



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

糖尿病の予防には家族の食事の見直しを

[当法人理事]

武居小児科医院

武居 正郎 [医師]

小児科の診療で“朝ご飯は何を食べた？”“給食は何だった？”と聞くことを行っています。“チョコパン”とか、“おにぎり”とか答えてくれます。“誰と食べた？”と聞くと、圧倒的に多いのが“一人で食べた”と答える子が多いです。食事の内容の乏しさ、また孤食が目立ちます。学校の給食では“忘れた”と答える子が多いです。でも、“給食は美味しかった”と言う子も多いです。また、塾に行くために夕飯はお弁当や塾終了後夜9時とか10時に一人で食べるという子も多いです。子どもたちの食生活を考えると、大きくなるための餌を与えられている気もします。

学校から肥満を指摘されて診療に来る子どもがいます。付き添いの親を見ると肥満です。家族歴を聞いてみると、親は糖尿病の治療を受けている人も結構多くいらっしゃいます。本人の食事指導は受けていますが、家族の事はと聞くと、指導はされていませんとの返事です。子どもも含めた家族全員の食事指導をして欲しいです。親が糖尿病とすればその子どもは糖尿病になる遺伝子を持っているはずですが、肥満が続けばその子どもは親より早く糖尿病になる可能性が高いです。家族全員を含めた食事指導をして欲しいですね。家族歴は親や祖父母だけではなく子どもや孫の健康状態を聞いて欲しいです。子どもや孫が肥満傾向であれば早く介入をしていただくと将来その子どもや孫は糖尿病になるのを防ぐ事が出来るのではと思いますが、同居の家族が少なく、子ども家族とのトラブルの原因になってしまいますかね？

東京女子医大糖尿病センターの成績によると30歳未満で診断された1型糖尿病と2型糖尿病の人達では2型糖尿病の人達の方が腎合併症が2倍以上の率で発症しているとの調査があり、その原因として、受診中断例が多いと発表しています。2型の原因として食生活を含めた生活の指導の大変さがあります。

1型糖尿病の治療では食事の制限は減速しないと書いていますし、カーボカウントを教え血糖が上昇しなければ良いとの考えが強くなっていますが、血糖やHbA1cは良いですが太ってきている人が増えてきて2型糖尿病の病態も併せ持つような人も増えていきます(これを1.5型とか3型とか言っていますが)、やはり総エネルギー量を守ることも必要で食事指導の大切さを痛感しています。

食事は家族そろってその日にあった出来事などを話しながら食べることで、体の栄養だけでなく心の栄養になると考えています。忙しい今日の日常生活ですが食事の在り方や食事内容について将来を担う子どもの心と体の為に患者さんと患者さんの家族と共に考え、具体的にどうすればよいかを考えていると思っています。



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、一部変更しております。)

問題 カーボカウント法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. 糖質とは炭水化物からアミノ酸を除いたものである
2. 糖質エネルギー比を40%以下にするよう指導する方法である
3. 糖質80gを1カーボとして計算して行う
4. 基礎カーボカウントは全ての糖尿病患者が適応である
5. 応用カーボカウントは薬物療法を行っていない糖尿病患者が適応である



報告

西東京CSII普及啓発プロジェクト第10回研修会

日時:平成29年1月17日(火)
場所:国分寺労政会館

〔当法人会員〕 プロジェクト副委員長 立川相互病院 宮城 調司 [医師]

2017年1月17日国分寺労政会館にて行われました。第1部では、SAP療法・ミニメド620Gの使用法について、実際に機器に触れながら説明を受けました。第2部では高村内科クリニック・名嘉真看護師より、「CSII外来導入パス」その後～使用感など、と題して、導入後の実際、問題提起がありました。皮膚トラブルが多いこと、サーターの不具合などによりうまく刺せず数回失敗した例などの提示がありました。導入後、定期的に外来で行うチェックシートなどの必要性があると感じました。第3部では、杏林大学・炭谷医師よりCSII導入時のインスリン調整の方法など、報告がありました。短時間の外来で、SAPで得られる膨大な情報を把握し指導するのは困難であり、患者自身が自己調節できるよう指導することが大切、示される血糖値・残存インスリン・血糖トレンドの矢印(実際に上下する速度を矢印の増減で表している)等を参考に調整する、など指摘がありました。最後に、多摩センタークリニックみらい・藤井医師より「西東京地域CSII導入サポートシステム」の提案がありました。実際にCSII導入時に他院からの見学受け入れを行う施設を募集の提案がありました。今後、CSII導入検討している施設の指導面でのハードルを下げる効果が期待されます。今年新しい血糖測定器(CGM)・リブレが発売予定です。1型糖尿病治療でのQOL向上・有用性が期待されます。今後もCSII普及に努めてまいります。次回は6月予定です。



宮川先生



名嘉真先生

報告

西東京CDEの会 第15回症例検討会

日時:平成29年1月26日(木)
場所:国分寺労政会館

〔当法人会員〕 多摩北部医療センター 町田 景子 [看護師]

1月26日(木)西東京CDEの会第15回症例検討会を行いました。テーマは、『退院後の療養支援を考える』です。症例は、高齢で認知症があり、インスリン療法を退院後も在宅で行っていく患者さんの療養支援をどう考えていくのか?をグループワークで行いました。症例紹介中、病院での退院支援カンファレンスの様子を実演し、カンファレンスに参加したことが無い方々にも分かりやすい症例紹介でした。

グループワークは、多職種が集まり、それぞれの得意分野を生かした、活発な意見交換ができました。その結果、それぞれのグループが患者さんの環境や思いに寄り添った支援方法を発表することができました。

また、実際に地域包括支援センターで働いている、ケアマネジャーもワークに参加頂き、質問の対応、実際の活動発表をお聞きすることができ、在宅支援の実態を知ることができました。

2007年に超高齢社会に突入し、高齢化率の上昇傾向が続く中、ますます多職種連携、社会資源の活用が重要となっていきます。私たち療養支援に関わる者として、改めて療養支援を考え直す、良い機会となりました。



報告

一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク
第17回 西東京糖尿病療養指導士認定試験

日時:平成29年2月19日(日)
場所:東京経済大学

平成29年2月19日(日)東京経済大学において、『第17回西東京糖尿病療養指導士認定試験』が行われました。今回は122人が受験し、110人が見事に合格されました。合格者には3月中旬に合格通知を発送しております。西東京糖尿病療養指導士としての門出を祝い認定式を右記日程で執り行いますので、合格者の方々に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17回 西東京糖尿病療養指導士認定式

開催日:平成29年4月4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)

第20回日本病態栄養学会年次学術集会

平成29年1月13日(金)・14日(土)・15日(日)

国立京都国際会館



〔当法人理事〕 HECサイエンスクリニック 調 進一郎〔医師〕

日本病態栄養学会(病栄学会)が1月13日から3日間、京都で開かれました。会員は栄養士・医師中心で、糖尿病の食事療法だけでなく、腎臓病や肝臓病、高血圧など幅広く、食事・栄養の知識を得られる学会です。病栄学会は20年前に約200人でstartしたとのこと。現在は会員も9000人と年々活発になっています。

今年は、第20回の記念大会で評議員会の後、記念式典/パーティーが開かれました。式典では各界から祝辞やご挨拶があり、乾杯まで約90分！ずっと立ちっぱなしで良い運動療法にもなったと好評でした。

今回の学会では、サルコペニアやフレイルに関する演題も多く、シンポジウムも開かれていました。昨年は糖尿病学会から新しく高齢者の血糖コントロール目標が発表されたり、過日には新しい高齢者の定義が提唱されるなど、今後も『高齢者』は目の離せない大事なキーワードです。

病栄学会では、栄養士向けに「病態栄養認定管理栄養士」、医師向けの「病態栄養専門医」認定制度もあり、それぞれガイドブックやテキストが出版されています。糖尿病療養指導士・専門医の次にぜひ、挑戦してみてください。

〔当法人会員〕 緑風荘病院 鈴木 順子〔栄養士〕

新年の慌ただしさが残る中、平成29年1月13～15日の3日間、京都の国立国際会館にて第20回病態栄養学会が行われました。20回という節目の大会でしたので、今回は、関西電力病院 名誉院長であり、本学会の理事長でもある清野裕先生自らが大会長を務め、過去最高703演題が集まりました。パネルディスカッションやシンポジウムなど聞きたい内容が重なってしまい盛会でした。

私が興味を持ち講演を聞いていたのが、コントラバシのセッションで、

1. 療養指導教育の対象は、患者？医療者？
2. 肥満は、糖質制限？脂質制限？
3. 低炭水化物の食事療法は、是？非？

中でも、糖質制限については、私自身も患者さんから聞かれることが多く、興味深い内容でした。それぞれの良い点や悪い点を聞き、今後患者さんに伝えていきたいと考えています。

この期間は今季最大の寒波の影響で、初日から雪が降りとても寒い日でしたが、学会はどこの会場も熱気に包まれていました。

学会参加は患者さんなどの対象者の栄養管理を充実させるためには重要だと思います。今後も参加し、臨床現場での研究報告を継続し、現在の業務に励みたいと思っています。



読んで
単位を
獲得しよう

答え 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

1. × 糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものです。
2. × 「カーボカウント」は、糖質をカウントして糖尿病の食事療法に役立てる方法です。糖質制限食と結びつくことがあり、注意が必要です。糖尿病診療ガイドライン2016では、炭水化物のエネルギー比は50%～60%としています。
3. × アメリカでは1カーボ＝15gと設定していますが、日本では10gと設定する場合があります。
4. ○ 基礎カーボカウントは、食品とそこに含まれる栄養素や食後血糖値との関係、薬物や身体活動が血糖値に及ぼす影響などを知り、許容範囲内の量で糖質を規則正しく摂取する方法です。
5. × 強化インスリン療法中の患者さんが適応です。食事の糖質量を計算してインスリン量を調整します。

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

 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 第61回例会

 申込不要

テーマ：『超高齢時代のインスリン治療』

開催日：平成29年6月3日（土）15：15～18：50

場所：ルミエール府中（京王線「府中駅」下車 徒歩6分）

参加費：当法人会員 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

☆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

詳細資料の
同封あり

 西東京CSII普及啓発プロジェクト第11回研修会

 申込必要

演題：『Libre時代のCSII療法』

開催日：平成29年6月20日（火）19：20～21：00

場所：国分寺労政会館（JR中央線「国分寺駅」南口下車 徒歩5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。（6/13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単位申請中

詳細資料の
同封あり

 西東京CDEの会 第16回例会

 申込必要

テーマ：『CDEがこれからの介護（在宅医療）を学ぶ(仮)』

開催日：平成29年6月24日（土）15：30～19：00

場所：府中市立中央文化センター ひばりホール（京王線「府中駅」下車 徒歩5分）

参加費：当法人会員 1,500円 / 一般 2,500円

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。（6/17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

 平成29年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

 申込必要

<看護系> 第14回 西東京糖尿病教育看護研修会

<栄養系> 第14回 西東京病態栄養研修会

<薬剤系> 第14回 西東京薬剤研修会

<臨床検査系> 第2回 西東京臨床検査研修会

<運動療法系> 第2回 西東京運動療法研修会

開催日：平成29年7月9日（日）9：25～16：55（開場9：10）

場所：駒沢女子大学

（京王相模原線「稲城駅」下車 小田急バス約7分 または 小田急線「新百合ヶ丘駅」下車 小田急バス約20分）

参加費：申込時期によって価格が変わります。

早割[3/9～5/21] 5,000円 / 通常[5/22～6/30] 6,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」または「新着情報」の「平成29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。（6/30(金)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：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。

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



『今日より若い日はない』最近耳にした言葉です。どなたの名言なのかは存じませんが、今日の大切さとともに明日の自分からお尻を叩かれている感じを受けました。新年度が始まりましたね。と同時に2017年の一番若い日は、すでに1/4が過ぎています。『今日より若い日はない』あなたは何を始めますか？（広報委員 矢島 賢）