



# 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



### 「Well-agingのための糖尿病ケア」

当会理事

三菱京都病院

中野 忠澄 [医師]

糖尿病治療の目標は、健康な人と変わらない日常生活の質（QOL）の維持と寿命の確保にあります。平成22年のわが国の平均寿命は男性79.6歳、女性86.3歳ですが、健康寿命は男性70.4歳、女性73.6歳とされています。この平均寿命と健康寿命との差が日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、男性9.1年、女性12.7年と計算されます。国民健康づくり運動を展開する視点から、健康寿命に関する目標は、「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」（平成26年版厚生労働白書）とされています。

この健康寿命を伸ばしてゆこうと重要な課題の一つに、生活習慣病とその重症化の予防があります。様々な合併症や関連疾患（がんや認知症を含め）をもたらす糖尿病をいかにケアして行くかは、大変重要な意味を持ちます。

日本老年医学会は、Frailty（虚弱）という用語を、高齢期の生理的予備能が低下する結果、生活機能障害、要介護状態など、身体的問題、精神・心理的問題、および社会的問題の概念だけに限定しないで、適切な介入を行って生活機能維持・向上をもたらすという期待を含む概念であると位置付けて、Frailtyを「フレイル」と呼ぶことにしました。

高齢者において、このフレイルによる諸機能低下の影響を最小限に止め、健康なライフスタイルとソーシャルサポートによる健康増進への適切な介入を行っていけば、Well-agingに寄与しうることを示唆する報告もなされるようになってきました。

わが国の糖尿病患者数は増加の一途をたどり、また高齢化の進む糖尿病患者における日常生活活動や運動の状況を調査した結果、活動能力指標（ADL）および運動量の経年的低下に密接な関連を有する糖尿病関連要因も明らかとなっています。さらに、高齢糖尿病患者の治療の実態と予後を検討したわが国の多施設共同研究であるJ-EDIT研究からは、高血糖は避けるべきであるがgood controlを維持するメリットは明らかではなく、運動、仕事、余暇活動などによる身体活動量を高く保つことがADL低下の予防につながり、野菜、魚の摂取も、血糖、脂質の管理、生命予後の改善につながるなどが示唆されました。

高齢糖尿病患者のケアを適切に行なっていく上で、年齢、心理・社会・経済的要因、低血糖リスク、糖尿病罹病期間、血管合併症、併存疾患などが血糖管理上重要な要因ですが、なかでもフレイルを有する高齢者においては心理・社会・経済的要因、すなわち、患者さんの生き方、価値観、家族関係、キーパーソン、就労状況、経済状況、理解度や性格などQOLにとくに配慮した対応が不可欠となります。それが求められるのは、フレイルが顕在化し対応が難しくなる、糖尿病療養指導、認知障害、薬物療法（とくにインスリン注射）、低血糖、他疾患合併時などの局面でしょう。

Well-agingのための糖尿病ケアとは、こうした問題に対し糖尿病診療に従事する私たち医療者が、フレイルを念頭に置きながらきめ細かく応えてゆくことであり、それを通じて初めて、冒頭に述べた健康寿命の延伸が期待できるのではないのでしょうか。



西東京糖尿病療養指導士（LCDE）は、更新のために5年間において50単位を取得する必要があります。当会会員は、会報「MANO a MANO」の本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）を獲得できます。毎月、自分の知識を見直し、日々の療養指導にお役立てください。（「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』糖尿病に多い皮膚疾患で正しいのはどれか、1つ選べ。

1. 浮腫性硬化症は2型糖尿病患者の下腿に特徴的にみられる。
2. デュブイトラン拘縮は、進行すると指趾の背屈拘縮をきたす。
3. 糖尿病水疱症は、破裂して感染を伴うと糖尿病壊疽に発展する。
4. 糖尿病患者によくみられる湿疹・皮膚炎・皮膚掻痒症は感染を伴うことはない。
5. 前脛骨部色素斑は、米粒大の小円形の色素斑である。



（答えは3ページにあります。）

## 研究会等の実施報告

介護福祉関連職種を対象とした糖尿病セミナー  
in 西多摩平成26年10月31日(金)  
青梅市立総合病院

## 【報告】 当会理事 医療支援事業担当理事 高村内科クリニック 高村 宏 [医師]

今回は「今更聞けない悩みも解決」のサブタイトルで、西多摩地域糖尿病医療連絡会、西多摩医師会が主催し、NPO法人西東京臨床糖尿病研究会、日本糖尿病協会、日糖協・介護支援専門員協会合同委員会が共催する形で、10月31日青梅市立総合病院にて開催されました。

対象は西多摩医療圏の介護関連職種で、プログラムは「糖尿病とは」を糖尿病専門医がレクチャーし、全員でインスリン注射器に触り、自己血糖測定を体験するコーナーがあり、続いて地域のケアマネから事例が提示され、6グループで討議するという盛りだくさんの内容でした。当会の介護セミナー担当者がファシリテーターとして9名参加し、西多摩医師会 野本理事の進行で活気のある会になりました。一般参加者は38名で職種としては介護福祉士、社会福祉士、ケアマネ、看護師、薬剤師、精神保健福祉士、保健師、作業療法士と介護に関連する職種が多様であることを改めて感じさせられました。インスリンメーカー3社、SMBGメーカー6社のMRの方にサポートしていただき深謝します。

最後に西多摩医師会 野本理事から今後も継続して実施していく方針を発表いただき、当会と医師会の合同企画として継続することをご報告いたします。

## 研究会等の実施報告

## 西東京CSII普及啓発プロジェクト 第4回研修会

平成26年11月10日(月)  
武蔵野プレイス・フォーラム

## 【報告】 当会会員 西東京CSII普及啓発プロジェクト副委員長 立川相互病院 宮城 調司 [医師]

2014年11月10日、武蔵野プレイス・フォーラムにて『西東京CSII普及啓発プロジェクト 第4回研修会』が行われました。まず、外来CSII導入パスの作成を行いました。導入にあたっての注意点や、導入後数日の間に何を確認するか、2回目外来でのチェックのポイント、インスリンの簡便な調整法の指導など話し合いました。次に、CSII導入の実際を、多摩総合医療センター・杏林大学医学部付属病院・高村内科クリニックから発表がありました。多摩総合医療センター・杏林大学附属病院では入院導入が基本となっています。比較的短期間にベースの量を決定できる、というメリットがありますが、実際の生活に即していない面もあります。高村内科クリニックからは、導入があまりうまくいかなかった症例なども提示していただきました。当院でも外来導入・入院導入、両方行っておりますが、指導に入るスタッフも不慣れで、試行錯誤が続いています。導入後の細かなチェックも行えていない現状です。

日本でのCSII普及率は低く、指導スタッフが整っていないためCSIIを行っていない、というのが大きな理由ですが、導入パスを使用することにより身近な治療となると思われます。その上で導入パスの必要性を痛感させられました。当プロジェクトは、今後もCSII普及を目的に継続していく予定です。参加をお待ちしています。

## 連載コラム

テーマ

## 「フットケア」～全3回～ 第2回

東京都立多摩総合医療センター 外来担当

日本糖尿病療養指導士 高野 安世 [看護師]

## 「患者さんと私をつなぐフットケア」

「祖母が糖尿病で両足を切断したの、わたし足を切断するのだけは怖くて…こういうふうに足のケアをしないとイケないんですね！きれいにしようと思います。」

この患者さんは以前糖尿病で当院を受診していたが、本人の都合で中断。今回再び当院を受診した際、右第1趾爪周囲炎のため疼痛、腫脹、排膿があり主治医からの依頼でフットケア介入となった。認定看護師とも相談し、当日形成外科を受診できるよう主治医を通して診察の手配をとった。形成外科受診時、患者さんが根治的治療を希望し、手術の方針となったが「主治医に相談したい。自分では決め難い」と、胸の内を明かされた。HbA1c値が10.2%のため手術後の治癒状況不良の可能性があることの説明を受け、主治医とも相談し血糖コントロール後に手術予定となった。それまでは深爪が原因と思われたため爪を伸ばし、足の洗浄とヤスリを使用するよう具体的なケアの指導を行った。介入中に3回の栄養指導も受け、間食をやめ、食事も今まで残りものまで食べるような習慣もやめたと話され、運動も積極的に行うようになった。その結果HbA1cが6.1%に改善し、4.5kgの減量に成功。深爪は、爪を伸ばしヤスリを使用したことで改善し、2ヶ月余りで爪周囲炎は手術をしないで治癒した。

今回の事例は、患者さんが足のことをきっかけに自ら問題点を見出し、改善に向け行動を起こせるようになつた。フットケアでは患者さんにもう一步近づき、日常生活のことや気持ちにも耳を傾け、患者さん自身が療養生活改善の糸口を見いだせるよう支援していくことが大切だと改めて感じた。

## 当会の事業・委員会活動のご紹介 - 『武蔵野糖尿病医療連携の会』の活動 -



当会理事

武蔵野糖尿病医療連携の会 学術担当世話人  
東京都立多摩総合医療センター

辻野 元祥 [医師]

武蔵野糖尿病医療連携の会は、伊藤内科クリニックの伊藤眞一先生、亡くなられた近藤医院の近藤甲斐夫先生にご指導いただき、1997年7月に発足しました。近隣7市の医師会理事の先生方や立川相互病院の住友秀孝先生、途中からは、かたやま内科クリニックの片山隆司先生にも加わっていただき、次回の4月18日で28回目を迎えます。

『建前だけに終わらない、教科書の行間を丹念に拾っていくような本音で語る糖尿病診療の会』を主要なコンセプトとしておりますが、医療連携を進めるために顔の見える交流を重ねることも重要な目的です。これまで取り上げてきたテーマとして、「糖尿病外来診療のリスク管理」「高齢者の糖尿病治療を具体的にどのように進めるか」「特殊な病態における糖尿病治療」「食事運動療法の新しい流れ」などがあり、ご参加の先生方からは切り口が当会独自でユニークとの嬉しいお声をいただいております。

今後も、明日からの糖尿病診療にすぐに役立つような実践的な会を旗印に楽しく企画して参りたいと思っております。西東京臨床糖尿病研究会会員の皆様からも多数のご参加をいただけるようお待ちしております。お問い合わせは、多摩総合医療センター 辻野 (motoyoshi\_tsujino@tmhp.jp) まで。

## 研究会等のセミナー・イベント情報

直接事業  間接事業  その他

### 第5回 薬剤師糖尿病指導研究会

**申込必要**

テーマ：『インスリンと新規薬剤の併用』

開催日：平成27年2月7日（土）15：00～17：30

場 所：国立市商業協同組合 さくらホール（JR「国立駅」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4日（水））

FAX：042-362-1602（宛先：ノボ ノルディスク ファーマ(株) 飯塚 / 問合せ：042-362-1601）

★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

★研修認定薬剤師更新単位：1単位申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

### 第36回 糖尿病連絡会

**申込必要**

テーマ：『糖尿病と認知症』

開催日：平成27年2月26日（木）19：30～21：00

場 所：公立昭和病院 2階 大講堂（東京都小平市花小金井8-1-1）

参加費：500円

申込み：お電話にて、お申込みください。

TEL：0422-39-7971（宛先：アステラス製薬(株) 北村）

★日本医師会生涯教育制度（カリキュラムコード11.13.23）：1.5単位申請中

※詳細は当会ホームページをご覧ください。



『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』

糖尿病患者では糖尿病の代謝異常に伴いしばしば皮膚病変を併発し、程度の差こそあれ患者を苦しめることとなる。皮膚病変を予防するためには、適正な血糖を維持すること、皮膚の清潔を保つこと、特に足・趾間、陰股部の保清が大切である。軽微な病変でも早期に見つけて医師・看護師に伝えるよう指導する。

糖尿病水疱症が感染源となり壊死に発展しないように、しばしばみられる湿疹・皮膚炎・皮膚掻痒症も感染を伴いやすく注意が必要である。

浮腫性硬化症は2型糖尿病患者の後頸部・肩甲部に特徴的にみられる。デュピトラン拘縮は手掌・足底に生じる皮下索状硬結で、進行して指趾の屈曲拘縮をきたす。前脛骨部色素斑は拇指当大円形の色素斑。

## 研究会等のセミナー・イベント情報

 直接事業
  間接事業
  その他

 第12回 西東京インスリン治療研究会

 申込不要

テーマ：『脾島関連抗体をめぐる話題』

開催日：平成27年2月28日（土）16:00～19:40

場所：立川パレスホテル 4階 ローズルーム中（JR「立川駅」北口徒歩3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：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

★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

★日糖協療養指導医取得のための講習会

※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 糖尿病災害対策委員会

 申込不要

テーマ：『東日本大震災から4年目を迎えて～いま私たちが考えること～』

開催日：平成27年3月11日（水）19:20～21:00

場所：立川市女性総合センターアイム・ホール（JR「立川駅」北口徒歩7分）

参加費：無料

★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



※詳細は同封の資料をご覧ください。

 第35回 東糖協多摩ブロック糖尿病教室 第21回 西東京糖尿病患者会連合特別講演会

 申込不要

テーマ：『糖尿病を勉強しませんか？～正しい知識があなたの未来を明るくする～』

開催日：平成27年3月14日（土）13:00～16:30

場所：武蔵野公会堂（JR・京王線「吉祥寺駅」南口徒歩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18回 TAMA生活習慣病フォーラム

 申込必要

テーマ：『「低血糖予防！」～厳格な管理の光と影を考える～』

開催日：平成27年3月14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」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：3月6日（金））

FAX：042-362-1602（宛先：ノボ ノルディスク ファーマ㈱）小澤 / 問合せ：042-362-1601

★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。

## 事務局からのお知らせ



当会ホームページでは、会員様からのお問合せ、会員情報の変更届けを常時受付しております。ホームページ画面左側に設置の「お問い合わせフォーム」及び「登録情報の変更はこちら」をどうぞご利用ください。

## 《生まれ変わった当会の新しいホームページをどうぞご利用ください。》

●マイページにログインするために必要な「会員ID」「パスワード」をご登録住所へハガキでお送りしております。届きましたら、必ず、マイページにログインし、ご登録情報をご確認ください。

※ハガキの不着、紛失に関しましては、事務局までメール（w\_tokyo\_dm\_net@crest.ocn.ne.jp）にてお問い合わせください。

## 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



今年も寒い冬となりましたが、昨年の2月は東京でも大雪に見舞われ、大変な思いをしたことを思い出します。今年ではできれば経験したくないものです。

さて、1月より当会ホームページがリニューアルされました。皆様、既にご覧になりましたでしょうか。今回のリニューアルでマイページの利用ができるようになりました。

ぜひ便利に活用しましょう！

（広報委員 永田 美和）