX：042-526-4698（宛先：MSD㈱ 中嶋）

★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：2.5単位申請中[カリキュラムコード14.29.73.76.80]

★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。

◇◇ 教えて！糖尿病Q&A ◇◇



質問者：匿名[看護師]



患者さんから、「以前から冬になるとHbA1cが上がる傾向にあると思って
いるのですが、どうしてですか？」と訊かれました。ほんとうですか？



回答者：東京都立多摩総合医療センター 西田 賢司 [医師]

以前からHbA1cには季節変動があるのではないかと気づいた人は少なくなく、いくつかの論文も出ています。大規模なものは2005年に約28万5千人を対象とした論文です*）。これによると、冬は夏に比べて、HbA1cが平均0.22%高くなるとの結果でした。

原因は、わかりやすい話としては年末の忘年会・クリスマス、正月の食べ過ぎが考えられますが、この論文では、寒い地域ほど、また年齢が上がるほど、この差が大きいということで、それだけでは説明ができなさそうです。冬期のインスリン抵抗性が上昇するという論文も複数ありますので、おそらく寒くて外に出なくなるため動きが少なくなる、寒さに対して体内のホルモン環境が変わるなども影響しているのではないのでしょうか？



【参考文献】*）Am. J. Epidemiol. (2005) 161 (6)：565-574



《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>

《編集後記》



年が明けたと思っていたら、もう2月になってしまいました。月日がたつのは早いものです。

さて、今日17日（日）には西東京糖尿病療養

指導士認定試験が行われます。受験される皆さんは、心と身体を整えて、これまでの勉強の成果を十分に発揮して頑張ってください。（広報委員 佐藤 文紀）

