



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

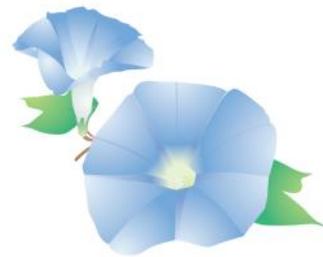
その人にとっての幸せは何か

[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]

多摩地区に着任してから早や23年が経ちました。循環型医療連携の有難いのは自分の関わった患者さんの超長期的予後を高い精度でフォローできることです。長いおつきあいから教えられることは、HbA1cが多少不良でも合併症が進まない事例も多い一方、HbA1cが良好でも認知症、がん、脳卒中の発症は一定割合で生じるという事実です。例えば、平均でHbA1c9.8%と7.8%の予後は網膜症や腎症、さらに大血管症についても違います。しかし、7.8%と6.8%の予後の差についてスモールコホートで体感することはありません。糖尿病専門医の本能として、HbA1c9%超からの1%以上の挽回にはエネルギーを注ぎますし、血圧、脂質の管理は万全を期しますが、深押しした場合の改善効果は絶対的なものとはいえません。糖尿病診療に携わるわれわれは、ともすると血糖を絶対視した価値観を求めがちですが、血糖の改善だけが患者さんを幸せにするわけではありません。むしろ、人生の充足感や幸福感こそが、HbA1cの多少の差に関わらず、健康長寿につながるのではないかと、いう気がしています。もし、本当にそうだったとしたら、われわれの役割はどこにあるのでしょうか。心がけていることの一つはHbA1cの絶対値よりもHbA1cの動きの裏側に何かしらの患者さんの心の動きがないかどうかを会話から探り、話を聴くことです。必ずしも数値化できない心の変化がHbA1cの動きにリンクすることがしばしばあります。根拠のない心配事には大丈夫ですとお話します。診察室のほんの数分でも心の負担を取ることが叶うなら、今後著しい勢いで進展するAIにも負けはしないと、思っています。経営上の問題とはいえ、膨大な流れ作業のような外来のClinical Inertiaが患者さんを幸せにできるとはつゆにも思いません。循環型医療連携の推進はそれに対する答えの一つであるかもしれません。

今まで良好だったHbA1cが急に悪化し、長谷川式も悪化せず、整容もOKなのに、実は生活が崩壊しており、認知症の進行が明らかとなった事例もあります。離れて暮らす家族が全くそのことに気づかず、あえて厳しい言葉でアラートを伝えることや繋がり無く離散していた家族を呼び寄せることもあります。この場合は生活基盤の立て直しが急務となります。介護度の高い状態に移行した患者さんにとってHbA1cの絶対値はそう大きな意味を持ちません。その人にとっての幸せは何か、を考えることが診察室での一大事となります。ちょっとした言葉のキャッチボールから、こちらが束の間の幸せをいただくこともあります。患者さんの方も幸せのキャッチボールにはきわめて鋭敏です。さらに言えば、良い医療の提供には、チームの幸福感も大きな意味を持ちます。チームが幸せになるための絶え間ない営みが回り回って患者さんに届く、そんなユートピアがあまねく実現することを祈ります。



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 肥満者に対する減量指導について誤っているのはどれか、2つ選べ。(答えは3ページにあります。)

1. 25kcal/kg標準体重から始める
2. 通常減量速度は1か月1kg以内とする
3. 高度肥満の場合、体力維持のため現体重1kg当たり25 kcalは摂取するようにする
4. 外来で行う場合には1日1,200 kcal以上摂取する
5. 肥満糖尿病において、しばしば肥満を解消するだけで血糖コントロールが改善する



報告

第19回西東京糖尿病療養指導士認定式

日時：平成31年4月2日(火)
場所：立川市女性総合センターアイム

[当法人理事] 糖尿病療養指導士関連事業担当理事 **かんの内科 菅野 一男** [医師]

2019年4月2日に恒例の西東京糖尿病療養指導士認定式が、立川女性センターアイムで実施されました。今回の養成講座受講者数は109名。認定試験合格者数98名中の84名が合格し、合格率は85.7%で例年通りでした。

植木理事から認定式に参加した合格者一人一人に励ましの言葉と一緒に認定証が手渡されました。東京女子医大糖尿病代謝内科学主任教授 馬場園哲也先生にお忙しい中ご講演をしていただき、新たな西東京糖尿病療養指導士の皆さんに、糖尿病療養指導士の重要性、大変さ、やりがいなど具体的に、暖かい門出の言葉とともに、1時間お話ししていただきました。特に糖尿病患者さんと同じ目線で療養指導を進めることの重要性を強調され、会場内に参加者の共感が生まれていました。

合格された職種の内訳は看護師・准看護師28名、管理栄養士37名、薬剤師15名、その他18名(臨床検査技師、運動トレーナー、作業療法士)でした。今回は残念ながら、介護関係の方が受験されませんでした。今後介護職種の皆さんの受験が増え、糖尿病医療と介護の連携が強化されることを願っています。

【2019年度認定試験状況】

養成講座受講者数	109名
認定試験受験者数	98名
合格者数	84名
合格率	85.7%

※昨年度受験できなかった受験者を含む

合格者職種	人数
看護師・准看護師	28
管理栄養士	37
薬剤師	15
臨床検査技師	7
理学療法士	6
その他	5
合計	98

合格者の声

[当法人会員] **クリニックみらい立川 半田 健一** [事務]

私は一年前まで製薬会社でMRとして働いていました。主に西東京エリアを担当しており、講演会や研究会などで臨床糖尿病支援ネットワークに関わる機会も多く、その頃から、このエリアの先生方は普段の診療が忙しいにもかかわらず毎週のように研究会や講演会を開催・参加されており、とても研究熱心で患者さん想いの方が多いと感じていました。そのため、糖尿病の患者さんが多く通院する現クリニックで働くことが決まってからは、迷いなく、西東京糖尿病療養指導士養成講座を受講しようと決めていました。養成講座では初日の植木彬夫先生の話がとても印象に残っています。糖尿病の患者さんといっても一括りにはできず、千差万別で、一人一人抱えている悩みや問題は違います。そんな患者さんにどうやって寄り添っていけば良いのか、とても考えさせられる内容でした。

前職では糖尿病を診ている先生方とお会いする機会は多くありましたが、患者さんと接する機会はほとんどありませんでした。そのため、養成講座を通し、糖尿病の基礎知識を得るだけでなく、患者さんの立場や気持ち、療養指導士としての在り方を学ぶことができ、毎日新鮮な気持ちで患者さんと接することができています。幸いにも、認定試験も無事に合格することができました。合格がゴールではなくスタートであることを忘れずに、日々勉強し患者さんを含めたチーム医療の一員として、患者さんに寄り添っていけたらと考えております。

認定証書授与の様子





第62回日本糖尿病学会年次学術集会

令和元年5月23日(木)～25日(土)

仙台国際センター 他

[当法人会員]

青梅市立総合病院

足立 淳一郎 [医師]

2018年5月23日(木)から25日(土)、第62回日本糖尿病学会年次学術集会が仙台国際センターほか4会場で開催されました。

今回の学会テーマは「DM4.0」でした。治療の3本柱(食事・運動・薬物)、三大合併症など3つのテーマでまとめることが多いですが、先進的医療分野で、P4(Predictive: 予測的, Preventive: 予防的, Personalized: 個別化, Participatory: 参加型)という言葉が提唱されています。次世代治療の望ましい形が、「DM4.0」込められているとのことでした。

シンポジウム“糖尿病における4Pを考える”の内容を簡単に紹介すると、Predictive:ゲノムワイドシークエンスにより日本人特有の2型糖尿病に関連する遺伝子多型が解明されている。ゲノム情報により糖尿病の発症や治療効果の予測の一助になる。Personalized:皮膚に貼付できる薄型センサー(5 μ m)の先端技術が紹介され、発汗も妨げず皮膚かぶれも少なく、心電図として実用可能なレベルにあるとのこと。将来的には遠隔医療などに応用できるとのことでした。Preventive: IBMワトソン(人工知能)が、ビッグデータをもとに医療分野で応用されている。海外では、すでに実臨床に活用されている。Participatory: 日本糖尿病協会でのFacebook活動の報告など興味深いものでした。一方、患者参画に対して能動的から消極的な人いるのが実情であるとのことでした。ゲノム・診療データから治療法・その他疾患の存在などを教えてくれるAIが電子カルテに実装される時代が来れば、現在の医療が劇的に変化する可能性を感じ、わくわくする気持ちになりました。

今回特に印象に残ったシンポジウム『高齢者糖尿病患者の療養指導』の『高齢者糖尿病の新しい食事療法』について報告します。

近年、糖尿病人口の増加や糖尿病患者の高齢化も進み、独居の高齢者は20～25%と増加しており、「高齢者糖尿病診療ガイドライン2017」では、重度の腎機能障害がなければ十分なたんぱく質摂取(1.0～1.2g/kg体重/日)を推奨し、骨格筋合成能力の低下している高齢者では、全体の摂取量だけではなく3食均等に食べることが骨格筋合成に重要とされています。

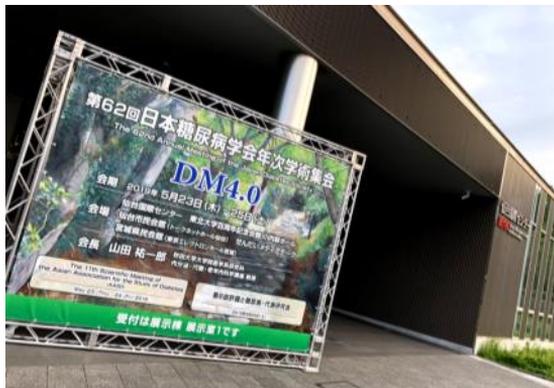
[当法人会員]

武蔵野赤十字病院

松野 さおり [管理栄養士]

本シンポジウムでの管理栄養士から、独居の高齢糖尿病患者の3日間の食事記録では、栄養摂取の割合は朝<昼<夕となっており、食事が簡素化されたたんぱく質が少ないという問題が挙げられるため、栄養指導ではロイシン含有量の多い食品を使ったメニュー提案や朝食の強化がポイントなど、たんぱく質の質と量が重要との内容でした。

私自身、高齢の方に栄養指導を行うことも多く、独居の方はやはり食事を簡素化していることが多いと感じます。そのような方でも無理なく行えるよう、その方の生活背景を理解することや近隣スーパーやコンビニの惣菜類を知り、利用方法や簡単な調理法等、具体的に提案していくことが食事の簡素化を防ぎ、サルコペニア予防につながると、改めて感じました。



読んで
単位を
獲得しよう

答え 2, 3 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 肥満糖尿病において、しばしば肥満を解消するだけで血糖コントロールが改善する。しかし、極端な食事制限で急速に減量しても反動でまた増えることが少なくない(リバウンド)。そのため、緩やかな減量を図りゆっくり確実に下げることが大切である。

1. ○ 目標体重を設定し、25kcal/kg標準体重から出発し、体重変化を見ながら調節して行く。
2. × 1か月に2kg以内とする。
3. × 1kg当たり20Kcal以上摂取するようにする。ただし、上限は成人1日食事摂取基準の2000～2100Kcalとする。
4. ○ 低エネルギー食は原則として入院で行う。
5. ○

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

 2019年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

 申込必要

第16回 西東京教育看護研修会サテライト会場
 第16回 西東京病態栄養研修会
 第16回 西東京薬剤研修会

第4回 西東京臨床検査研修会
 第4回 西東京運動療法研修会
 フリーコース

開催日：2019年7月28日(日) 9:25~16:55 (開場9:10)

場所：北里大学・薬学部 白金キャンパス

(JR山手線「恵比寿駅」下車 徒歩20分 または 都営三田線「白金高輪駅」下車 徒歩13分)

参加費：通常[5/27~7/12] 7,000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「2019年度 西東京糖尿病療養指導プログラムのお申し込みはこちらから」よりお申し込みください。(7/12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>は、自分の職種である研修会に参加した場合のみ取得できます。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。

※フリーコースで取得できる単位は、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)のみとなります。

 西東京CSII普及啓発プロジェクト 第17回研修会

 申込必要

開催日：2019年7月30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」よりお申し込みください。(7/21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

 第11回 東京臨床糖尿病運動療法研究会

 申込必要

開催日：2019年8月2日(金) 19:00~21:00

場所：東京医科大学病院 6階 本館臨床講堂(地下鉄丸の内線「西新宿駅」下車 徒歩1分)

申込：FAX:042-527-2360(7/26締切)

参加費
無料

☆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

 第7回 糖尿病災害対策セミナー

 申込必要

開催日：2019年9月1日(日) 14:20~16:00

場所：国分寺市立いずみホール(JR中央線「西国分寺駅」下車 徒歩2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」よりお申し込みください。(8/22締切)

参加費
無料

☆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

 第4回 薬剤師による既往歴妊娠糖尿病を考える会

 申込必要

開催日：2019年9月14日(土) 15:00~18:00

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」中央口下車 徒歩4分)

参加費：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」よりお申し込みください。(9/4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

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



関東甲信地方の梅雨明けは平年7月21日頃だそうですが、
 去年は6月29日と早かったようです。今年はどうでしょうか。水
 不足もまずいですが、雨で外を歩きにくくなるのも嫌ですね
 (わがままです)。患者さんが運動不足にならないように室内
 でできる運動を指導することも大事ですね。湿気は多くても意外と脱水も注
 意が必要です。皆様も健康にお過ごしください。(広報委員 杉山 徹)