



## 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

## 1型糖尿病の治療50年

[当法人監事]

武居小児科医院

武居 正郎 [医師]

1970年に大学を卒業した時に糖尿病ケトアシドーシスで入院した子どもを受け持ったのが糖尿病の人との関わりのはじめです。当時は豚インスリンでRとNをバイアルからインスリン用の注射器でなるべく混ざらないように吸引し朝夕の2回注射をしていました。自宅での検査は毎食前後と就寝前の尿を取っておき夜にそれぞれをベネディクト試薬の入った試験管に数滴入れ鍋で煮て尿糖を半定量で判断して次回の受診時にインスリン量の相談をしていました。食事は年齢相当のエネルギー量と3食なるべく均等にとの指導をしていました。

1982年にサマーキャンプの必要性を感じてまずは見学に行き、次の年から本格的にお手伝いをしました。そこではデキストロステイクスで無制限に血糖自己測定をしながら激しい運動会、山登りなどを行わせて日常生活をどのようにしたら良いかの実地教育を10日間行いました。

その後インスリンはモノコンポーネントから人型になり、超速効型、速効型、混合型、持効型溶解となり、注射器はペン型に、更にインスリンポンプ。血液量も少なく時間も早くなった血糖自己測定試験紙と測定器も安くなっています。細胞間液のブドウ糖濃度を測る機器も様々開発され、それと連動することで低血糖を予防するポンプ(SAP)も開発されています。

血糖値の波を正常範囲内に収めることを最良の治療とする余りに、数字に振り回されている患者さんにはしばしば出会います。そのデータをスマホ経由で飛ばし親、主治医に24時間監視されていると悩んでいる患者さんもいます。数字に振り回されない生活をしてもらう事も必要と感じていますが、がんの人は5~10年経てば白黒がはっきりしますが、1型糖尿病の人は死ぬまで合併症が起こるのではないかと絶えず背中を刺した人に脅迫されている生活を送っているのではないかと思います。また、カーボカウントを知っていれば自由に食事をとって良いよと言う余り肥満の1型の人も増えていきますし運動量の減少も問題です(社会全体の問題ですが)。親が一生治らない病気と思いつつ過保護になっており精神的に一人前の大人になれないまま成人している人の問題もあります。さらにGAD抗体が陽性なので1型糖尿病と言われていますが、入院での糖尿病教室で2型の話をされ違和感を持って退院している20代30代の人たちにしばしば出会います。

私が初めて見ていた人達は元気で幸せな家庭生活を送っており、数年後にはリーインスリン治療50年賞を受けられる人がだんだんと出てきます。その人たちの苦労はいろいろとあると思いますが数字に振り回されない生活をしています。

医療として1型糖尿病の教育、患者会、家族の支援、社会に向けて1型の正しい知識を広める事の大切さをつくづく感じています。それに向け今後とも働ければと思っております。

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、一部変更しております。)

**問題** 日本人2型糖尿病の特徴に関し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. 2型糖尿病患者数は、第二次大戦後、自動車の登録台数に比例して増加した。
2. 2型糖尿病患者数は、第二次大戦後、エネルギー摂取量に比例して増加した。
3. 2型糖尿病の発症には遺伝因子と環境因子の両者が関与する。
4. 平成28年国民健康・栄養調査結果では糖尿病およびその予備群は女性の方が多かった。
5. 上記4.の調査結果では糖尿病は増加傾向であったが予備群はむしろ減少傾向であった。



## 報告

## 第11回東京臨床糖尿病運動療法研究会

日時: 令和元年8月2日(金)

場所: 東京医科大学病院

[当法人評議員] 東京医科大学八王子医療センター 天川 淑宏 [理学療法士]

第11回東京臨床糖尿病運動療法研究会は、HECサイエンスクリニック糖尿病センター センター長 調進一郎先生を担当世話人とし、8月2日東京医科学病院本館臨床講堂で開催しました。

一般講演Ⅰは「動脈硬化性疾患と糖尿病の関連について」として東京医科大学八王子医療センター糖尿病・内分泌・代謝内科 桑田航士先生により、糖尿病と大血管障害、糖尿病とPADそしてその治療戦略についてご講演頂きました。糖尿病患者ではPAD合併リスクが高いが、自覚症状を伴わないことも多く未診断となっている割合が高いなど、自覚症状を伴わない場合でも積極的にABIを施行し治療介入することが有用と運動療法にも大変重要であるお話を頂きました。

一般講演Ⅱは、テーマを「糖尿病運動療法も今流行りのFMNGから!」としました。「FMNG」とは、FはFitness(運動施設)、MはMagazine(雑誌)、NはNutrition(栄養)、GはGear・Goods(運動機器・器具)であり、本研究会発祥の造語です。「Fなら、お金出してでも運動したい?」を調先生より、「運動療法の実臨床で活用したいこのM」を天川淑宏先生(東京医科大学八王子医療センター糖尿病・内分泌・代謝内科)より、「運動療法、Nがもたらす効果とは」を高橋大悟先生(全国労働金庫健康保険組合総務事業部次席調査役)より、「Gの力で運動を楽しく! 続けやすく!」を山田悟先生(北里大学北里研究所病院糖尿病センター センター長)よりご講演頂きました。糖尿病の療養指導として教科書には書かれていないユニークな観点からお話し頂きました。そして、植木彬夫先生(東京医科大学名誉教授)、井上先生(北里大学北里研究所病院薬剤部)の座長の下に「FMNG」について演者と会場の皆様と活発なディスカッションが行われ、参加された方々からは「糖尿病の運動療法への指導に幅が広がった」との感想を頂きました。

## 報告

## 糖尿病災害対策委員会 第7回糖尿病災害対策セミナー

日時: 令和元年9月1日(日)

場所: 国分寺市立いづみホール

[当法人会員] 立川相互病院 長谷川 美紀 [薬剤師]



森先生



菅原先生



横内先生



水谷先生



和田先生

9月1日(日)国分寺市いづみホールにて、「災害時避難所で困らないために～今できること、その場でできること」と題し、第7回糖尿病災害対策セミナーが開催されました。防災の日にあわせ企画された当日は、医療者、市民の方々が106名参加してくださいました。

まず初めに、災害支援の経験のある薬剤師から災害が起きると医療がどのような状態になるのか、その上で準備できることとして、薬のストック

やインスリン保管方法について講演していただきました。続いて防災用品の準備については100円ショップを利用した防災品の紹介があり、衛生対策については避難所など限られた水しかないところでどうやって衛生状態を保つか、足の洗い方などを講演していただきました。食事管理については避難所では炭水化物がメインになってしまうことが多いためストックや防災品を用いた血糖値を上げにくい食事の工夫が紹介されました。最後に運動については簡単にその場でできる運動を実践しながら講演していただ

きました。最後の質疑応答でもすぐにかせる工夫やポイントを紹介していただき、私たち医療者も大変学べるセミナーとなりました。私自身も東日本大震災で薬剤師支援を行った経験から、十分な医療ができない状況となることを痛感していました。そのために今からできることを多くの糖尿病患者さんに知ってもらうための活動を継続していきたいと感じました。





## 第35回日本糖尿病・妊娠学会年次学術集会

令和元年11月22日(土)～23日(日)

浅草ビューホテル

【当法人理事】

杏林大学医学部付属病院

小林 庸子 [薬剤師]

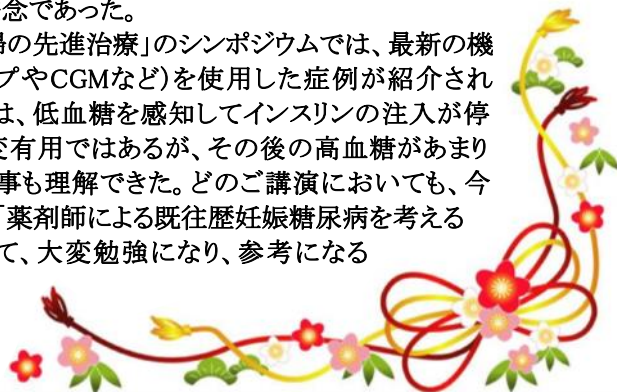
令和元年11月22日(金)・23日(土)、第35回日本糖尿病・妊娠学会年次学術集会が浅草ビューホテル(東京)において開催された。2日間ともに寒い雨であり、雷門へのお散歩も躊躇するような天候であった。

会長講演では、東京女子医科大学東医療センター小児科の杉原茂孝先生より、妊婦の低栄養・高栄養・高血糖・糖尿病は、低出生体重児や高出生体重児を介して次世代の小児期からの肥満や2型糖尿病につながる事。また、この子供たちが将来、妊娠出産することでさらに次世代へ引き継がれる、とお話いただいた。妊娠中のモチベーションが高いと思われる時期に妊婦への教育や支援が重要であると言われていた。妊娠中という短期間ではあるが、改めて「糖尿病教育」の重要性を再認識したご講演であった。

また、シンポジウムでは、昭和大学医学部小児科学講座の中野有也先生より、「低出生体重児では脂肪細胞数が少ないことで脂肪組織の拡張能が低下しており、一つの脂肪細胞に過剰なエネルギー貯蔵の負担がかかることで早期から脂肪細胞が肥大しやすい」というお話を伺った。妊娠中の血糖値が上がることを嫌がり、食事を少なくしてしまい、胎児に少なからず影響が出ている妊婦さんがいらっしゃるが、このことを何とか伝えたいと思うご講演の内容であった。

私は、ポスター発表をさせて頂いた。昨年より、当ネットワークで始めた「薬剤師による既往歴妊娠糖尿病を考える会」の活動報告である。今まで4回の研修会を開催したこと、研修会の参加者と共にポスターを作成したこと、この研修会は医療者だけではなく、IT関係の方も興味を持って参加して下さったことを報告した。ポスター発表であり、他の参加者の方々と情報交換ができることを期待したが、口演と同様の発表方式だったため、それが叶わなかったことが残念であった。

「糖尿病合併妊婦の先進治療」のシンポジウムでは、最新の機器(インスリンポンプやCGMなど)を使用した症例が紹介された。新しい機器では、低血糖を感知してインスリンの注入が停止されることは大変有用ではあるが、その後の高血糖があまり好ましくないという事も理解できた。どのご講演においても、今後の療養指導や、「薬剤師による既往歴妊娠糖尿病を考える会」の活動において、大変勉強になり、参考になる会であった。



読んで  
単位を  
獲得しよう

答え 2, 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

1. ○
2. × 日本では戦後、食事や運動を含めたライフスタイルが大きく変わり、肥満の増加とあいまって2型糖尿病が著しく増加しているが、近年、エネルギー摂取量は減少し、現在は横ばい状態で増加していない。
3. ○
4. × 糖尿病およびその予備軍は男性28.5%、女性21.4%で男性の方が多かった。
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。

## &lt;2020年度年会費、納入開始日の延期のお知らせ&gt;

本誌12月号において2020年度年会費の納入開始日を「2020年1月6日」より開始する旨ご案内差し上げましたが、12/16開催の2019年度第2回定時理事会において年会費の変更が必要か否かの検討が行われました。法人の会費規定を変更するためには社員総会(3/23開催予定)の議を経る必要が生じるため、変更する内容に関しましては、現時点では明らかにできず、改めてお知らせすることになります。つきましては「2020年1月6日」の納入開始日が延期となります旨を、まずは、ご承知くださいますよう、宜しくお願い申し上げます。

一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 代表理事 貴田岡 正史

## 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6回西多摩・南多摩糖尿病カンファレンス 申込不要

開催日：2020年1月16日(木) 19:30~21:00  
 場所：京王プラザホテル八王子 4階「錦」(JR中央線「八王子駅」北口下車すぐ ほか)  
 参加費：医師 500円 / 医師以外 無料  
 問合せ：大正製薬㈱(担当：常住) TEL:090-5997-7760  
 ☆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

 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) 19:00~20:50  
 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)  
 ☆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49回糖尿病診療～最新の動向[医師・医療スタッフ向け研修講座] 申込必要

開催日：2020年2月16日(日) 9:45~16:00  
 場所：国立国際医療研究センター 研修棟 5階 大会議室(東京都新宿区戸山1-21-1)  
 参加費：3,000円(テキスト代を含む)  
 申込：糖尿病ネットワーク申込ページ / E-mail / FAXからお申込みいただけます。(2/13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>：1単位申請中 ほか

 糖尿病災害対策委員会 第8回医療者向けセミナー 申込必要

テーマ：『われわれ医療者の災害対策Update～あらゆる災害への備えを今こそ患者さんに伝えよう～』  
 開催日：2020年3月11日(水) 19:20~21:00  
 場所：立川市女性総合センターアイム・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。(3/4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：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

## 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



やってきました！2020年！まだまだと思っていましたが、オリンピック・パラリンピックの年ですよ！個人的にはチケット申し込みはしていませんので、テレビ観戦となりますが、人が一生懸命になって頑張る姿にきっと感動をもらうことでしょう。その感動が、たくさんの方の力の源になるでしょう。頑張れ！みんな！（療養相談では「頑張れ」は使わないようにしていますけど…） (広報委員 岡崎 扶美恵)