

『NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会』は、7月11日より『一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク』として活動してまいります。今後とも変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

臨床糖尿病支援ネットワーク

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



患者との気持ちを共有できる喜びを感じて

【評議員】

吉祥寺藤田クリニック

藤田 進彦 [医師]

皆さんは、糖尿病療養指導をたのしんでいますか。私は、医師となり23年経ちました。大学病院、基幹病院で働いたあと、2年前にクリニックを開業しました。クリニックでの診療は、いままでの職場と比べると、患者との距離感が近いと思えます。糖尿病だけではなく、かかりつけ医としての役目も担っておりますので、ちょっとしたことで気安く対応できる様にしているのです。風邪をひいたとか、自宅で測定すると血圧が高いとか、転んだ時の青あざができたなど、些細なことでも相談できる雰囲気をつくっております。たしかに、面倒と思う時もありましたが、そこは割り切ることが大切で、相談していただいている間に、そこにやりがいと喜びを感じるようになりました。でないと、糖尿病だけ(HbA1cや血糖値だけを)診ているだけになってしまうからです。糖尿病を診る医師、かかりつけ医として、患者の全身を診ることは重要なことのように思います。

さて、当クリニックでは開院して1年後から定期的にウォーキング会を企画するようになりました。第1回は三鷹駅から小金井公園、第2回は野川沿いを野川公園から深大寺まで、第3回は神宮外苑から六本木まで、第4回は湯島天神から東大構内を通り飯田橋まで、第5回は銀座、築地をまわり日本橋まで、第6回は東久留米で落合川沿いの湧水地域をめぐるしました。はじめは患者が6人の参加でしたが、最近では20人ぐらいの参加となり、スタッフと合わせると30人以上となるにぎやかなイベントとなりました。昼食をはさみ、約6時間話しながら、時にはただただ歩き、時には早歩きです。歩くと、車で通りすぎてしまい気が付かない街中に多くの新しい発見をするのです。企画は私が行い、協力してくれる患者さんと相談し、決めております。イベントは患者の楽しみになっておりますが、一番楽しがっているのは私であると思えます。診療以外の機会に接することで、患者と医療従事者という関係は薄らぎ、人としての付き合いになります。人生の先輩方に教わることも多いです。人として付き合い合うことで、お互いの性格や考え方がわかり、それが糖尿病療養指導に好影響を及ぼし、患者に寄り添う糖尿病療養指導をしやすくしているようです。これからも診療以外のイベントの企画意欲がわいております。本会員の皆さんも、それぞれの職場で患者との交流の場を作ってください。そのことは、患者がうれしく思うし、なによりも自分の喜びにもつながると思えます。



明治神宮外苑(2015.11.29)

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年間に於いて50単位を取得する必要があります。本法人会員は、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、一部改変しております。)

問題 次のうち正しいのはどれか、1つ選べ。

(答えは3ページにあります。)

1. 高浸透圧高血糖症候群は、境界型糖尿病の患者に起こることはない。
2. 高浸透圧高血糖症候群は、糖尿病ケトアシドーシスと比較して若年者に多い。
3. 高浸透圧高血糖症候群より糖尿病ケトアシドーシスの方が死亡率は高い。
4. 糖尿病ケトアシドーシス、高浸透圧高血糖症候群が合併することはない。
5. 糖尿病ケトアシドーシスは腹痛、感冒症状で発症することがある。



報告

第10回 西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

日時:平成28年7月24日(日)

場所:八王子市看護学校

西東京糖尿病運動指導

[本法人会員] スキルアップセミナー世話人 高村内科クリニック 小池 日登美 [健康運動指導士]

7月24日(日)、八王子市立看護専門学校にて、『第10回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー』が開催されました。現在、糖尿病患者の60%以上を高齢者が占めるようになり、高齢糖尿病の運動療法は、今まで以上に治療の中で重要になってきています。そこで、今年のテーマを「高齢者のための運動療法」とし、体力の維持増進の一次予防、肥満や血糖管理の二次予防、脳血管障害やフレイル、リハビリなどの三次予防など様々な要素を含んだ内容としました。

午前は、「高齢者における糖代謝と運動」「高齢者の筋肉・身体的特徴」「認知症予防のための運動の意義」「高齢者の社会的背景と運動の意義」など、ワンポイントエクササイズを間に挟みながら講義が行われました。

午後は、「高齢者における食事と運動療法」から始まり、実技は「高齢者のところをつかむ運動指導」「高齢者の運動評価からみた指導法」を行いました。高齢者の病態生理や整形外科的障害を踏まえて、参加者の皆様には必ず持って帰っていただけるよう、実践の場で応用できる動きを分解しながら説明し、運動と指導体験をしていただきました。

第10回開催ということで、心も新たに、世界糖尿病デーのブルーサークルにちなみスカイブルーのスタッフウェアを作成しました。来年からも患者さんのために役に立つ運動セミナーを開催できるよう世話人一同、気持ちを引きしめて臨んでいきたいと思っております。



- 😊 TCAサイクルと運動との関係などとても分かりやすかった。
- 😊 糖代謝についての生理学的知識の再学習の機会になった。
- 😊 「高齢者の筋肉・身体的特徴」の講義は、解剖・生理がよく分かっていなかったので勉強になった。
- 😊 「高齢者の認知予防のための運動意義」の講義は、サルコペニアにとっても関心があったので、理解が深まった。

😊 高齢者の置かれている現状を理解できた。健康観と社会性は連動するものではないかと思っている。コミュニケーションもやはり大切なんだと思った。



第21回日本糖尿病教育・看護学術集会

平成28年9月18日(日)・19(月・祝)
山梨県立大学 池田キャンパス

〔本法人会員〕
公立昭和病院

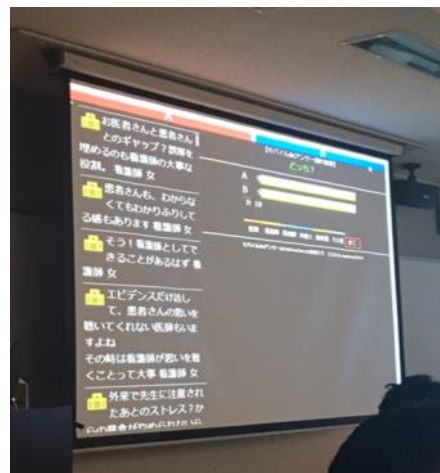
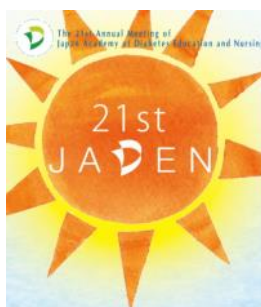
松本 麻里〔看護師〕

「第21回 日本糖尿病教育・看護学会に参加して」

今年で21回目を迎える日本糖尿病教育・看護学会(以下JADEN)のテーマは、「今こそ、五感を使って身体に働きかける ～響き合い、互いの可能性を拓く～」でした。これは、糖尿病患者さんの「身も心も合わさった身体(からだ)」に看護師自身もその身体を投じて働きかけよう(関わろう)」ということを意図したもので、これから本格的に始まる超高齢社会を前に、在宅・訪問看護の視点を交え、より患者の個別性を踏まえてのオーダーメイド医療の必要性や、看護師の特定行為に関する理解を深め、制度化していくために今考えるべきことは何かを参加者に投げかけたり、教育セッションでは初めて(私の記憶の中で)「看護師による運動療法」という企画が出されました。内容はフレイル予防に繋がるもので、看護師と運動療法という位置関係のメリットにやっと気づいてくれたのか、と私個人では大変嬉しいセッションでした。その他にも、透析予防指導管理料、糖尿病重症化予防(フットケア)の評価方法をどのようにするかなど、看護師が臨床現場で「こんな時はどうしたらいいのだろうか」「これからの時代はこんな地域看護が必要だろうモデルケース」など、糖尿病看護に携わる看護師が興味を持ち、欲しい情報が満載で大変有意義な学会でした。

そんな中、私が仲間と今回のJADENに参加して、交流集会を通して参加者と一緒に作り上げたものは、西東京ではおなじみのモバイルDeアンサーを用い、看護の場面で何らかの選択をしなければならない時、あなたならどっちを選びますか?という会場参加型の「ディベート形式のディスカッション」でした。症例を提示し、その症例に対してA派・B派に分かれたディベーターがそれぞれ資料を提示しながら「なぜそう思うのか」の根拠を述べ、会場の参加者にはツイートで意見交換をしてもらいながら、最終的に自分はどちらにより近い考えを持ったかを決定してもらおう。というものでした。SNS(ツイート)を使うメリットは「自分の意見を臆することなく自由に言える」ですが、今回も症例患者に対する参加者それぞれの思いがたくさん寄せられ、そのつぶやきの奥深さに、我々企画者側も考えさせられる場面が多々ありました。

最後に、2025年には後期高齢者が全人口の1/4を占めるようになりなす。その5年後には年間死亡者数がピークを迎えるだろうと言われています。その後は徐々に人口も減り、その時になって初めて何が足りないのか、何が余っているのか明らかになるのかもしれませんが。私たち医療従事者は来るべき時に、自分がどのような立場で居たいのかを常に考えながら研鑽していかなければならないと強く、強く感じた学会となりました。



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

高浸透圧高血糖症候群(HHS)は境界型糖尿病であっても起こることがあります。また糖尿病性ケトアシドーシス(DKA)に比べ高齢者に多く、死亡率も高めです(DKAが1~5%に対しHHSでは5~20%とも)。

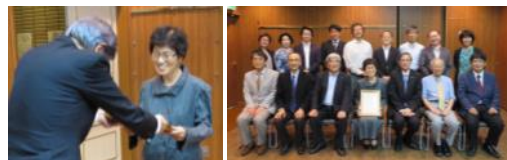
HHSとDKAは区別が付きにくいこともあります。DKAは必ずしも糖尿病の症状(口渇、多飲、多尿など)ではなく腹痛、感冒様症状などで発症することもあり、特に劇症型1型糖尿病ではこれらの症状に感わされて発見の遅れから重大な結果を引き起こすこともあり注意が必要です。

報告 顕彰委員会報告 堀口ハル子氏に特別功労賞／授与日時:平成28年10月3日(月)
場所:国分寺Lホール

[本法人業務執行理事] 顕彰委員長 東京医科大学 名誉教授 植木 彬夫 [医師]

10月3日国分寺Lホールにおいて堀口ハル子氏に一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク「特別功労賞」が授与されました。堀口氏はNPO法人西東京臨床糖尿病研究会の創設期より、会の理事をお務めになり、長きにわたり糖尿病療養指導におけるメディカルスタッフの役割の重要性を指摘され、自ら率先して実践されてきました。またこのことが糖尿病療養指導士育成に大きく貢献し、現在の地域療養指導士の地位を不動のものとする原動力となったことが評価されての授賞となりました。堀口氏の温和で優しいお人柄は職種を越え、多くの会員の要となり現在の当法人の強固な絆を築いていただきました。また、故近藤甲斐夫先生とともに当法人の關係する多くの研究会や講演会に参加される、その学究心、探究心は会員の鑑でもあります。当法人において唯一「婦長さん」と呼ばれ、慕われ尊敬されていた堀口氏の功績を讃え、感謝の意を表し、特別功労賞を授与することは全会員の望むところでありました。

本当に長い間ご苦勞様でした。そしてありがとうございました。

**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9回 ブルーライトアップ - スカイトワー西東京 -**申込必要**

開催日:平成28年11月12日(土) 16:00~18:00 (開場:15:30)
場所:スカイトワー西東京 タワープラザ地下1階会議室 **※雨天決行**
(西武線「花小金井駅」北口徒歩20分または西武線「田無駅」北口よりバス有)

参加費
無料詳細及び
申込用紙は
ホームページ

申込: FAX: 042-322-7478

問合せ:臨床糖尿病支援ネットワーク事務局 TEL:042-322-7468

14:45~ 西東京糖尿病療養指導士による
「糖尿病クイズラリー」にも参加可能です。**◆ 臨床糖尿病支援ネットワーク 第60回例会****申込不要**

テーマ:『妊娠と糖尿病』

開催日:平成28年11月26日(土) 15:30~18:50

場所:八王子労政会館 ホール(JR「八王子駅」北口徒歩10分 / 京王線「京王八王子駅」徒歩5分)

参加費:当会会員 無料 / 一般 1,500円

問合せ:臨床糖尿病支援ネットワーク事務局 TEL:042-322-7468

参加費
無料詳細資料の
同封あり

★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

◆ 第17回 西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会**申込不要**

開催日:平成28年12月3日(土) 15:00~17:55

場所:たましんRISURUホール 5階 第1会議室

(JR「立川駅」南口徒歩約13分 / JR「西国立駅」徒歩7分 / 多摩モノレール「立川南駅」徒歩12分)

参加費:医師 1,000円 / 医師以外 無料

問合せ:サノフィ(株) (担当:菅谷) TEL:080-6627-7850

詳細資料の
同封あり

★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:4,10,15,23,73,76):2単位4カリキュラム申請中

発行元

一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク事務局
〒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

11月14日の世界糖尿病デーは今年10周年で、テーマは“Eyes on Diabetes”です。IDFによると世界の糖尿病患者は現在4億1500万人おり、6秒に1人が糖尿病が原因での死を迎えているそうです。2040年までに糖尿病患者は6億4200万人に増えるとされています。糖尿病患者の46.5%が未診断とのことです。今年ので、今年のテーマ通り、糖尿病にもっと目を向けてもらえるよう、ブルーライトアップや各イベントを頑張ってください。 (広報委員 杉山 徹)