



# 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

## 「新しい生活様式」で運動療法は何をすべきか

【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]

「新しい生活様式」では、長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。また、新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには一人ひとりの心がけが何より重要です。具体的には、人と身体的距離をとることによる接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすることが重要です。市民一人ひとりが、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができると考えます。(厚生労働省のホームページより、一部改変)

このようなコロナ禍において糖尿病患者の身体活動への影響は如何なる状況であるか。当医療センターでは、毎週水曜日に「からだを知る運動療法教室」を開講していたが、今年3月より休講が続いている。教室の登録患者は約160名で開講日には平均40名程が参加していた。緊急事態宣言解除後に感染者数減少の頃から教室再開や運動への問い合わせが寄せられるようになった。再開は難しいとの返答しかできない。しかし、スポーツ庁も新しい生活様式の在り方とコロナ禍の健康二次被害として、1日当たりの歩数が減少、座位時間が長くなり血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇する、などを警鐘している。このようなコロナ禍で患者の不安に対応するため当科では個別運動相談を予約制で行うこととし毎週金曜日午前9時～午後4時まで1人30分間の外来指導を行っている。相談は様々であるが「筋力が落ちて…」 「歩かないと…」の2つが共通する内容であった。前者は、腰痛や膝痛など運動器の不調に対する運動療法は、面談指導のみでなく「新しい生活様式」での運動指導ニューノーマルとしてこれまでのペーパーテキストからオリジナル動画を制作。患者個々に実践してほしい運動のみを自宅で再生機器がある患者にはDVDで提供している(図1)。また、後者は、教室参加者は活動量計を使用しているので昨年と今年3月～6月の1日平均総歩数を3群[A平均8000歩/分、B平均6000歩/分、C平均4000歩/分]で調べた(図2)。全て平均で歩数は約2000歩/日減少3.0Mets以上の運動時間は約15分減少していた。この結果を参考に、患者へのアドバイスの1つとして、ウォーキングで免疫力や感染に対する抵抗力を高めるには短時間でModerateレベルが良い<sup>1)</sup>。Moderateなウォーキングは、1分間で110～120歩となるペースで1日トータル20分間が行えれば充分！糖尿病療養指導には、コロナ禍でも患者一人ひとりが「これならできる」、と心が動く指導に取り組んでいくことが、欠かせないと思う。

1) Nieman, Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system 1994 Med Sci Sports Exerc 26 : 128-139

図1 オリジナル動画例作

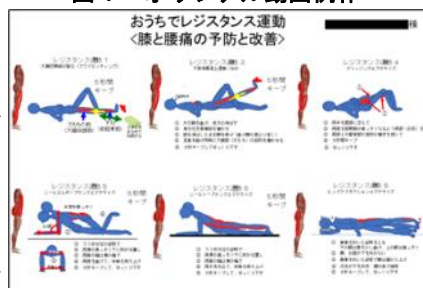
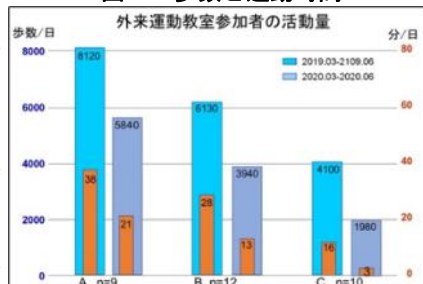


図2 歩数と運動時間



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 4METsに相当する身体活動として正しいのはどれか、2つ選べ。(答えは2ページにあります)

1. 自転車
2. 子供と遊ぶ
3. 軽いジョギング
4. エアロビクス
5. 階段昇降





## 糖尿病学会WEBで【慢性疾患を抱えて生きる患者と共に生きる医療者の心構え】の パネルディスカッションをLIVE配信のお知らせ

[当法人理事]  
朝比奈クリニック  
朝比奈 崇介 [医師]

この度のコロナ騒ぎのため、第63回日本糖尿病学会年次学術総会もとうとう延期、WEB開催になってしまいました。私は滋賀医科大学出身ですが、思えば滋賀医科大学は柏木先生が2009年学会会頭をされた時は新型インフルエンザ騒動で参加者が激減、金沢医大の古家先生と滋賀医科大学の前川先生が会頭をされた今年の糖尿病学の進歩と糖尿病学会学術総会は新型コロナ騒動でWEB開催になり、同じ滋賀医科大学第3内科出身の者として悲しい気持ちであります。(3年後の会頭の鹿児島大学の西尾先生は私の一つ上の同窓生です。大丈夫ですかね？そこで糖尿病劇場するつもりなんですけど・・・)

私共も今回の糖尿病学会でもシンポジウム28で、【慢性疾患を抱えて生きる患者と共に生きる医療者の心構え】企画：朝比奈崇介、司会：岡崎研太郎、ファシリテーター：山本壽一、稲垣美智子、演者：孫大輔、米田昭子、朝比奈崇介、和田良春(敬称略)でパネルディスカッションをするつもりでしたが、これもWEB開催になってしまいました。でもWEBでビデオを流すだけではつまらないので学会と交渉して10月9日金曜の18時からZoomを使ったLIVEディスカッションを皆様に観て頂くことになりました。(10月10日、11日は学会本部自体がLIVEディスカッションをするのでさせてもらえず、平日の夜になってしまいました。)

当日は聴講者に18時から19時半までの間に、講演1～5の予め音声を録音したビデオ発表を順に観て頂きます。5まで連続で観て頂くと19時半頃になる予定です。そして19時半頃より1時間くらい司会者・ファシリテーター・パネラーによるディスカッションを行います。そしてこのパネルディスカッション自体をビデオ会議システムであるZoomで行い、これを収録し、そのデータをLIVE配信します。配信は学会事務局からのWEBシステムからとなるので、そのため参加者はZoomではなく、WEB開催特設サイトから閲覧することとなり、ZoomのIDやPWを取得頂く必要はありません。聴講者は直接Zoomのディスカッションには参加はできませんが、演者や司会者、ファシリテーターの手元にon timeでツイートを送ることができます。今まで我々が糖尿病劇場でやってきたモバイルdeアンサーと異なるのは配信画面上に皆さんの意見が直接反映されないだけです(これは荒らしが出ないようにと、Zoom回線のパンクを恐れた事務局の発案です)。Zoomディスカッションには予め宣伝された先生方以外にちょっとした大物が潜んでいるかもわかりませんので乞うご期待を。詳しい参加方法は今後、学会からお知らせがあると思います。皆様万障お繰り合わせの上ご来場下さい。



読んで  
単位を  
獲得しよう

答え 1, 2 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

3. 軽いジョギング、4. エアロビクス、5. 階段昇降はいずれも6METs相当の身体活動である。

4METsに相当する身体活動としては、その他に速歩やゴルフがある。METsは運動強度の基準として、身体活動時の代謝量を安静座位時の代謝量(酸素摂取量で約3.5ml/kg/minに相当)で除したもので、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものである。



## 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

 【聴講制度のご案内】第21回 西東京糖尿病療養指導士養成講座

 申込必要

「西東京糖尿病療養指導士養成講座」とは、西東京糖尿病療養指導士認定試験の受験希望者を対象とした講座ですが、多くの要望があったため、西東京糖尿病療養指導士の有資格者も受講可能と聴講制度を拡充しました。本年はCOVID-19の影響により対面ではなく以下の要領にて、9月から12月にかけてZoomを活用したオンライン（ライブ配信）にて開催いたします。糖尿病とその療養指導全般に関する正しい知識を習得し、各々の職での療養指導に役立てていただくと共に、更新単位取得の場として、聴講制度をご活用ください。

時 間：19:00～20:30（開場18:40）

使用アプリ：「Zoomミーティング」

必ずご自身が受講可能なインターネット環境と端末を用意できることをご確認ください。

※お申し込みの前に、Zoomミーティングテストページにて視聴確認をお願いします。

ZoomミーティングテストページURL <https://zoom.us/test>

受講料：12,000円（全14回講義分として）※会員価格となります

日 程：~~9月 → 18日(金) 23日(水) 28日(月)~~

10月 ⇒ 5日(月) 14日(水) 23日(金) 27日(火)

11月 ⇒ 4日(水) 12日(木) 19日(木) 26日(木)

12月 ⇒ 2日(水) 9日(水) 17日(木)

予備日 ⇒ 12月22日(火) ※休講等、不測の事態に備えた補講日

参加資格：西東京糖尿病療養指導士・有資格者（LCDE）

西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：1講義出席につき4単位

但し、本講座受講による単位取得は、40単位を上限とします。

※視聴開始（サインイン）および終了時刻（サインアウト）の記録が残ります。聴講時間が60分未満となる遅刻、早退があった場合は欠席とみなし単位付与されません。

テキスト：「糖尿病療養指導ガイドブック 2020」税別3,000円

申 込：マイページ「【重要】西東京糖尿病療養指導士養成講座を希望される方」よりお申し込みください。

入金が確認された時点で受講資格を取得できます。（10/28締切）

※10/8以降掲載の、当法人HP「重要なお知らせ」及び「新着情報」の【認定者の皆様へ】「第21回西東京糖尿病療養指導士養成講座・聴講制度のご案内」をご確認いただいたうえお申し込みください。

【受験希望の方へ】認定試験受験希望の方のお申し込みは、10/7締切となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

 第34回多摩糖尿病チーム医療研究会

 申込必要

テーマ：『妊娠糖尿病について』

開催日：2020年10月7日（水）19:00～20:50

参加方法：Zoomにて開催いたします

申 込：メールまたはFAXにてお申し込みください（10/5締切）

問合せ：大正製薬㈱（担当：小野）TEL：090-4457-6451

☆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

参加費  
無料

オン  
ライン

## 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



同時に4人(例年約1人/年)の小児糖尿病患児が入院した今季の当院。コロナウイルスが関連？と話しながら、チームで慌ただしく療養支援を行いました。コロナ禍の発症で患児・家族の不安も強く、インスタやブログに翻弄される家族もいました。今日、様々な情報が錯綜しています。心のケアと同時に、患者さんや家族が正しい情報を得られるよう支援したいものです。（広報委員 久保 麻衣子）



一般社団法人

# 臨床糖尿病支援ネットワーク

Clinical Assistance of Diabetes Network