



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

先人の名言に学ぶ糖尿病診療の心得

[当法人理事]

かたやま内科クリニック

片山 隆司 [医師]

既に18世紀に、かのウィリアム・オスラーは「多くの人は剣によってより、食べすぎ飲みすぎにより殺される！」と言っています。ましてや現代は飽食の時代・糖尿病患者は増え続けています。その診療にあたる私達は、日々多くの患者と対峙し、最近の文献を読み、ガイドライン・EBM・新薬の情報を身につけ実践することを義務づけられています。今、私達に必要なのは正しい医療を遂行する指南書かもしれません。

2年毎に改訂される「糖尿病治療ガイド」は素晴らしい参考書ですが、私達の心構えを示すものではありません。ともすれば“技術屋”となりがちな私達は、先人の遺した多くの名言の中に糖尿病診療のあるべき姿を見出すことができます。“医学教育の祖”といわれる前述のウィリアム・オスラーの言葉から、今ひとたび糖尿病医療者としての心得を考えてみましょう。

・25歳までに学び、40歳までに探求(研究)し、60歳までに全うせよ！

・医師の仕事の1/3は専門書以外の範疇に入るものである！

学習は大切だが、医学には教養(哲学や人文系の知識)も必要であると言っています。60歳までに完成・・・ますます努力が必要ですね。

・3時間の机上の学習より、ベッドサイドの15分が勝る！

・本を読まずに医学を学ぶのは海図を持たずに航海に出るに等しいが、患者を診ずに医学を学ぶのは航海に出ないに等しい！

これらの言葉にはともすれば知識偏重になりがちな現代医療に警鐘を鳴らしているようにも感じます。

・医学は患者に始まり、患者と共にあり、患者で終結する！

・患者のこえを聴け・答えは彼らが教えてくれている！

驚くべきことにこの時代に既に患者に寄り添う医療、患者中心主義(Patient Centered Approach)を提唱しています。

・良い医師は病気を治す。最良の医師は病人を治す！

私の母校の建学の精神である“病気を診ずして病人を診よ！”に通ずる所です。そして、医療に関わる者の基本姿勢をこう説明します。

・医療はアートとサイエンスである！

・医療に大切なのは経験であり取引ではない。使命であり商売ではない。天職であり、頭と心を正しく使わねばならない！

医療の中にヒューマニズムを強く求めているように思います。

これらの名言の数々は全ての医療者、とりわけ行動変容教育に関わる糖尿病診療に従事する私達こそが心に刻むべきものではないでしょうか？日々の診療・研究に忙殺され、電子カルテを見ながら慌ただしい外来診療を行う中で、“あの先生はいつもパソコンばかり・左側の顔しか見た事がない”と陰口を言われることが無い様、先人の言葉を参考にまずは「画面を見ずして顔を見よ！」の姿勢で、アートとサイエンスを両立させた糖尿病診療を心がけたいものです。



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 糖尿病網膜症について正しいのはどれか、1つ選べ。

(答えは3ページにあります。)

1. 日本人の失明の3大原因の1つである。
2. 単純網膜症、増殖網膜症、黄斑症の3期に分類される。
3. 初期から自覚症状が出やすい。
4. 進行した網膜症でも良好な血糖コントロールにより改善する。
5. 光凝固療法は網膜症の根治治療として有効である。



報告

第9回ブルーライトアップ スカイトワー西東京

日時:平成28年11月12日(土)
場所:スカイトワー西東京

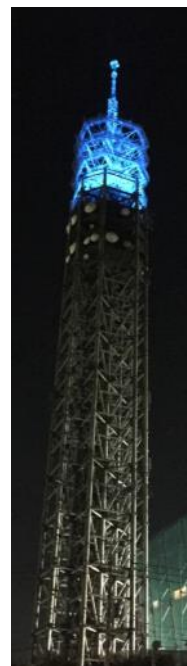
【当法人評議員】 実行委員長 武蔵野赤十字病院 杉山 徹 【医師】

2016年11月12日(土)晴れ、スカイトワー西東京にて第9回ブルーライトアップイベントを行いました。11月14日が世界糖尿病デーと正式に認定されたのが2006年12月20日ですから、そのすぐ翌年の11月から他の地域に先駆けて開催を始めた歴史のあるイベントです。2011年の東日本大震災の年は開催が危ぶまれたそうですが、タワーの運営会社がライトを速やかにLEDに変えてくれたことで無事に開催が出来たと貴田岡正史先生が開会の辞で話されました。

特別講演では、「知って役立つ糖尿病の話-基本的なことから雑学まで-」と題して吉元勝彦先生に今話題の血糖変動とその対策についてなど食事・運動・薬物療法の面から具体的に分かりやすくお話をいただきました。森貴幸先生には「災害と糖尿病～熊本地震支援を経験して～」という重要なテーマを実際の経験をもとにお話しいただき、参加者の災害対策への意識がかなり高まったと感じました。

ブルーライトアップ点灯式では伊藤眞一先生にカウントダウンをしていただき、ブルーに美しく染まったタワーの先端を皆で眺めることが出来ました。

今年も開催に先立って西東京CDEの会の皆さんが「糖尿病クイズラリー」を開催され、非常に盛り上げていただいたこともあり、約80名の方にご参加いただき大変盛況にイベントを開催することが出来ました。この場を借りて、各関係の皆様には厚く御礼を申し上げます。



報告

西東京CDEの会主催イベント「糖尿病クイズラリー」

日時:平成28年11月12日(土)
場所:スカイトワー西東京

【当法人会員】 実行委員 武蔵野赤十字病院 山口 佳美 【検査技師】

11月12日(土)、『第9回 ブルーライトアップ スカイトワー西東京』が始まる前の時間を使って、西東京CDEの会によるイベントを行いました。会場はスカイトワー西東京入口周辺を使用した屋外でしたが、当日は天気も良く暖かな日で、来場者の皆さんにも楽しくイベントに参加していただきました。なかでも盛況だったのは「食事と運動」のコーナーです。美味しそうな「おやつ」の写真を12枚用意しました。その中から1つ選んでもらい、選んだ「おやつ」のカロリーを考えていただきます。選んだ「おやつ」のカロリー量を歩いて消費するには、どんな速さで何分位歩くかを来場者の年齢や身体情報を元にして計算し、スタッフと一緒に会場内を歩いて体験してもらいました。歩く時間も会話をしながら運動のコツなどを伝授しました。来場者さんからは「歩き方のペースの取り方など具体的な運動を指導してもらえて良かった」とうれしい言葉もいただきました。その他のコーナーは、毎年好評の1日に必要な野菜350gを予想して量ってもらい「量ってみよう」と簡単な問題に答えてスタンプが1つもらえる「お薬クイズ」を準備しました。スタンプが3つ揃った方にはヨーヨー釣りをご案内して童心に帰っていただきました。講演が始まるまでの約1時間、活況なイベントとなりました。





第32回日本糖尿病・妊娠学会年次学術集会

平成28年11月18日(金)・19日(土)

新潟県医師会館

[当法人会員]

東京医科大学八王子医療センター

堀切 理恵子 [管理栄養士]

2016年11月18日より2日間、岡山にて第32回糖尿病・妊娠学会年次学術集会が開催されました。今回のテーマは『妊娠をライフステージでとらえる～予防から治療までの進歩～』でした。そのため、ミニシンポジウムでは『次世代の健康を守り育てるための課題と役割～DOHaD説の観点から～』という題で妊娠期だけでなく、小児期や思春期の栄養・食の問題を考えるセッションや糖尿病合併妊娠をテーマとして、これから妊娠を考える糖尿病患者などを対象とした公開講座・ピアサポートが開催されていました。

バルセロナ大学のAlberto de Leiva先生による講演では、糖代謝異常妊婦の分類や診断基準などについて根拠となる研究を提示いただきました。その中のスペインでの研究で、国際糖尿病・妊娠学会(IADPSG)の診断基準導入にて来院関連費用、インスリン、血糖自己測定(SMBG)の費用は増加したが、帝王切開施行率や新生児のNICU入院率の低下等により費用対効果が高いということが報告されていました。日本では、2010年よりIADPSGの妊娠糖尿病(GDM)診断基準に基づき改定がなされたことにより、GDM陽性率が増加しました。さらに2016年より妊婦の糖代謝異常に対する血糖自己測定の保険適応が拡大されたことで、より綿密な血糖管理が行えるようになる反面、医療費増大についての問題が懸念されています。今回の演題発表の中でも、改定前のSMBG適応GDM症例が2.8%から、今回の改定にて40%に増大するという後ろ向き研究や、Japan assessment of GDM screening (JAGS) データを用いた検討では20000人/年の妊婦が保険適応になり、1日4検のSMBGを2ヶ月行った場合3.4～6億円の年間医療費になるという試算がなされていました。科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013は頻回なSMBGを推奨、日本産婦人科診療ガイドライン2014では1日7検を基本としていますが、不要な検査を行えば医療費の増大になり、保険適応が削減される恐れもあります。当学会にて保険適応拡大をうけて、1日4検を基本に必要な最小限の実施を推奨しております。より効率的な診療について考えていく必要があるようです。

特別共催セミナーでは、持続グルコース測定(CGM)機能搭載インスリンポンプ(SAP)が糖代謝異常妊婦に対して有用であることを実症例と共にお話していただきました。ただし、ポスター発表にてCGMデータを気にしすぎてしまい不適切な追加インスリン投与が見られたという発表もありました。SMBGでも高血糖を恐れ、食事を減らしたり、インスリンを増量し食前低血糖を起こす妊婦を実臨床にて見受けることもあります。SAPではグルコース値の変化が確認できるため、さらにその傾向が強くなる可能性があります。そのため医療従事者、特に私たち療養指導士が適切な知識を伝えていく必要があると思います。そのような指導を併せれば、SAP療法の導入はインスリン量を細やかにコントロールができるので、タイミングや状態にあわせた容量調節が可能になり、様々な要因で変動しやすい妊娠期の血糖管理に役立つ方法になると思われます。

2013年より「妊娠糖尿病・糖尿病合併妊娠の妊娠転機および母児の長期予後に関する登録データベース構築による他施設前向き研究(DREAMBee Study)」が進められています。現在は症例登録段階ですが、糖代謝異常妊婦に関する新たな見解が得られる大事な研究であるため結果報告が待ち遠しいです。

読んで
単位を
獲得しよう

答え 1 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

1. 日本人成人の失明原因、第1位は緑内障。第2位が糖尿病網膜症。
2. 糖尿病網膜症の病期分類は単純網膜症、増殖前網膜症、増殖網膜症の3期に分類される。
3. 増殖期に進行するまでは自覚症状がないことが多い。特に単純期には病変が黄斑部に及ぶ黄斑症を合併しないと視力は低下しない。病期に応じた眼科医による定期的眼底検査が必須である事の療養指導が大切。
4. 単純期までは血糖コントロール、高血圧の治療が中心である。増殖前期以降は頻回に眼底検査をし、眼科医の治療とともに緩徐に血糖コントロールをする。
5. 光凝固療法は黄斑浮腫を軽減する局所網膜光凝固、新生血管の消退を図る汎網膜光凝固により増殖期の進展防止に有用。将来失明に至る可能性を激減させる。

事務局からのお知らせ



事務局へのお問い合わせは当法人ホームページで常時受付けております。ご返信にはお時間をいただく場合がございますが、順次対応させていただきます。お急ぎの方は平日の10:00～12:00 / 13:00～16:00にお電話くださいようお願いいたします。

《1月より、2017年度年会費納入が始まりました》

●2017年度の年会費納入が、1月より可能になりました。会員継続される方は、ご自身の**会員マイページ**にアクセスいただき、「年会費納入のお願い」よりご納入をお願いします。

(納入期日:平成29年3月31日)



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14回 西東京インスリン治療研究会

申込不要

開催日:平成29年3月4日(土) 16:00～19:30

場所:吉祥寺第一ホテル 8階(JR中央線・京王井の頭線「吉祥寺駅」北口下車 徒歩5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

☆日本医師会生涯教育制度(カリキュラムコード:10,23,76,81):2単位申請中

☆日糖協指導医取得のための講習会:申請中

詳細資料の
同封あり

◆ 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 糖尿病災害対策委員会

申込必要

テーマ:『糖尿病災害対策5年間のあゆみ』

～ サバイバルマニュアル改訂版つくりました～

開催日:平成29年3月10日(金) 19:20～21:00

場所:立川市女性総合センターアイム・ホール 1階(JR中央線「立川駅」北口下車 徒歩7分)

参加費:無料

申込:当法人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。(3/3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: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>:0.5単位

詳細資料の
同封あり

◆ 第22回 TAMA生活習慣病フォーラム

申込必要

開催日:平成29年3月11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」広場口下車 徒歩3分)

申込:FAX:042-362-1602(3/3締切) 参加費:500円

問合せ:ノボ ノルディスク ファーマ(株)(担当:小澤) TEL: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>:0.5単位申請中

詳細資料の
同封あり

◆ 第3回 糖尿病とWell-aging研究会

申込必要

開催日:平成29年3月18日(土) 16:00～18:10

場所:三鷹産業プラザ 7階(JR中央線「三鷹駅」南口下車 徒歩7分)

申込:FAX:042-526-4698(3/10締切) 参加費:無料

問合せ:MSD(株)(担当:木村) E-mail:akio.kimura@merck.com

☆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>: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:12,76,82):2単位申請中

詳細資料の
同封あり

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



寒い冬、お鍋の美味しい季節です。温かいものを食べ代謝もあがり、野菜もたくさん摂りやすい料理です。最近では様々な種類の鍋の素が市販されており、とても手軽に摂ることができます。患者さんからもよく利用されているといった話を聞きます。ただ、表示を見ると分かりますが、結構な塩分が含まれています。♫の雑炊やうどんなどで汁まで飲み干す場合は、少し気を付けたいですね。

(広報委員 永田 美和)