



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



「糖尿病患者と糖尿病医者」

当会副理事長

医療法人社団桜一会 かの内科 菅野 一男 [医師]

飛行機の中で機内誌を見ていたら明日への活力を生む7つのキーワードというタイトルが目に入った。その中で、「花子とアン」などの作品で知られる脚本家中国ミホさんの「スタートライン」を読み始めた。彼女が占い師をしていたとき、路上で、ある男性に一目ぼれをした。彼を追いかけまわした末に結局振られたが、会いたい一心で彼と同じ脚本家になれば会えるかもしれないと考えたのが、脚本家のスタートラインだった。その後、子供を育てるために必死で脚本家という仕事にしがみついて、「花子とアン」も生まれた。一つのスタートラインから、まったく予期せぬ展開が待ち受けているところが人生の醍醐味だというような内容だった。

糖尿病という病気を通じて患者と医師というスタートラインから始まり、今ではかけがえのない存在になった友人・知人がたくさんいる。その中でAさんはすでに20年以上の付き合いになる。彼が駅の階段も登れなくなった状態で私の外来にたどり着いた時は、なんだこの礼儀知らずの患者はと感じた。彼は会社の社長をしており、非常に押し出しの強い性格を隠そうともしないところに私がカチンときた。漢方薬で治療されている、HbA1c9.5%の患者に対して、少し若かった私は有無を言わず、インスリン強化療法を開始した。インスリン治療が始まるとみるみる間に倦怠感が消失し、駅の階段も次第に楽に上れるようになり、インスリンの効果は目を見張るものがあった。今でもインスリン治療を続けているが、70歳を迎えた彼が髪の毛が薄くも白くもならず、元気に社長業を続けていられるのはインスリン治療のおかげだと信じて疑わないので、私が「インスリン治療を離脱できるのでは」と言っても頑としてインスリン治療をやめようとしな。彼とは、国内外のいろんなところに一緒に旅行に行っているが、スキーをはいて、山頂で低血糖になったり、香港国際空港のレストランで料理を注文し、インスリンを打ったあとで料理がなかなか出でこず低血糖になりかかったりと、様々な場面でのインスリン治療の難しさを二人で実体験している。また、経営者としての彼の様々な経験を教えてもらい、私自身の生き方を変えてくれる存在でもある。これも私が糖尿病に関わる医師となり、彼が糖尿病になってくれたおかげと感謝している。

最近、女性であるが、彼の初診の時の状況と同じような患者さんが診察室に入ってきた。インスリン治療は絶対に嫌と彼女は言う。ちょっと年をとった私はインスリン治療を即導入できず、内服薬でお茶を濁している。血糖は徐々に回復しているが、患者の倦怠感、筋力低下の改善に目を見張るような展開はない……。



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 運動療法について、誤っているのはどれか、2つ選べ。

(答えは3ページにあります。)

1. 安静空腹時の筋のエネルギー源はほとんどが糖質である。
2. 動作筋では安静時に比して十数倍のエネルギーが消費される。
3. 大きくは有酸素運動と無酸素運動に分類される。
4. 1METsは5.0ml/kg/minである。
5. 無酸素性作業閾値を超え、運動強度が高まるにつれて糖質の利用比率が増加する。



研究会等の実施報告

第5回 薬剤師糖尿病指導研究会

平成27年2月7日(土)
国立市商業協同組合

2015年2月7日(土)『第5回 薬剤師糖尿病指導研究会』が、「インスリンと新規糖尿病薬剤の併用療法」というテーマで開催されました。参加者は59名で内薬剤師が48名でした。

特別講演は「インスリンと新規薬剤(GLP-1・SGLT2阻害薬)の併用療法の有用性と注意点」と題しまして菅野一男先生(かんの内科 院長)にご講演いただきました。糖尿病患者の肥満は日本でも問題になってきており、特にインスリン患者において肥満は避けられない問題であり、GLP-1受容体作動薬、あるいはSGLT-2阻害薬を併用することで血糖コントロールと体重管理を行える可能性がある点を、実症例を踏まえてお話いただきました。後半のミニレクチャーと総合討論のセッションでは井上岳先生(北里大学北里研究所病院薬剤部)より「糖尿病薬の機序と併用療法」というテーマで、糖尿病薬のそれぞれの作用機序をふまえたうえでの併用療法についてご講演いただきました。その後、会場より事前に集めた質問について総合討論を行いました。内容は非常に幅広く、糖質制限をしている患者さんに対する服薬指導、インスリンとビクトーザを併用している患者さんの次の一手、一包化調剤をしている患者さんのインスリン指導について、妊娠糖尿病についてなど非常に有意義な議論が交わされました。



菅野先生

研究会等の実施報告

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会
第15回 西東京糖尿病療養指導士認定試験平成27年2月15日(日)
東京経済大学

平成27年2月15日(日)東京経済大学において、『第15回 西東京糖尿病療養指導士認定試験』が行われました。今年度は123人が受験し、106人が見事に合格されました。合格者の方には順次合格通知を発送させていただきます。新しく西東京糖尿病療養指導士となられました方々の療養指導士としての門出を祝し、今後のご活躍を期待いたします。

認定式を右記日程で執り行いますので、合格者の方々は是非ともご出席くださいますようお願い申し上げます。

第15回 西東京糖尿病療養指導士認定式

開催日：平成27年4月7日(火)

19:00~21:00

場 所：立川市女性総合センターアイム 1階ホール
(JR立川駅南口徒歩5分)

H26年度 受験者職種	人数	%
看護師・准看護師	44	35.8
管理栄養士・栄養士	36	29.3
薬剤師	24	19.5
臨床検査技師	5	4.0
理学療法士	8	6.5
その他	6	4.9
受験者合計	123	100.0

連載コラム

テーマ「糖尿病と検査」~全3回~ 第1回

当委員会

公立昭和病院

櫻井 勉 [臨床検査技師]

西東京臨床糖尿病研究会の会員さんに何を今さら「検査」についてお話したらいいのか正直迷いましたが、検査に関する知識を整理する良い機会と思いまとめてみることにしました。

承知の通り、一言で検査といっても臨床検査技師が行う検査は「採血」「採尿」「生理機能検査(心電図・超音波・神経伝達速度)」など多種あります。第1回の今回は、採血にまつわるところからお話したいと思います。

採血をする看護師さんや臨床検査技師の方であれば分かるでしょうが、採血は駆血帯を巻き前腕肘窩の正中皮静脈から行うことが多いと思います。しかし血管が思ったように見つからない時にクリンチング(手のグーパー・グーパー)運動をさせると思いますが、この操作を行い過ぎると「カリウム(K)」の上昇がみられます。また採血管は検査の目的によって沢山の種類があり、中に入っている薬剤の種類が異なります。糖尿病関連でよく使いそうな採血管は「血糖」「血算」「生化学(一般項目)」「凝固」あたりかと思えます。まず血糖用の採血管ですが中にフッ化ナトリウムが入っています。これが解糖系の最終過程に存在する酵素のエノラーゼ活性を止めることで血糖の低下を抑えます。採血後よく混和しても解糖系がすぐに止まるわけではありません。そのため若干血糖が低下してしまう可能性がある点に注意が必要です。さらに混和が不十分だったり、室温に置いてあると想定外に血糖値が下がります。また血算にはカルシウムのキレート剤であるEDTA-2Kという赤血球の大きさを変えにくい薬剤、凝固検査には可逆的にカルシウムをキレートする薬剤が入っています。最近の生化学一般用の採血管には凝固促進剤が入っているものが多いです。注意して頂きたいのは最初に生化学用一般採血をした後で血算や血糖を取ろうとして量が足らず、生化学用採血検体から少し血液を抜いて加えるなんてことをすると正しい値が得られないことが理解いただけだと思います。

当会の事業・委員会活動のご紹介
 - 『西東京EBMを目指す糖尿病薬物研究会』
 の活動 -



当会副理事長
 西東京EBMを目指す糖尿病薬物研究会代表
 東京医科大学

植木 彬夫 [医師]

糖尿病の治療はEBMに基づいて、個別の患者さんに沿った治療を行うA patient-Centered Approachが求められています。この概念は西東京の糖尿病に関わるすべての医療者が共有している大切な認識です。しかし実際に目の前にした患者さんの治療方針はどうするのか迷うことも少なくありません。特に薬物の選択においては日本糖尿病学会の糖尿病治療ガイドブックや、薬物選択のアルゴリズムなどの指針に従ったり、あるいは多くの臨床報告を参考にしたり、医師自身の経験などから薬物を選択しています。その結果選択した薬剤が本当にこれで良かったのか、別な方法もあるのではないかと、迷い、悩みながら治療を続けています。EBMは万人のデータの平均値、最良値を選び示してはくれませんが、しかし目の前の患者にとってそれが最良の選択とは限りません。あの医師はどんな治療を選ぶのだろう、あの先生のやり方を聞いてみたい。そんな素朴な願いを具現したのがこの「西東京EBMを目指す糖尿病薬物研究会」です。毎回、実症例を基に主治医が時系列に沿って悩み、考え、行ってきたことを振り返ります。参加者も一緒になって考えてください。そしてそのとき得られたすべての情報と経験から「先生ならどうします？」幾つかの選択肢から先生なら、あなたならどうするかを教えてください。この会のモットーは「糖尿病、隣は何をする人ぞ」です。糖尿病治療目標達成には様々な方法があります。この患者さんにどうすれば良いかを共に考える参加型の研究会です。

事務局からのお知らせ



《2015年度より年会費の納入方法が変わります。》

●2015年度年会費は当会ホームページ「会員マイページ」からご納入ください。

納入期間：2015年4月1日～2015年6月30日

年会費：3,000円

納入方法：会員マイページの「年会費納入のお願い」より、お手続きください。

※詳細は、同封の別紙「2015年度の年会費ご納入の時期です」をご覧ください。

平成27年度 会員総数

会員総数……………1331人

┌ 医師……………187人

└ コメディカル……1144人

管理栄養士紹介登録数 53人

平成27年3月11日現在

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28回 武蔵野糖尿病医療連携の会

申込不要

テーマ：『肥満2型糖尿病』

開催日：平成27年4月18日（土）17:00～19:00

場所：吉祥寺第一ホテル 8階 「飛鳥」（東京都武蔵野市吉祥寺本町2-4-14）

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

☆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。



答え 1, 4 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 安静空腹時の筋のエネルギー源はほとんど遊離脂肪酸である。動作時では安静時に比して十数倍のエネルギーが消費される。最大酸素摂取量の40～60%程度の中等度の運動では、糖質と遊離脂肪酸の両者が筋のエネルギー源として利用される。運動には、エネルギー産生に酸素を有する有酸素運動と、酸素を有しない無酸素運動に分類され、無酸素性作業領域を超え、運動強度が高まるにつれ、糖質の利用比率が増加し、最大運動では糖質のみが筋のエネルギー源となる。運動強度の基準として、身体活動時の代謝量を安静時座位の代謝量で除したものをMETsで表現する方法がある。1METsは体重1kg・1分あたり3.5mlの酸素を消費する代謝率（安静時座位の代謝量）である。

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

 NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 第57回 例会

 申込不要

テーマ：『継続は力なり ～糖尿病治療中断を防ぐために～』

開催日：平成27年6月27日（土）

総会 14:50～15:20 / 例会 15:30～19:00

場 所：調布市文化会館たづくり・大会議場（京王線「調布駅」中央口・改札広場口徒歩3分）

参加費：当会会員 無料（※受付で会員証をご提示ください） / 一般 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。

 平成27年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

 申込必要

開催日：平成27年7月5日（日）9:25～16:55（開場9:10）

場 所：北里大学・薬学部 白金キャンパス

（JR山手線「恵比寿駅」徒歩20分 または 都営三田線「白金高輪駅」徒歩13分）

参加費：6,000円（昼食代含まず）

申込み：当会ホームページの申込みフォームよりお申込みください。

※詳細は同封の資料をご覧ください。

申込み期間：平成27年5月1日（金）～6月25日（木）（※申込みフォームは5月1日（金）に表示されます。）

☆西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：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単位申請中

<教育看護系分科会> ☆日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<第1群看護職>：申請中

<病態栄養系分科会> ☆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>：2単位申請中

☆病態栄養専門師認定更新のための研修単位：2点

<薬剤系分科会> ☆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>：2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は<第1群><第2群>のどちらか一方のみ認められます。

 西東京CDEの会 第14回 例会

 申込必要

テーマ：『コンプライアンスからアドヒアランス』

開催日：平成27年7月11日（土）15:30～18:50

場 所：府中グリーンプラザ けやきホール（京王線「府中駅」北口徒歩1分）

参加費：当会会員 1,500円 / 一般 2,500円

申込み：当会ホームページの申込みフォームよりお申込みください。

申込み期間：平成27年5月1日（金）～7月2日（木）（※申込みフォームは5月1日（金）に表示されます。）

☆西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：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

※詳細は同封の資料をご覧ください。

 第9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

テーマ：『糖尿病運動教室をはじめてみよう！』

開催日：平成27年7月12日（日）現地集合8:30 解散時間17:00

場 所：八王子市立看護専門学校（京王バス[ハ04]館中学校前下車徒歩2分 または 京王線「高尾駅」南口徒歩20分）

参加費：当会会員 4,000円（※受付で会員証をご提示ください） / 一般 6,000円（いずれも昼食代含む）

申込み：当会ホームページの申込みフォームよりお申込みください。

申込み期間：平成27年5月1日（金）～7月2日（木）（※申込みフォームは5月1日（金）に表示されます。）

☆西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：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>：2単位申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

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



みなさんは1日にどれくらいのお砂糖を口にしていますか？

先日、世界保健機関(WHO)は肥満やむし歯を予防するため遊離糖類※の推奨摂取量をこれまでの1日10%未満から5%未満に引き下げました。1日5%未満を砂糖に換算すると25gに当たるそうです。

単に甘い食べ物に気をつけるだけでなく、ケチャップなどの加工食品に隠された糖類にも注意しましょう。(◇◇)

※遊離糖類にはブドウ糖や砂糖のほかハチミツ、シロップ、野菜ジュースなどの糖分も含まれますが、果物や野菜に含まれる糖分や、牛乳に自然に含まれる乳糖は含まれていないとのこと。