



# 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

### 「人生100年時代」と「シングュラリティ」

〔当法人理事〕

東京都立多摩総合医療センター

西田 賢司 [医師]

突然ですが、皆さんは“シングュラリティ”という言葉聞いたことがあるでしょうか。“人工知能が人間を超える特異点”と言われることも多いようですが、元は米国のレイ・カーツワイルが2005年に出した“The Singularity Is Near”(邦題『ポスト・ヒューマン誕生』)でその概念を提唱したものです。最近その邦訳のエッセンス版(『シングュラリティは近い』)を読んだのですが、その中でいずれ人類はナノボットというものによって人体改造が行われ、年を取ることなくなるようなことが描かれており、それ以外にもちよつとぎよつとする内容もあります。

それが実現するかどうかはともかく、最近外来で80歳、90歳の方がめっきり増えました。今の病院に赴任して現在23年目、当時60代の方は80代に、70代の方は90代になるのは考えてみれば当たり前です。一方、最近の患者さんは昔に比べて10歳は若いのではないかと感じることも多く、今の70歳は昔の60歳、今の90歳は昔の80歳といった感じですが、70代ですとまだまだ働いているという方も少なくありません。ただやはりご高齢になれば動作も遅くなり、耳も遠くなり、体力も落ちるなどは避けられません。個人差もかなりありますが、糖尿病の治療についてもそれまでできていたことができなくなる方が増えてきます。できることをいかにして療養することを考えなくてはなりません、「人生100年時代」、90歳の方にも日野原先生の105歳を引き合いに出して、「あと15年ですね」と申し上げると、「いやあそんなには生きられないよ」とおっしゃりながらまんざらでもない感じです。やはり105歳まで合併症なしで切り抜けていたきたいものです。

さて、逆に目を転じてみると、かつての若手(?)患者さんは社会の中堅となっています。何人かの20代の患者さんはすでに40代半ば。1型糖尿病の患者さんが多いです。当時はまだ学生さんだった人や社会に出たばかりの若手で現場でバリバリやっていた方が、結婚して子供さんもいたり、職場では管理仕事が増えて動く時間が減ったりで、20代、30代はとてコントロールが良かったのに現在ではなかなか血糖が下がりにくくなり苦勞していたり。人生の折り返しまでまだある患者さんたちですが、フラッシュグルコースモニタリング装置、最近の新しいポンプなどを導入しながら、合併症を抑えつつ社会での活躍をしていただき、できるだけ健康で長生きしていただくべくサポートが必要です。

そして最後に最近の初診の患者さん、どうも同年代の人が多いです。自分自身も10年ほど前にメタボになり(かかり)、このままでは患者さんへの指導ができないと一念発起して体重を減らしたわけで他人事ではありません。実際にはなかなか生活習慣を変えられない方も多く、残念ながら糖尿病を指摘されて医療機関へということになります。定年が延びつつあってまだまだ働かなければならない我々世代にとっては、糖尿病の療養は難しいことも多いのですが、動脈硬化症も多くなるこの年代、人生まだまだ半分近く残っているということで、それを見据えた療養指導が求められます。

いずれは「シングュラリティ」が来るかもしれませんが、それまでの間は糖尿病の患者さんにも「人生100年時代」を充実したものにしていただくために、これからますます多職種の療養指導が求められることになるかと思えます。皆様と一緒に考え、活動していくことができれば幸いです。来年もよろしくお願ひ申し上げます。

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、一部改変しております。)

**問題** 低血糖時の交感神経症状として正しいのはどれか、2つ選べ。(答えは3ページにあります。)

1. 冷汗
2. 徐脈
3. 頭痛
4. 不安感
5. 空腹感



## 報告

## 第10回東京臨床糖尿病運動療法研究会

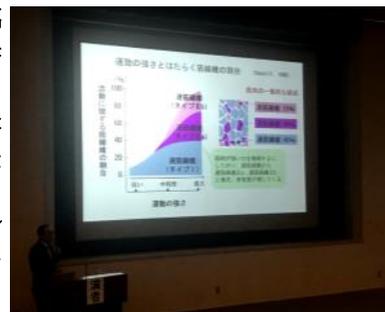
日時：平成30年8月1日(水)  
場所：東京医科大学病院

平成30年8月1日に東京医科大学病院 本館臨床講堂にて「第10回東京臨床糖尿病運動療法研究会」が開催されました。今年度は81名の方々にご参加頂きました。

東京医科大学 名誉教授 植木彬夫先生の開会のご挨拶から始まり、一般講演として、座長は東京医科大学八王子医療センター理学療法士 天川淑宏先生、演者は慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター 堀澤菜里先生、北里大学北里研究所病院総合スポーツ医学科 メディカルフィットネスセンター 神雅人先生から「中高齢者に対する運動療法の個別化」をテーマに、それぞれ御所属の施設の中高齢者を対象に、わかりやすくご講演頂きました。

後半は特別講演として、座長は第10回担当世話人の慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター 東宏一郎先生、演者は筑波大学 田中喜代次先生から、「国民の健幸華齢に向けた個別的生活支援の重要性～運動療法に着目して～」と表し、運動療法を取り入れながらどのように「健康で」「幸せに」「華やかに」「老いていくのか」ご講演頂きました。

最後にかたやま内科クリニック 片山隆司先生より閉会のご挨拶を頂き、大盛況の中研究会は終了いたしました。



## 報告

## 第6回市民向け糖尿病災害対策セミナー

日時：平成30年8月26日(日)  
場所：武蔵野スイングホール

[当法人理事] 総合司会 杏林大学医学部付属病院 小林 庸子 [薬剤師]



宮川先生



森先生



原田先生

2018年8月26日(日)、武蔵野スイングホール・レインボーサロン南棟11階(武蔵境)に於いて、第6回市民向け糖尿病災害対策セミナー「災害列島日本に生きる糖尿病患者～災害時の栄養管理をどうするか～」が開催された。

講演1は「大災害のその後を垣間みて」と題し、糖尿病災害対策事業担当理事の宮川高一先生(多摩センタークリニックみらい)・森貴幸先生(大和調

剤センター)より、写真を提示しながら東北や熊本のボランティアとして活動された時、さらに数年後にもう一度同じ場所に行かれた時の状況をご報告いただいた。講演2は「災害時の栄養管理」と題し、原田萌香先生(東京家政大学)にご講演いただいた。難を逃れて避難所に無事到着しても、毎日、菓子パンにカップラーメン、お菓子はたくさんあるのでいくらでも食べ放題では、健康に生きることができない。せっかく届いた貴重な食材が、よくわからずに放置されていた。「いのちを守るために、食べることは欠かせない。食べることは生きること」。災害時の食事療法が、その後のHbA1cに大きく影響したそうである。災害時の食・栄養問題を研究されている栄養士さんの貴重なお話を聞くことができた。次回の「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」改定の際に参考にしたい内容であった。





## 第5回日本糖尿病医療学学会

平成30年10月6日(土)～7日(日)

京都大学 百周年時計台記念館

[当法人会員]

多摩センタークリニックみらい

菅原 加奈美 [看護師]

第5回日本糖尿病医療学学会～糖尿病患者の心に伝える～が2018年10月6日(土)・7日(日)、京都大学百周年時計台記念館にて行われました。医療とは「医学の成果(例えば科学としての薬物、技術としてのインスリンポンプ)を、病を持つ人に、医療者が手渡していく過程における人間的行為／関係である」と定義され、そこには手渡すための技・術(アート)があります。個別的でありながら共通する心理／原則が根底にあり、それは学問の形をとれるので医療学＝糖尿病医療学とよび、これを学ぶ場が糖尿病医療学学会と理事の奈良県立大学 石井均先生は定義されています。

各会場で演者が発表した症例を多職種の参加者が様々な視点から自由にディスカッションし、座長を中心に症例検討会を行います。医学的な考察も忘れずに行いますが、変わる必要があるのは患者なのか？医療者なのか？そのときなぜ医療者や患者はそうせざるを得なかったのか等、関係性にも目を向けていきます。

6日に行われたシンポジウムで当法人理事の植木彬夫先生とHECサイエンスクリニック瀧本奈奈看護師の症例は大変心を打たれました。インスリンを永らく受け入れられなかった患者さん。医師や看護師はインスリンを拒否される患者さんとの関係の中で様々な不安や葛藤を抱きます。病状が悪化し主治医の心からの問いかけについて患者さんは自らインスリン導入を決意します。その時看護師は「本当にやっているの？」とこれまでの経過や想いも踏まえて再度患者に優しく語りかけますが、患者さんは安心したような表情でインスリンを受け入れます。患者さんには幼少時からの母親との関係性からインスリンを受け入れることができない深い理由がありました。自己インスリン投与の瞬間は患者さんも医療者もそれぞれが様々な思いで感動的な瞬間となった症例で涙がとまりませんでした。医学では患者さんの行動は変えられなかった。医療者と患者さんの関係を含む医療学が患者さんの行動を変えたときまさに考えさせられる症例でした。そんな瞬間を共有できる医療者という仕事が本当に素晴らしいと感じました。

私は看護師になる以前金融業界でOLをしていました。様々な人の心に触れることで自身が成長できる仕事がしたいと看護師になりました。日々の仕事の中で、患者さんとの関係にうまくいかない事もあり、迷走してしまうこともあります。そんな時は初心にかえり、病を持つ人を支援するための技・術を学ぶことで解決策を模索します。

医療学学会は症例検討だけでなく、患者さんとの関係の在り方を考える知識とスキルを高めるための心理療法的アプローチや動機づけ面接等を学ぶ講座もある貴重な学会です。是非来年も参加し学びつづけたいと思いました。



読んで  
単位を  
獲得しよう

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

低血糖症状は個人差もあり、出現するもの・しないものもありますが、交感神経症状としては、冷汗、不安感、手指振戦、顔面蒼白、頻脈・動悸などがあります。中枢神経症状としては、頭痛、目のかすみ、空腹感、異常行動、けいれん、昏睡などがあげられます。

(参考文献 糖尿病療養指導ガイドブック2018 p164 表1、p165 2 診断とアセスメント)



## 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しております。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にお電話くださいますようお願いいたします。

## 《1月より、2019年度年会費納入が始まります》

2019年度の年会費納入が、1月7日(月)より可能になります。会員継続される方は、ご自身のマイページにアクセスいただき、3月31日までにご納入をお願いします。



## \*\*\* 2019年度年会費 \*\*\*

## 納入期間

2019年1月7日～3月31日

## 金額

3,000円

## 納入方法

マイページ「年会費納入のお願い」より



## 研究会等のセミナー・イベント情報

 主催事業
  共催・後援事業
  その他
 第42回 東糖協多摩ブロック糖尿病教室

申込不要

テーマ：『日頃の疑問を解決してみませんか？』

開催日：平成30年12月8日(土) 14:00～16:00

場所：パルテノン多摩 4階 第一会議室(京王線・小田急線・多摩都市モノレール「多摩センター駅」下車徒歩5分)

参加費：無料(どなたでも参加できます)

問合せ：東京都糖尿病協会 TEL:03-6892-2962

☆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

参加費  
無料 第7回 糖尿病看護を語る会

申込必要

テーマ：『先人の「知」を次世代に継承していく為に』

開催日：平成31年2月2日(土) 18:30～20:30

場所：国分寺労政会館 3階 第3会議室(JR中央線「国分寺駅」南口下車 徒歩5分)

参加費：500円 申込：FAX:042-369-4620(1/25締切)

問合せ：テルモ㈱ 担当：今井 TEL:090-6944-0246

☆西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：3単位

☆日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位&lt;第1群&gt;：1単位申請中

詳細資料の  
同封あり 西東京CDEの会 第17回症例検討会

申込必要

テーマ：『糖尿病性腎症患者の療養支援を考えよう～チーム医療で取り組む継続指導とは～』

開催日：平成31年2月7日(木) 19:00～21:00

場所：国分寺労政会館 3階 第3会議室(JR中央線「国分寺駅」南口下車 徒歩5分)

参加費：当法人会員 700円 / 一般 1,000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。(1/31締切)

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：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&lt;第2群&gt;：0.5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  
https://www.cad-net.jp/  
Email:w\_tokyo\_dm\_net@crest.ocn.ne.jp

## 編集後記



平成最後の師走となりました。流行語大賞は？今年の漢字は？もうそんな時期です。ちなみに昨年の流行語大賞は「インスタ映え」「付度」、昨年の漢字は「北」でした。来年発表される新しい元号はなんでしょうね？ちなみに初めての元号は？最近話題ですから皆さまもご存じかと思います。そう「大化」です。皆さま、良いお年を。

(広報委員 矢島 賢)