



# 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



### 「糖尿病診療から学ぶ私の健康法」

当会理事

東京都立多摩総合医療センター

辻野 元祥 [医師]

糖尿病診療に携わるメリットとして、糖尿病を切り口に生活習慣のディテールについて考えるようになり、自分自身の生活も見つめ直すようになる点があります。さらに診察室でお話する上でも、実行は難しいかな、と実感することで、よりリアリティのある提案に進化させていく契機にもなります。私自身、メタボで減量には四苦八苦しているので、肥満合併例については他人事とは思えません。そこで、私事で恐縮なのですが、本稿では、ふだん心がけたり、苦勞している私自身の健康法について述べてみたいと思います。

食事は、3食が大原則と思います。朝食を抜く糖尿病患者さんで管理が良好なためしはありません。朝食を摂る気にならない訳は夕食の時間が遅く、かつ量が多いことに尽きると思います。私自身、夕食時間が21時を回る場合は、ご飯を100g未満と少なくし、“朝、空腹感で目覚める幸せ”を意識するようにしています。野菜は3食ともたっぷり摂ります。昼はコンビニの袋入り野菜、おかず1品、おにぎり1個で済ませます。一方で研究会後の遅い情報交換会は頭の痛い問題で、この点は軽々にヒトのことは言えません。

運動は、降雨のない夕食後、軽いジョギングとウォーキングに出かけ、歩数を稼ぎます。宿題が山積する時を除き、なるべく、20-60分の時間を取るようにしています。喫緊の課題がある場合でも、PCの前より、ウォーキングしながら考える方が良いアイデアや解決策が浮かぶ気がします。きつくない程度の負荷は、少しでも安眠につながるようにも思います。患者さんには、「テレビよりウォーキング」と話しています。趣味とも言えないテニス20年来のお仲間と1-2ヶ月に1回ほど楽しむのがやっとなりで、この頻度では、下手になる一方ですが、たまのスーパーショットが決まると精神衛生的にはプラスになります。

入浴後は就寝まで、PCに向かいますが、ディスプレイは色温度を低く設定し、睡眠への影響を最小限にするようにしています。

糖尿病では、歯周病対策が重要ですが、確かに歯の健康と健康長寿には関連があると実感しています。私自身も、どんなに時間のない日でも、歯間フロスと歯磨きで就寝前のオーラルケアには念入りに時間をかけています。

血圧は、ARBとCa拮抗薬を服用し、常時130mmHg未満です。他に、少量アスピリン、スタチンを常用し、LDL-Cは100mg/dL未満をキープしています。

一番難しいのは、睡眠時間の確保です。スライド作成についつい夢中になり、気がつくと1時を回っていることがしばしばで、メタボ解消の困難な最大の要因かもしれません。活動量の多い“healthy obese”は必ずしも生命予後が悪くない(Science 2013)という説を心の拠り所としているフシもありますが、安易な言い訳にせず、情報交換会の食行動とともに睡眠時間の確保には注意していきたいものです。

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** 糖尿病の運動療法について正しいのはどれか、1つ選べ。

(答えは2ページにあります。)

1. 運動による低血糖は運動中～約2時間後までに起こる。
2. 腎症2期は体力を維持する程度の運動を行う。
3. 腎症4期は原則として運動は禁忌である。
4. 空腹時血糖値が高ければ高いほど、運動を勧めるべきである。
5. 増殖網膜症の場合、活動性のものでは激しい運動はさせない。



## 研究会等の実施報告

## 西東京CDEの会 第14回 症例検討会

平成28年1月28日(木)  
国分寺労政会館

## 【報告】 当会理事 西東京CDEの会実行委員 杏林大学医学部付属病院 小林 庸子 [薬剤師]

平成28年1月28日(木)国分寺労政会館にて、『西東京CDEの会 第14回症例検討会』が開催された。参加者は、医師・歯科医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士であり、各グループ5～6名、3グループに分かれた。

まず、症例の紹介だが、検査値もほとんど掲載されていないなど、配布資料の情報がいつもに比べて極端に少ない。「これだけでは検討ができない。」という声が聞こえてきそうななか、「医療施設の中で勤務されていると情報を簡単に入手することが可能ですが、訪問看護での情報はこの程度です。でも、医師に電話で問合わせすることは可能です。」という説明と医師役のスタッフが紹介された。グループ内での自己紹介が終わり、症例検討会が始まった。情報収集のために医師役に何度も問い合わせる。目標の血糖値に近づけるには…。いよいよ各グループからの発表が始まる。どのグループも目標の血糖値だけを見るのではなく、この高齢の患者さんに寄り添ったケアを検討していただいた。

最後に、西東京糖尿病療養指導士であり、現在、訪問看護をされている半田桂子先生(青葉区メディカルセンター)より、実際の現場の現状報告をご講演いただいた。今回のテーマは、昨年7月の例会で参加者から寄せられた困難症例をもとに、半田先生に症例を作成していただいた。身近な症例であり、とても有意義な会となった。



## 研究会等の実施報告

## 第19回 西東京糖尿病心理と医療研究会

平成28年1月30日(土)  
府中グリーンプラザ

## 【報告】 当会理事 西東京糖尿病心理と医療研究会 朝比奈クリニック 朝比奈 崇介 [医師]

去る平成28年1月30日(土)府中グリーンプラザで、『第19回西東京糖尿病心理と医療研究会』が開催された。天理よろず相談所病院の北谷真子先生と京都大学教育学部教育学研究科の皆藤章先生をお招きして、大橋健先生と私で司会をし、76名の参加者を得た。

今回の大きな目玉は、糖尿病医療学会などで北谷先生が既に何度か行われている糖尿病医療学的症例検討会であった。これは演者に医療者と患者の関わりを詳しく発表してもらい、聴衆がそれに対する感想や意見などを数人一組になってディスカッションを行い、それを発表するというワークショップ形式の検討会である。

今回は「腎症が進行する患者との5年間の関わりで思うこと」というタイトルで朝比奈クリニックの管理栄養士 渡部一美と私がAさんとの関わりを発表した。

本当は2時間の症例検討会であり、その後、皆藤先生のお話を1時間いただくはずであったが、参加者が「Aさんは何を考えていたのか」「医療者はAさんの思いに沿った療養指導ができていたのか」に関する議論に夢中になるあまり症例検討会の部分が著しく延長された。結果として、皆藤先生の「糖尿病医療学を考える」という講話が30分ほどになってしまったのは、非常に惜しかったが、それでも皆さんの満足度は非常に高い検討会となった。また今年の10月1日にも北谷、皆藤両先生をお招きして糖尿病医療学的検討会を中心に据えた第20回心理の会が開催されることになった。またその時にも今回のような大勢の参加者と共に白熱した議論を行いたいものである。

読んで  
単位を  
獲得しよう

**答え 5** 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** 糖尿病の運動療法は、食事療法、薬物療法と並ぶ3本性の一つであるが、低血糖や適応についての注意点は知っておく必要がある。

1. 運動による低血糖は運動中や運動後数時間が多いが、10数時間後に起こることもあり、日中の運動により夜間に低血糖が誘発されることがあるので注意が必要である。
- 2,3. 腎症は2期までは通常の運動療法を行う。4期は運動制限は行うが散歩やラジオ体操は可、体力を維持する程度の運動は可で、運動は禁忌ではない。
4. 空腹時血糖が250mg/ml以上の時、または尿ケトン体中等度以上陽性の時は避ける。
5. 活動期の増殖網膜症では硝子体出血の誘発・悪化をもたらすことがあり、激しい運動は行わせない。

(糖尿病治療ガイド2014-2015、1についてはP.45、2・3についてはP.45およびP.80-81、4・5についてはP.45を参照)

## 当会の事業・委員会活動のご紹介 - 『糖尿病とWell-aging研究会』の活動 -



当会副理事長 糖尿病とWell-aging研究会代表  
東京医科大学

植木 彬夫 [医師]

高齢化していく日本において、国全体で、高齢者がいかに生きていくかを考えなくてはならない時代となってきています。私たちはすでに9年前に「糖尿病と認知症研究会」を立ち上げ、糖尿病に認知症併発をした患者の現状や対策などを検討して参りました。

そのなかでは認知症の早期発見と認知症専門施設との連携、認知症患者の糖尿病治療そのものの見直しなどは現在の医療行政の先端を行っていました。また、高齢者や認知症患者の血糖コントロール基準を患者の状況に応じて変えるべきとすでに提唱していました。しかし、高齢者の糖尿病患者が増加するに当たり、認知症だけではなく高齢者の生き方自体を考えていかなければならないようになりました。

そこで、2015年に「糖尿病と認知症研究会」を発展的に解消し、あらたに高齢者の糖尿病治療、療養とともに生き方まで踏み込んで皆様と考えていく会として「糖尿病とWell-aging研究会」を立ち上げました。患者の生活やQOLなど全般にわたり検討していくことが、よりよい高齢者の生き方につながると思います。したがって、この会は医療者だけではなく、福祉、介護に携わる方々にも声をかけ、ともに高齢者の生き方を支援するような介護支援を考えていく会にしました。毎回、具体的なサポートや考慮すべき点などを挙げていきたいと思ひます。



第2回糖尿病とWell-aging研究会



### 連載コラム

～ Hot Topics ～ 「万能抗がん剤『ニボルマブ(オプジーボ)』の副作用が1型糖尿病であること」

東京医科大学

植木 彬夫 [医師]

糖尿病を惹起する薬剤としてステロイド糖尿病が有名である。そのほかに向精神薬のジプレキサ錠(オランザピン)やC型肝炎治療に用いられるインターフェロン製剤による糖尿病の発症が報告され薬剤の添付文書にも記載されている。そのなかで昨年12月に日本糖尿病学会と日本臨床腫瘍学会から出された抗PD-1(programmed cell death-1)抗体をはじめとする免疫チェックポイント阻害薬による1型糖尿病発症のリスクの注意喚起が行われた。

ヒトの免疫細胞は癌が発生すると、癌チェック機能が働き、攻撃すべき癌であると認知すればこれを攻撃する力を持っている。今までの癌免疫療法はこの攻撃力を強めることを目的に開発されてきた。しかし癌細胞側にも免疫攻撃から身を守る術を持っている。その代表がヒトの免疫チェックポイント(PD-1)を利用してすり抜ける方法である。すなわちこの細胞が癌細胞ではないことを認識する免疫チェックポイント(PD-1)に自分(癌細胞)は仲間であるとする物質(PDL-1)を出し攻撃を逃れるものである。いってみれば癌細胞により免疫細胞による抗癌作用のブレーキを緩める薬剤である。

新たな薬剤ニボルマブ(オプジーボ)はこの関係(ブレーキ)を断ち切ることにより、免疫細胞の抗癌作用を支援していくもので強力な作用があるとされている。今まで悪性黒色腫などに用いられていたが、昨年暮れより肺癌への応用も認可され多くの肺癌患者の治療が始まることが予想される。また今後、多くの癌に有効であり、認可応用されることが期待されている。

しかし、この薬剤の重要な副作用として1型糖尿病の発症が報告され、特に劇症1型糖尿病の発症が多いことが報告されている。

今後、施設内に腫瘍科を持つ施設や化学療法を行っている患者については1型糖尿病の発症に気をつけるべきである。特に劇症1型糖尿病の発見を見落とすと致命的である。癌専門の医療者が見落とさないように啓発していくことが我々の役目でもある。

## 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

### ◆ 第143回 実践栄養指導勉強会

申込不要

開催日：平成28年5月9日(月) 18:45～20:15

場所：緑風荘病院併設グリーン・ボイス 1F デイルーム(西武多摩湖線「八坂駅」徒歩2分)

参加費：一般 500円 / 本勉強会会員 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：2単位

※詳細は当会ホームページをご覧ください。

## 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 平成28年度 総会・第59回 例会

 申込不要

テーマ：『糖尿病治療 in the future』

開催日：平成28年6月11日（土）

総会 14:50～15:20 / 例会 15:30～19:00

場所：ルミエール府中 コンベンションホール（京王線「府中駅」北口徒歩6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 ☆日糖協療養指導医取得のための講習会：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＞：1単位申請中

※詳細は同封の資料をご覧ください。

総会の「出欠票兼委任状ハガキ」を本号に同封しております。必要事項をご記入のうえ、お送りください。

 平成28年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

 申込必要

&lt;看護系&gt; 第13回 西東京糖尿病教育看護研修会

&lt;臨床検査系&gt; 第1回 西東京臨床検査研修会

&lt;栄養系&gt; 第13回 西東京病態栄養研修会

&lt;運動療法系&gt; 第1回 西東京運動療法研修会

&lt;薬剤系&gt; 第13回 西東京薬剤研修会

&lt;フリーコース&gt;

開催日：平成28年7月3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：申込時期によって価格が変わります。

[3/7～5/22] 5,000円 / [5/23～6/27] 6,000円

申込：当会ホームページの「重要なお知らせ」または「新着情報」の

「平成28年度 西東京糖尿病療養指導プログラムの申込はこちらから」より

お申込みください。（6/27(月)締切）

※詳細は同封の資料でご確認ください。

☆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1群＞：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＞の単位数は、研修会毎に異なります。また＜第1群＞と＜第2群＞の単位はどちらか一方のみ認められます。

5つの研修会に加えて、休憩時間中に全ての研修会を移動できる<フリーコース>があります。（※但し、取得できる単位は西東京糖尿病療養指導士のみ）

5つの研修会及びフリーコースそれぞれで受付をしますので、参加申込みする研修会を間違えないようご注意ください。

 第10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：『高齢者のための運動療法』

開催日：平成28年7月24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（JR・京王線「高尾駅」南口より京王バス「ハ04」6分「北館が丘」下車徒歩2分）

参加費：当会会員 4,000円 / 一般 6,000円（いずれも昼食代含む）

申込：当会ホームページのイベント情報にある「申込みフォーム」よりお申込みください。（7/18(月)締切）

申込受付期間：5/10(火)～7/18(月)

※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

☆健康運動療法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＞3.3単位申請中 ＜実習＞3.0単位申請中

 西東京CDEの会 第15回 例会

 申込必要

テーマ：『知って得する連携手帳活用術 ～手帳に魂入れてチーム力アップ!!～』

開催日：平成28年7月30日（土）15:30～18:50

場所：国分寺Lホール（国分寺駅ビル8階）

参加費：当会会員 1,500円 / 一般 2,500円

申込：当会ホームページのイベント情報にある「申込みフォーム」よりお申込みください。（7/21(木)締切）

☆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。

## 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



5月は糖尿病学会学術集会有りです。私の所属病院ではスタッフ全員で全日程の参加は無理なので、シフトと留守番を決めての参加となります。今年もなかなか濃いプログラムのようなので、観光する時間は厳しい気もしますが、お土産は忘れないようにと思っています。留守番メンバーには学会のレポートも大事なお土産の一つです。7月号から新企画として「学会のホットピックス」が掲載されます。お楽しみに。（広報委員 杉山 徹）