



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

生きること、食べること

[当法人理事]

多摩北部医療センター

藤田 寛子 [医師]

子の日わく、吾十有(ゆう)五にして学に志す。
三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。
六十にして耳順(したが)ふ。
七十にして心の欲する所に従って、矩(のり)を踰(こ)えず。

だれでも一度は聞いたことのある、論語の有名な一節です。この言葉の奥深いところは、その意味もさることながら、色々な状況や立場に通じるところかもしれません。私自身、食事や生活習慣を指導する際に、何故かいつもこの一節を思い出します。「心の欲する所に従って、矩(のり)を踰(こ)えず」というところがとても羨ましく、理想的に映ります。ああ、食生活がこうであるならば、どれだけの方が、血糖コントロール不良や肥満症から逃れられることでしょうか。

食生活がここに至るまでに70歳までかかるのはさすがに困りますが、食生活の理想は、「食べたいのに我慢する」ではなく、「自然に従って食べて過食にならず、よい血糖・代謝状態を維持できること」だと思います。食べるという喜びを自然体で楽しみ、かつ健康を保てるとしたらこれほど嬉しいことはありません。しかし、適度に栄養を摂り健康に生きるという、ごくごく自然の営みは、現代社会においてはかなり難しい課題になっています。現状では、昼夜の体内時計に反した生活を強いられ、また、日々競争原理にあおられ、体だけでなく心の安らぐ時間も少なくなっています。すなわち、我々は、常に過食に走る体内ホルモンを誘発しやすい環境に生きているといえるでしょう。

そのような状態ですから、糖尿病や肥満症のかたの場合はもっとつらい状態にあります。このストレスだらけの世界で、さらに「インスリン効果のずれや不足により、血糖変動が大きくなり体内ホルモン環境が大きく動く状態」が加わり、「高血糖の状態の持続・脱水傾向」という全身の細胞レベルでの酸素・栄養不足にかかわる状態に置かれるわけで、食事自体が生体にとって相当なストレスに結び付く結果になる可能性があるのです。

この30年間、糖尿病薬・デバイスの開発・改良は確実に進み、近年は血糖変動を減じ低血糖を起こしにくい治療も実現しやすくなり、体組成を変えうる薬も登場して、体内の酸化ストレスが減った方も沢山いると思います。また、インスリン製剤も進化し、インスリンポンプの技術も進みました。体内の状態に合わせてインスリン注入量を自動的に変更する「全自動パーソナル人工すい臓」と呼べるほどにはまだ至っていませんが、今後はより良い血糖コントロールが得られるようにさらに開発・改良が進むことでしょう。

しかし、食事に対する満足感・幸福感の研究から見えてきたものは、やはり、生活習慣・食生活の適正化が非常に重要だということ。それを乗りえることこそ、正しい食事での満足感や肥満予防へ繋がるだろうということでした。多くの方が過食の有害さを認識し食生活を変えてゆくには、一般啓発活動だけでなく、学校教育や、コンビニや食料品店に並ぶ総菜やお弁当の改良も含め社会的改善も必要です。それは、個人レベルでは想像を超える、多方面からの協力と時間を必要とするため、先を見通せない印象もありますが、多難が予想されたあの「禁煙活動」が今では常識に変わったように、さまざまなレベルで力を合わせて取り組めば、大きな流れを作り出すことができるはずです。

食べる喜びを味わいつつ健康に生きる・・・我々は、これからも自己研鑽に励み、目の前の患者様に寄り添い、身近なところから生活習慣改善を一緒に推し進めてゆきましょう。

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年間において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 インスリンポンプ療法につ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. 持効型溶解インスリンを基礎インスリンに使用する。
2. 基礎インスリン必要量は総インスリン量の30～40%程度となることが多い。
3. 注入セットは2週間に一度取り換える。
4. 低血糖は起こしにくい。
5. SMBGを行う。



報告

第45回糖尿病連絡会

日時: 令和元年7月24日(水)
場所: 公立昭和病院



八木先生



鷺尾先生

7月24日(水) 公立昭和病院 2F 講堂において、第45回糖尿病連絡会が開催されました。当日は医師・コメディカルを含め、33名の参加で盛況に終了することができました。

今回は「糖尿病における眼科的合併症の重症化予防」をテーマに、多摩北部医療センター 藤田 寛子先生に司会進行をして頂きました。八木メディカルクリニック 院長 八木 知佳先生より、ミニレクチャー①として、「当院における糖尿病合併症進展阻止の取り組み(内科的見地からの眼合併症重症化予防について)」について、糖尿病合併症の概要から糖尿病網膜症所見の見方、眼科との連携のポイントや北多摩北部保健医療圏における糖尿病ネットワーク委員会について、ご講演頂きました。

また特別講演では、公立昭和病院 眼科 鷺尾 紀章先生より、「糖尿病と関連する眼科診療～より良い糖尿病内科眼科連携に向けて～」について、内科疾患(特に糖尿病)と関連する眼科疾患や、眼科治療について動画も交えてご講演頂きました。内科・眼科それぞれの単独診療では合併症などの管理が十分にできない場合もあることから、内科・眼科間の連携の重要性についてもご講演頂き、ご参加頂いた先生方からも医療連携・疾患管理等に関する多くのご質問やご意見が寄せられました。



報告

西東京CSII普及啓発プロジェクト 第17回研修会

日時: 令和元年7月30日(火)
場所: 立川相互病院横 講堂

〔当法人会員〕 高村内科クリニック 名嘉真 香小里 〔看護師〕

24時間連続でインスリンを自動注入できるCSIIと24時間連続して血糖変動傾向がみられるSAPが登場して、特に1型糖尿病の治療は改善しました。また患者さん自身が血糖変動を随時確認できるうえ、高血糖、低血糖の予測アラームや、低血糖時には自動でインスリン注入を停止する機能も搭載されQOLの向上に役立っていると考えられます。また血糖ではなく皮下の間質液のブドウ糖濃度とはいえ患者さんがリアルタイムで血糖変動がわかるLibreの登場も糖尿病治療の変化を助けるものとなりました。しかし私たちの療養指導はどうでしょうか？SAP、Libreから得られる多くの情報をうまく活用できているのでしょうか？多くのレポートは患者さんに説明できているのでしょうか？そんな日常の悩みを解消していただけるような内容のお話でした。SAP、Libreレポートの読み方、療養指導の実際について、金重 勝博先生、一神 秀介先生、



宮城 調司先生、菅原 加奈美先生からお話が聞けました。どのようにレポートを活用し、どんな療養指導が行われているのかを実際の症例を使ってお話していただきました。

レポートの上手な活用と同時に、Libreの統一した指導の必要性など新たな課題も見え、とても学びになる会でした。



第24回日本糖尿病教育・看護学会学術集会

令和元年9月21日(土)～22日(日)

幕張メッセ 国際会議場

[当法人会員]

クリニックみらい国立

佐々木 薫 [看護師]

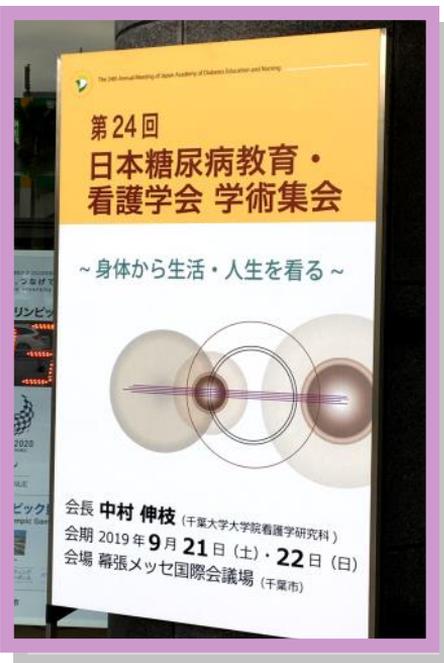
千葉県千葉市 幕張メッセで開催された、第24回日本糖尿病教育・看護学会へ参加してきました。今回のメインテーマは「身体から生活・人生を診る」として身体に焦点を当てていました。

看護において身体を看することは基本的なことであり、患者の状態を把握し援助方法を検討したり、又その評価のために、フィジカルアセスメントや症状を観察し、病気の状態を把握したりしています。特に糖尿病看護においては、身体を看ことを通して、患者の生活を把握し、生活の中で影響していることはないか、改善、工夫できる事はないかなど、新たな気づきを得て、ケアの方針が定まり、あるいはケアの評価が可能となることがあります。シンポジウムでは、「見える化」して身体を看る様々な実践事例の報告がありました。フットケアにサーモグラフィを用いる足外来の実施報告では、腓胝部など看護師の五感では感じられない炎症兆候の発見。また炎症が可視化されることにより、患者のフットケアへの意識向上された事例や、末梢神経障害の簡易検査「神経伝導速度DPNチェック」の結果を用いた実践事例についての発表がありました。

さらに、糖尿病看護において自律神経障害を抱える患者へのケアはまだまだ不十分な現状があります。当院でも、糖尿病自律神経障害に起因する神経因性膀胱や下部尿路障害を起こすことがあります。膀胱体操を指導するだけです。今回、皮膚排泄ケア認定看護師による尿失禁外来の紹介では糖尿病患者に対するエコーを用いた骨盤底筋訓練や尿流量測定後にエコーを使用した残尿測定、ケアの実際についての事例発表は非常に興味深い内容でした。

また、国際交流委員会企画シンポジウムでは、『アジア諸国における糖尿病の現状と課題』をテーマとして、日本、タイ、台湾、中国それぞれの国の現状や糖尿病看護及び教育について各国の先生方からの報告がありました。タイからは糖尿病管理に関してどのような看護介入がされ、どのようなエビデンスが構築されているのか。台湾からは糖尿病患者のケアモデルとケアモデル活用による効果。中国からは糖尿病教育に関する専門家の現状と課題について発表がありました。行っていることは、糖尿病患者への問題点の多くは食生活の欧米化が挙げられており、各国の特徴も含め日本と重なる部分も多く感じました。

余談ですが、糖尿病教育看護学会の会場である幕張メッセは、9月23日に引退試合を行う千葉ロッテマリーンズの福浦和也選手の引退企画が行われており海浜幕張駅は大混雑していました。



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. × インスリンポンプ療法では超速効型もしくは速効型インスリンを使用し、持続投与で基礎分泌を、食事のタイミングなどで追加分泌を投与する。
2. ○
3. × 感染予防などを考慮し3日ごと取り換える。
4. × 同様に起こす可能性がある。
5. ○



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にお電話くださいようお願いいたします。

《 1月より、2020年度年会費納入が始まります 》

2020年度の年会費納入が、1月6日(月)より可能となります。

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(火)までにご納入をお願いします。



*** 2020年度年会費 ***

納入期間

2020年1月6日(月)~3月31日(火)

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37回 武蔵野糖尿病研究会

申込必要

開催日：2019年12月14日(土) 14:50~16:30

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 (12/11締切)

問合せ：ノボ ノルディスク ファーマ(株) 担当：猪口 TEL:042-400-5951

☆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20回 西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会

申込不要

テーマ：『ビタミンD・骨粗鬆症と糖尿病』

開催日：2019年12月21日(土) 15:00~17:55

場所：立川相互病院 2階 講堂 (JR中央線「立川駅」北口下車 徒歩8分)

参加費：医師 1,000円 / 医師以外 無料

問合せ：サノフィ(株) (担当：渡辺) TEL:080-6627-7802

☆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(カリキュラムコード：73、76、77、82)：2単位4カリキュラム申請中

◆ 西東京CDEの会 第18回症例検討会

申込必要

テーマ：『働き盛りで肥満のある糖尿病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：2020年1月30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。(1/23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<第2群>：0.5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



にわかファンが増えた日本ラグビーの大躍進に感嘆し、東京オリンピック、マラソンと競歩の会場変更困惑。度重なる自然災害で、長期間の避難生活を続ける方々があり、首里城全焼の映像には我が眼を疑いました。一方で、祝賀御列の儀の際の天皇皇后両陛下の晴れやかな笑顔に、輝かしい未来が予感されました。日本全国、平和で穏やかな年末年始を迎えられますようにと願うばかりです。(広報委員 馬場 美佳子)