



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

糖尿病の包括的リスク管理について

〔当法人評議員〕

武蔵野赤十字病院

杉山 徹 [医師]

糖尿病治療の目標が合併症の発症・進展の阻止を通じた健常者と変わらないQOLの維持と寿命の確保であることはご周知の通りだと思います。その最も有効な手段は、血糖だけでなく血圧、脂質、体重などを理想的な値にまんべんなく治療する「包括的リスク管理」と考えられています。2017年に結果が発表された本邦の大規模臨床試験であるJ-DOIT3でも血糖・血圧・脂質の統合的な治療により血管合併症がより抑えられたことが示されました。本邦における最新の高血圧ガイドラインや脂質異常症診療ガイドでも糖尿病患者の血圧管理目標が非糖尿病患者よりも厳しい数値であることは変わっていません。

これらの包括的リスク管理のおかげで2016年に発表された日本人糖尿病の死因では、2001～2010年での虚血性心疾患や脳血管障害は一般日本人よりもむしろ少なくなっています。糖尿病患者の大血管障害による死亡は既に克服されてきていると言っても良いのかもしれません。その代わりに増えているのは悪性新生物(癌)と感染症です。また、大血管障害による死亡は減ったと言っても、心不全に関しては糖尿病との併存頻度が現在も高く、糖尿病と心不全が相互にリスク因子であり、併存患者は心不全単独患者よりも重症度と死亡率が高いことが示されています。さらに、高齢者の糖尿病になると、認知症やフレイルなど老年症候群にも注意しなくてはなりません。

このように、一人の糖尿病患者さんを診療するには血糖・血圧・脂質・体重のみならず数多くのリスクを考慮しながらそれぞれの発症や進展を防止することを念頭に置き続けなければならないわけですが、すべての患者さんにおいて癌や心不全や認知症などのスクリーニングが行き届いているか、なかなか自信を持って言うのは難しいかもしれません。ただ、それをしっかりやるのが糖尿病診療に携わる我々の使命だと思い、私なりのチェック表を作ってみました。ご指摘や不十分な点もあるかもしれませんが、医療スタッフの皆様もご参考にしていただければ幸いです。

糖尿病の包括的リスク管理のためのチェックポイント

- 生活: 適切な食事と運動の継続
- 血糖: 血糖変動小さく、低血糖を起こさない
- HbA1c: 個々の症例にて目標設定
- 薬剤選択: 体重増加・低血糖・インスリン過剰を起こさない
- 血圧: 130/80 mmHg未満
- 脂質: (一次予防) LDL<120, HDL>40, TG<150, non-HDL<150
(二次予防) LDL<70, HDL>40, TG<150, non-HDL<100
- 体重: BMI 22を目安(少なくとも肥満を解消)
- 網膜症: 定期的に眼科受診
- 腎症・CKD(DKD): 定期的に尿アルブミン(尿蛋白)、Cre、eGFR測定
- 神経障害: 定期的に自覚症状・他覚所見チェック
- 足病変: フットケア指導、なるべく毎回足をチェック
- 大血管障害: 年1回頸動脈エコー、ABI、baPWV、(運動負荷)心電図心不全: 年1回心エコー検査
- 癌: 定期的に貧血チェック、年1回CEA、CA19-9、(CA-125(女性))、便潜血、腹部エコー、胸部レントゲンをチェック
- NAFLD/NASH: 年1回腹部エコー、FIB4 index、M2BPGiなど
- 歯周病: マウスケア指導、定期的に歯科受診
- 骨折: 年1回骨密度検査(ただし骨質は評価困難)
- 認知症: 毎回、診察時受け答え、残葉数、家族からの情報など確認
必要に応じてMMSE、長谷川式など検査
- サルコペニア: 毎回、診察室の入退室時の動きなど確認
必要に応じて歩行速度・握力測定

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 糖尿病の診断におい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. 糖尿病網膜症が存在すれば「糖尿病型」である
2. 早朝空腹時血糖値 130mg/dLは「糖尿病型」である
3. 随時血糖値 180mg/dLは「糖尿病型」である
4. HbA1c 6.4%は「境界型」である
5. 75gOGTT 負荷後2時間血糖値 160mg/dLは「境界型」である



報告

第11回ブルーライトアップ スカイトワー西東京

日時:平成30年11月10日(土)

場所:スカイトワー西東京

[当法人評議員] 実行委員長 吉祥寺・藤田クリニック 藤田 進彦 [医師]

11月14日世界糖尿病デーに関連して、各地域でイベントが行われるようになって久しい。本法人でも、患者向けの講演会を行ったあとに、当地域のランドマークであるスカイトワー西東京をブルーライトアップすることが恒例のイベントとなっております。世界糖尿病デーはインスリンの発見者フレデリック・バンティングの誕生日に当たり、今回はインスリン治療中の患者を対象とした講演内容としました。まずは患者の立場から、1型糖尿病(発症8年目)の平田 真央様にインスリンを打つ日常生活をお話いただき、次に管理栄養士の立場から、武蔵野赤十字病院 栄養課の遠藤 薫先生は食事療法のコツを、最後に医師の立場から、東京山手メディカルセンター 糖尿病内分泌科部長 山下 茂雄先生よりお話いただきました。山下先生は、医学部の学生時代に1型糖尿病を発症されており、医師の立場と、患者の立場としての話ができる数少ない先生の一人です。先生からは、「糖尿病だからという理由で簡単に諦めない、できない原因を糖尿病のせいにならない」と力強く患者様を激励する講演内容でした。ご自身はサイクリングを趣味とし、サイクリング中の血糖データを提示されました。講演会終了後、スカイトワーを見上げる多摩六都科学館へ移動し、伊藤内科小児科クリニック 伊藤 眞一先生の掛け声のもとスカイトワーのブルーライトアップ点灯式が行われました。皆で気持ちを共有できた充実した時間でした。

糖尿病治療の目指すところ

- ・普通の生活ができる
- ・仕事をして、趣味があって、家族のいる生活
- ・一人の人として自立する
- ・夢や希望を実現する
- ・糖尿病だからという理由で簡単に諦めない
- ・できない原因を糖尿病のせいにならない
- ・合併症で苦しまない
- ・血糖値の変化を気にしすぎない



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30年11月10日(土)

場所:スカイトワー西東京

[当法人会員] 実行委員 青梅市立総合病院 指田 麻未 [薬剤師]

市民講座が始まる前の時間を使って西東京CDEの会では「糖尿病クイズラリー」を開催しました。『おくすりクイズ』では薬の飲み方や薬に関する基本的な知識の復習問題を解いていただきました。『おやつのカロリークイズ』ではメロンパンやチョコレートなど普段つい食べてしまうお菓子のカロリーについて写真を見ながら楽しく学んでいただきました。また、例年好評の『350gの野菜を実際に量るクイズ』では実際に購入した野菜はもちろんのこと、CDEの会のメンバーの畑で採れた新鮮な白菜やキャベツ、大根を用意しました。(野菜には分類されない里芋もひっかけ食材として用意しています。)

参加者が選んだ350gの野菜は、そのままお土産として持ち帰ってもらっています。

クイズの他にも理学療法士による『運動』のコーナーでは年齢などの身体情報を元にどのくらいの速さで歩けばいいのかを計算し、速さだけでなく歩く姿勢についても指導

しながら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。クイズラリーをすべて終了した方には童心に帰ってヨーヨー釣りを楽しんでいただきました。

スカイトワー西東京の入口を使った屋外イベントのため当日の天気が心配でしたが、秋晴れのイベント日和に恵まれ、参加者、スタッフ共に楽しむことができました。





第33回日本糖尿病合併症学会

平成30年10月19日(金)～20日(土)

都市センターホテル 他

[当法人理事]

東京都立多摩総合医療センター

辻野 元祥 [医師]

今年度の両学会の合同開催は、合併症学会は東邦大学医療センター大橋病院 柴 輝男会長、眼学会は埼玉医科大学 島田 朗会長の下、赤坂の都市センターホテル、東京ガーデンテラス、JA共済ビルで10月19日(金)、20日(土)の2日間にわたって開催されました。メインテーマは「余病は雲烟過眼と～合併症が雲やかすみのように消え去る未来～」という夢のある魅力的なタイトルでした。

19日(金)の午前中は、合併症学会シンポジウム1として、糖尿病合併症としての臓器障害～克服に向けて～が設けられていました。私自身は、ワークショップ9:患者教育・チーム医療1の座長を仰せつかりました。合併症学会のワークショップは、通常より長めの時間設定で、各演題をじっくり拝聴し、また余裕を持って討論することができ、充実した内容でした。東京大学医学部栄養治療部の長谷川 陽子先生からは「糖尿病患者における食の多様性と肥満の関連」という発表があり、食の多様性が増すほど、肥満度が低下するという興味深い内容でした。一般的に果物の摂取は肥満を招きやすいように思われますが、今回の発表では、肥満度と逆の相関が示されました。

ランチョンセミナー7では、東京医科歯科大学 糖尿病・内分泌・代謝内科の山田 哲也教授に座長をしていただき、「仲間をふやす、連携の輪をひろげる糖尿病診療をめざして」というタイトルで不肖、私がお話をさせていただく機会をいただきました。多摩地区における当社団法人による糖尿病災害対策の取組についてももしっかりと紹介させていただきました。

午後には、眼学会教育セミナーとして、「様々な視点からの糖尿病網膜症診療」でも最新の網膜症、黄斑症に対する治療の紹介があり、内科にとっても勉強になる内容でした。また、イブニングセミナー2は埼玉医科大学小児科の菊池 透先生からの「小児糖尿病患者がスムーズに成人診療へ移行するための取り組み」の講演も興味深かったです。現在、当院では、小児総合医療センター内分泌代謝科の長谷川 行洋先生にもご指導をいただきながら、移行期医療に取り組んでおり、このテーマは今後、多摩地区でも重要になっていくと考えております。

20日(土)の午前は、当院の林 瑠理子先生から、「骨髄炎との鑑別に難渋した蜂窩織炎合併シャルコー骨関節症の1例」の発表がありました。その後、ランチョンセミナー22は、福岡大学 野見山 崇先生の「糖尿病治療薬のトリセツ～未来を護るベスト・チョイス～」を聴講しました。同名の著書が出版されており、講演も楽しい、判りやすい内容でした。午後は、東京医科大学八王子医療センターの大野 敦先生の「糖尿病患者における脂質異常症の管理方針に関するアンケート調査」のご発表がありました。秋も半ばを過ぎたとはいえ、比較的暖かな気候にも助けられ、実りある2日間となりました。

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け付けております。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。

《 2019年度年会費のご納入をお願いいたします 》

2019年度年会費は、ご自身のマイページの「年会費納入のお願い」より、ご納入いただけます。会員継続される方は、**3月31日まで**にご納入をお願いいたします。



読んで
単位を
獲得しよう

答え **2, 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

1. × 血糖値のみ「糖尿病型」でも、確実な糖尿病網膜症があれば初回検査でも糖尿病と診断できる。「糖尿病型」の判定には網膜症の有無は含まれていない。
2. ○ 早朝空腹時血糖値 ≥ 126 mg/dLは「糖尿病型」である。
3. × 随時血糖値 ≥ 200 mg/dLが「糖尿病型」である。
4. × HbA1c $\geq 6.5\%$ が「糖尿病型」である。
5. ○ 75gOGTT負荷後2時間血糖値140～199 mg/dLは「境界型」である。



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16回 西東京インスリン治療研究会

 申込不要

開催日：平成31年2月23日（土）16:00～19:30
 場所：吉祥寺東急REIホテル 3階 むさしの（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：5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
 ☆日本医師会生涯教育制度：2単位申請中
 ☆日糖協指導医取得のための講習会：申請中

 糖尿病災害対策委員会 第7回医療者向けセミナー

 申込必要

テーマ：『大震災を通じて考えよう～東日本大震災を振り返る～』
 開催日：平成31年3月6日（水）19:20～21:00
 場所：立川市女性総合センターアトム・ホール（JR中央線「立川駅」北口下車 徒歩7分）
 申込：当法人ホームページのセミナー情報にある「申込みフォーム」よりお申込みください。（2/27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単位申請中

 参加費
無料

 詳細資料の
同封あり

 西東京CSII普及啓発プロジェクト 第16回研修会

 申込必要

演題：『CGMの新展開』
 開催日：平成31年3月12日（火）19:20～21:00
 場所：立川相互病院横 薬局棟2階・講堂（JR中央線「立川駅」北口下車 徒歩8分）
 参加費：当法人会員 1,000円 / 一般 1,500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。（2/28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

 詳細資料の
同封あり

 第23回 南多摩糖尿病教育研究会

 申込必要

開催日：平成31年3月14日（木）19:10～21:10
 場所：パルテノン多摩 4階 第一会議室（京王線・小田急線・多摩モノレール「多摩センター駅」下車 徒歩5分）
 申込：FAX: 042-400-5952（3/7締切）参加費：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：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＜第2群＞：0.5単位申請中
 ☆日本医師会生涯教育制度：1.5単位申請中

 詳細資料の
同封あり

 第26回 TAMA生活習慣病フォーラム

 申込必要

開催日：平成31年3月16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」下車 徒歩3分）
 申込：FAX: 042-400-5952（3/8締切）参加費：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：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＜第2群＞：0.5単位申請中

 詳細資料の
同封あり

 第3回 薬剤師による既往歴妊娠糖尿病を考える会

 申込必要

テーマ：『糖尿病発症予防のために』
 開催日：平成31年4月10日（水）19:30～21:00
 場所：国分寺労政会館 第一会議室（JR中央線「国分寺駅」南口下車 徒歩5分）
 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。（4/3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

 参加費
無料

 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



正月気分もすっかり抜けて、あっという間に日常が戻ってまいりました。糖尿病は病気との闘いでもあります。人間の“生”への根本的欲求の一つである食欲との闘いであると痛感いたします。正月は私も餅やビールの誘惑に耐えながらも耐え切れず、食欲という“生”への欲求の強さを痛感しながら、現在正月太りからのダイエットに格闘中であり。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。（広報委員 川越 宜明）