



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

すべては「知る」ことから始まる
「なんで！」と「なんで？」の違い

【当法人評議員】

高村内科クリニック

小池 日登美 【健康運動指導士】

二宮金次郎と聞くと、薪を背負って本を片手に歩く少年の銅像を思い浮かべるのではないのでしょうか。これは『貧しくても忙しくても、勉強が大事で本を読め』という日本人が大切にしてきた勤勉さの象徴であるといわれています。最近、ひよんな縁から金次郎の子孫に会って話を聞く機会がありました。そこで語られたのは、あの姿で大切なのは一步踏み出している足であり『一步を踏み出すために何かを学んだり、現実を見たり知ろうとすることが重要で、そこから道が開けていくのだ』と。一步踏み出している姿をご存じでしたか？話がとても興味深く、金次郎に関する本を読みだしたら面白かったので紹介します。



金次郎は荒れ果てた田畑をみて「人間って凄いな」と思ったそうです。自然はこの世界に荒地地しか生み出さないけれど、人間は豊かに実る田畑を生むことができる。目の前の事実を受け止め、そこから解決策を見出す金次郎の発想の原点はここにあり、それがナスの味の変化に気づき飢饉を回避した行動に結びついていきます。これは、春に食べたナスが秋ナスの味がすると気づいたこと。暦ではこれから夏がくるのにナスは今が秋でこれから冬がくると伝えていたことで、金次郎は村人に米の代わりに寒さに強い稗や粟などに植え替える提案をして天保の大飢饉を乗り切ったといわれています。彼は、季節によってナスの味が変わることを知っており暦に頼らなかったこと。村人が本当に来るかわからないのに金次郎の言葉を信じて行動したことに驚きました。人はそれを知ろうとするとき「なんで」という言葉を使いますが二種類あるそうです。一つ目は、つい苛立って使ってしまうビックリマークつきの「なんで！」です。これは、相手を知ろうとしているのではなく「なんで薬が飲めないの」「なんで運動ができないの」「なんでHbA1cが下がらないの」というこちらが持っている答えを受け取れというactionの言葉であり一方的な投げかけです。そういえば日常の中で思い当たることがあります。二つ目はクエッションマークの「なんで？」です。これは相手への興味や関心を伴い、re-actionの言葉であり、相手が持つ事情やメッセージを受け取り「何ができるだろう？こんなことができるかも？」という知恵や工夫を応答として返す双方向的な関係を結ぼうとする呼びかけです。「知る」というのは「相手のため」と感じがちですが、金次郎は「知ることは自分自身を樂にし、幸せになるための作業である」と言っています。「なんで！」は否定的に考える時であり嫌な気分になり、自分も相手も傷つけ疲弊させるが、「なんで？」は私と相手に温かなものを生み出し私を樂にしてくれる。つまり、知ることで新しい景色が見えてきたり、気づきや知恵を生み出してくれるという金次郎からの素敵なお知らせであり、心の中に「なんで？」を常に持って人との関わり合いを大切にしていきたいと思いました。

参考書籍：中桐万里子著 『二宮金次郎に学ぶ生き方』知致出版社

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 「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」で正しいのはどれか、2つ選べ。

(答えは3ページにあります。)

1. 「+10(プラス・テン)」とは1週間に10エクササイズを実施することである。
2. 運動ではなく、身体活動＝運動＋生活活動を全般的に増やすことが強調されている。
3. 18～64歳では、1日10,000歩が目安である。
4. 運動の介入方法として、「気づく」「始める」「維持する」「つなげる」の4つの目標が設定されている。
5. 65歳以上の高齢者は、1日合計40分を目標にからだを動かすと良いとされている。



報告

臨床糖尿病支援ネットワーク 第65回例会

日時: 令和元年6月22日(土)
場所: 国分寺市立いずみホール

総合司会 日本医科大学多摩永山病院 飯田 美佐子 [看護師]

「ステージ別！糖尿病腎症重症化予防のエッセンス」というテーマで、2019年6月22日第65回例会が開催されました。4名の講師の先生方から貴重な御講演を頂きました。調布東山病院の戸塚康男先生からは「糖尿病患者さんへの腎臓保護への取り組み」と題し、いかにハイリスク患者が時機を逸脱することなく腎症進行予防を行っていくか、佐野厚生総合病院の村上円人先生からは「ビッグデータを活用した日野方式・微量アルブミン尿健診と糖尿病性腎症 Up ToDate」と題し、2017年より本格稼働した特定健診の結果を基にした積極的介入が透析導入を食い止めることに有効であること、開業医・基幹病院が連携し早期介入していくことの大切さを御講演いただきました。多摩センタークリニックみらいの長谷川亮先生からは「当院透析予防外来の成果と課題」と題し、同院での透析予防外来の現状と課題、患者の生活を重視したコミュニケーションの大切さを御講演いただきました。意思決定支援については、稲城市立病院の河原崎宏雄先生より「保存期末期腎不全患者の意思決定支援」と題し、疾患時期における患者支援の違いや個別性、理解度を確認しながら腎代替療法への



戸塚先生



村上先生



長谷川先生



河原崎先生

タイムリーな介入の必要性を御講演いただきました。今回の企画は、糖尿病腎症重症化予防という観点からそれぞれの現場でご活躍されている先生方からのご講演であり、質疑応答も活発に行われました。立場や職種を問わず、多くの糖尿病に関わる者にとって非常に興味深く、タイムリーなテーマであったと感じました。今後、糖尿病腎症重症化予防を実施していく上で、改めて「早期介入」「連携」という大きな課題と大切さを痛感したとても有意義な会でした。



- ☺️ どの先生方のお話も症例を交えながら分かりやすく、とても勉強になりました。
- ☺️ 腎症2期は予防ではなく治療であることを知り、明日から意識を変えて取り組みようと思いました。
- ☺️ とても勉強になりました。最後の透析導入するかという議論もリアルタイムな話でとても有意義な時間でした。

- ☺️ 腎臓については苦手意識が強く、実際に患者さんに療養相談を今はしておらず、主に医療従事者向けに情報提供をする立場ですが、それは私のみに限ったことではないと実感していました。今日の内容で少し理解が進んだように思います。
- ☺️ 健診シーズンに入りましたので、クレアチニン、eGFR、しっかりデータをPCに入れ服薬指導、食生活のちょっとした工夫、腎を保護する努力を一緒にやっていきたいと思います。
- ☺️ 戸塚先生のお話が大変分かりやすく、勉強になりました。ありがとうございました。村上先生のお話もすばらしかったです。長谷川先生、河原崎先生のお話も中身が濃く参考になりました。
- ☺️ 糖尿病性腎症重症化プログラムの現状理解や知識を増やすことができ良かったです。



第7回日本糖尿病療養指導学術集会

令和元年7月20日(土)～21日(日)

福岡国際会議場

[当法人評議員]
大和調剤センター

森 貴幸 [薬剤師]

毎年京都で行ってきた日本糖尿病療養指導学術集会でしたが、今年は福岡市にある福岡国際会議場で、7月20日から21日の2日間第7回日本糖尿病療養指導学術集会に参加して来ましたのでご報告します。

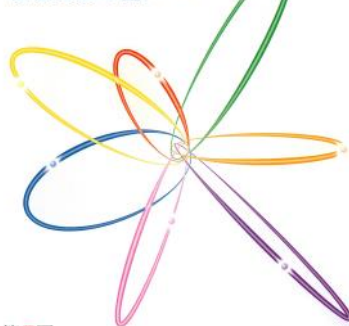
この学術集会は糖尿病療養指導士のための学術集会でポスター発表、スモールディスカッションと教育講演が中心です。ポスターは約100演題、地域CDE発表45演題、スモールディスカッションは1日目①災害対策、②フットケア、③インスリンポンプ、④精神疾患合併、⑤糖尿病療養指導カードシステム、⑥腎症重症化予防、⑦サマーキャンプ、⑧皮下硬結、2日目⑨女の一生、⑩働き盛り、⑪動ける高齢者、⑫糖尿病カンバセーション・マップ、⑬サポートが必要な高齢者、⑭歯科医科連携、⑮生育期に分かれてありました。1つに40～50名の参加者でありました。

森はインスリンポンプと動ける高齢者にファシリテーターとして参加してきました。インスリンポンプでは触ったことがない先生方にポンプの操作方法からセット方法など短い時間での説明を行いました。時間がなく不十分なところが多くあったことを反省しています。症例検討においては苦勞する場面もありましたが参加者の方に救われて進行していきました。動ける高齢者では症例についてワールドカフェ形式で行いました。KJ法ではなくマンドレート法を用いて問題点を展開していくことで解決方法を探っていきました。初心者からベテランまで幅広い先生方と話を共有でき良い経験となりました。

西東京CDEの会において在宅を元に活動していた事を小林先生が報告発表してきました。例会での取り組みや症例検討会での活動報告、在宅マニュアル作成についての現状報告を行って頂きました。質問も出て活発な発表をしていただいたと思います。どこへ行っても西東京はすごいと言われました。これも先生方の活躍があつてこそだと思います。京都から福岡に場所が変わっても多くのメディカルスタッフが参加されていて東京近郊で開催されることがあれば、多くの先生方に参加していただき、西東京地域の連携する力を他の地域に発信できればと思いました。楽しい2日間でした。来年は大阪国際会議場で行われます。コメディカルだけではなく医師の先生方も多く参加していただけると嬉しく思います。



個から地域、全国へ
療養支援の話、和、輪!



第7回
日本糖尿病療養指導学術集会

会期：2019年7月20日(土)
21日(日)

会場：福岡国際会議場

会長：大和 正代(話芸家)

主催：公益社団法人日本糖尿病協会
www.nittokyo.or.jp (日本語版)

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 (糖尿病療養指導ガイドブック2019 P67-68)

1. × 「+10(プラス・テン)」とは「今より10分多く身体を動かす」ことである。
2. ○
3. × 18～64歳では、1日8,000歩が目安である。(糖尿病療養指導ガイドブック2019 P68図5)
4. × 運動の介入方法として、「気づく」「始める」「達成する」「つながる」の4つの目標が設定されている。
5. ○

広報委員会からのお詫び

9月号の「読んで単位を獲得しよう」の解説欄に誤りがありました。具体的には○と×が入れ替わってしまっており、正しくは、2と3が○、1, 4, 5が×です。お詫びして訂正させていただきます。現在掲載しているMANO a MANO一覧ページにつきましては、訂正が完了しております。今後このようなことがないように努めてまいりますので、重ねてお詫び申し上げますとともに今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

広報委員会委員長 西田 賢司

問題 経口血糖降下薬について正しいのはどれか、2つ選べ。

1. スルホニル尿素薬は血糖依存的にインスリン分泌を促すことができる
2. グリンド薬はスルホニル尿素薬と同じ作用点に働き、インスリン分泌を促進する
3. DPP-4阻害薬は小腸から分泌されるGIPやGLP-1の分解を阻害してその作用を高める
4. DPP-4阻害薬は毎食前に内服する必要がある
5. スルホニル尿素薬は最近、週1回製剤が出て、服薬アドヒアランスが向上している



誤

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。

解説

1. ○ 血糖依存的にインスリン分泌を促すのは、DPP-4阻害薬である。
2. ×
3. ×
4. ○ 毎食前に内服する必要があるのは、グリンド薬と α -グルコシダーゼ阻害薬である。
5. ○ 最近週1回製剤が出て服薬アドヒアランスが向上しているのは、DPP-4阻害薬である。



正

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。

解説

1. × 血糖依存的にインスリン分泌を促すのは、DPP-4阻害薬である。
2. ○
3. ○
4. × 毎食前に内服する必要があるのは、グリンド薬と α -グルコシダーゼ阻害薬である。
5. × 最近週1回製剤が出て服薬アドヒアランスが向上しているのは、DPP-4阻害薬である。



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24回 南多摩糖尿病教育研究会

申込必要

開催日：2019年10月17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）

参加費：500円 申込：FAX：042-400-5952（10/10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：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

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23回 西東京糖尿病心理と医療研究会

 申込必要

開催日：2019年10月19日（土）15：30～18：50
 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）
 参加費：500円 申込：FAX：042-400-5952（10/15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：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

 第24回 糖尿病療養担当者のためのセミナー

 申込必要

開催日：2019年10月20日（日）9：50～18：00
 場所：東京経済大学 国分寺キャンパス1号館（JR中央線「国分寺駅」南口下車 徒歩12分）
 参加費：4,000円 申込：FAX：03-5574-9970（10/7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＞：2単位申請中

 第3回 チームで学ぶ糖尿病ワークショップ

 申込必要

開催日：2019年10月27日（日）11：00～16：00
 場所：立川相互病院 講堂（JR中央線「立川駅」北口下車 徒歩8分）
 参加費：500円 申込：FAX：03-6332-6964（10/18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：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

 第12回 ブルーライトアップ - スカイトワー西東京 -

 申込必要

開催日：2019年11月9日（土）15：45～18：00（開場：15：15）
 場所：スカイトワー西東京 タワープラザ地下1階会議室 ※雨天決行
 （西武線「花小金井駅」北口下車 徒歩20分 または西武線「田無駅」北口よりバスあり）
 申込：FAX：042-322-7478（10/31締切）

 参加費
無料

14：45～ 西東京糖尿病療養指導士による「糖尿病クイズラリー」にも参加可能です。

 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 第66回例会

 申込不要

テーマ：『β細胞の七変化～糖尿病の新しいみかた～』
 開催日：2019年11月16日（土）15：30～18：50
 場所：杏林大学 井の頭キャンパスF309（JR中央線「三鷹駅」南口よりバス15分 ほか）
 参加費：当法人会員 無料 / 一般 1,500円
 ☆西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：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

 参加費
無料

 第13回 西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

 申込必要

開催日：2019年11月17日（日）8：30～17：00
 場所：北里大学薬学部（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：当法人会員 6,000円 / 一般 8,000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。（11/7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
 ☆健康運動療法士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な必修単位＜講義/実習＞：計6.3単位申請中

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



職場の最寄り駅に大きなラグビーボールのモニュメントができました。いよいよラグビーワールドカップが開幕します。私のようにわかファンでも毎日の報道でワクワクしてきます。さらに来年は東京オリンピックと国際イベントが続きます。チケットの入手は大変ですが、ぜひ会場に足を運びたいものです。お祭りは参加してナンゴです。

（広報委員 山口 佳美）