



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

透析人口の増加の本当に意味するもの

[当法人理事]

朝比奈クリニック

朝比奈 崇介 [医師]

2018年の患者調査票において、男性は21万4,000人、女性は11万3,000人で、全体の平均年齢は68.75歳でした。平均年齢は年々増加傾向を示していて、最も割合が高い年齢層は男女とも70～74歳でした。しかし一方で65歳未満の患者数は2012年から、70歳未満の患者数は2017年から減少しています。つまり、わが国の慢性透析患者数の増加は、70歳以上の患者数の増加によるものであることがわかります。

今度は透析導入年齢を見てみると、導入患者の平均年齢は、男性が69.27歳、女性が71.61歳ですが、導入患者の平均年齢も年々高齢化しており、最も割合が高い年齢層は、男性が75～79歳で、女性は80～84歳でした。因みに2019年の平均寿命は男性81.41歳、女性は87.45歳なので、これは透析を始めると4、5年で亡くなるとも言えますが、寿命で死ぬであろう4、5歳前に導入されていることになります。ですから透析を始めても5年未満で亡くなる方がこんなに多いのだと思います。

CKD重症化予防という話はいかに透析を増やさずに、言い換えれば透析代にお金を掛けずに国民の健康寿命を延ばしましょうという話だと思います。透析は本人の負担も大きいし、税金の投入額が多いのは確かですから、そのように考えるのは仕方ないでしょう。

今までは脳卒中、心筋梗塞などが致死的な疾患だったものが、血栓溶解療法、ステント、血行再建術などの医学の進歩によりそれらの疾患があっても健康に生存できるようになりました。また最後の死すべき疾患、「癌」でさえ、現在癌の治療はさらに高度になり、どんどんお金がかかるような治療になっています。でもそのおかげで人の健康寿命は延びています。

ですから透析をしなければならぬ末期腎不全という疾病が増えたと考えるより、脳心血管疾患や癌までがある程度治療できるようになり、次なる寿命の延伸には、生存に必須の腎臓という臓器の機能の低下が透析によって可能になっているのだと思います。ただ、この方法には多額のお金がかかるということです。恐らく今後寿命を延ばせば延ばすほど透析が必要な患者さんの数は増えます。このお金は天から振ってくるものではありません。あくまでも皆さんが生活するために得たお金から納めた税金を使っているのです。皆さんの寿命を何年延ばすために、皆さんの税金をいくら費やすのか、そしてそのために働く世代が自由に使えるお金がどの程度減るのか、それを覚悟しているのか、が問われているのだと思います。医療者に任せていては、どんどん寿命は長くなるけれど、医療費はどんどん増えていきます。医療者じゃない人も「私は医療者じゃないから関係ないわ」と逃げないで、もっとこの現実を国民みんなに伝えて、落としどころを議論した方がいいと思います。



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 思春期における糖尿病療養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. 乳幼児期や学童期に発症した場合と、思春期に発症した場合では指導の注意点が異なる
2. 生理的な特徴や血糖コントロールとの関係について、十分な説明と情報提供が必要である
3. 恋愛によって自己管理の目標が設定され、血糖コントロールにより効果を与えることが多い
4. 糖尿病であることを、進学や就職にあたって積極的に公表するように勧める
5. 男性は摂食障害や食行動の異常が起こりやすい



報告

2021年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

日時: 令和3年7月11日(日)
オンライン

第17回 西東京病態栄養研修会

[当法人会員] 緑風荘病院 井澤 綾子 [管理栄養士]

7月11日に第17回西東京病態栄養研修会が今年度はWeb開催で行われました。今回の研修会の内容として、まず東京都栄養士会会長の西村 一弘先生から日本人の食事摂取基準2020年版についてご講演頂きました。食事摂取基準改定のポイントを始め、糖尿病食事療法の実践的な内容を詳しく解説して頂きました。食事内容は血糖値に直結していく為、食事療法に対して不安を抱えている患者もいると思います。患者個々の生活背景に寄り添い、抱えている不安と一緒に解消していくことが管理栄養士に求められていることだと実感しました。次に、北里大学北里研究所病院糖尿病センター長の山田 悟先生から『糖尿病療養指導における運動・身体活動と栄養』の演題より、糖尿病の運動療法と食事療法の最新の知見をご教授頂きました。現在脚光を浴びる糖質制限ですが、一部に懐疑的な意見があるのも事実である中、研究結果や論文をもとに、糖質制限に対する取り組みについて解説して頂きました。東京医科大学八王子医療センターの天川 淑宏先生から『チーム医療における、運動の専門家が栄養士に期待する運動療法のスキル』の演題より、運動療法の実践についてご講演頂きました。糖尿病診療ガイドラインでは、有酸素運動とレジスタンス運動、ストレッチングが示されており、それぞれの運動要素の目的と糖尿病治療への関係性についてわかりやすく説明して頂きました。また、講演中には一緒に身体を動かして、その効果を実感しながら運動の大切さを学ばせて頂きました。高村内科クリニックの植木 彬夫先生からパネルディスカッションのテーマである『効果的な栄養管理のための運動療法と食事療法』についてご講演頂いた後に、西村先生、山田先生、天川先生に管理栄養士、医師、理学療法士の立場から糖尿病の治療における運動療法と食事療法についての検討が行われました。

今後、さらに各専門職がより専門性に特化し、質の高いチーム医療が求められている事を改めて実感し、充実した研修会でした。

第5回 西東京運動療法研修会

[当法人会員] 八王子山王病院 水谷 健 [理学療法士]

開催するにあたり様々なテーマが挙がりましたが、緊急事態宣言により、活動量低下が危惧されており、「糖尿病とサルコペニア・フレイル」をメインテーマに設定しました。

午前中は、「糖尿病による身体的変化」「サルコペニアと栄養」「フレイルとIADL(手段的日常生活動作)」「高齢者への介入研究」を理学療法士・管理栄養士・作業療法士の4名にご講演いただきました。午後の部前半には「サルコペニアの評価方法」と題し、最新の簡便に行える筋肉の質と量の評価を実技も踏まえご講演いただきました。後半には「動きやすい身体につなげる」をキーワードに、在宅でも行えるエクササイズを動画を用い講演させていただきました。

どの講演也非常に目を引く内容でしたが、特にお伝えしたい箇所として、2つ挙げさせていただきます。1つ目は、サルコペニアの評価として地域で広くスクリーニングを行えるよう、簡易的に行える判断経路が設けられた点です。下腿周計や歩行速度等基準値が変更され、サルコペニア疑いの発見には、下腿周囲長、SARC-F、SARC-CalFの使用を進めています。

2つ目は、軽い負荷でも筋肉量の増加が期待できる点です。筋肉量の増加には強い負荷を与えないと効果がないと言われていましたが、最近では軽い負荷でも、回数を増やすことで効果があると言われています。そのため、いかに継続しやすい運動を指導できるかが、指導者の腕の見せ所かと考えます。

オンライン開催が増え、運動方法を直接お伝えするのが難しい状況です。しかし、今後も運動分野では、試行錯誤し実技もお伝えしていく予定です。ご参加をお待ちしております。





第9回日本くすりと糖尿病学会学術集会

令和3年9月11日(土)～12日(日)

Web開催

[当法人評議員]

青梅市立総合病院

指田 麻未 [薬剤師]

『糖尿病併存疾患を持つ患者の薬物療法を薬剤師目線で考える-在宅・入院治療への積極的介入と研究-』をメインテーマとして、当初は奈良県の春日野国際フォーラムで開催する予定でしたが、開催前の社会情勢を踏まえ、完全Web型のオンライン配信という形式で2日間かけて開催されました。今回参加したなかで、私が個人的に印象に残ったものを3つ紹介します。

1つ目は『周術期の血糖管理』についてです。糖尿病内科の医師だけでなく、消化器外科医からの話も聞けたのでよかったです。手術時の侵襲によるストレスによりカテコールアミンや副腎皮質ホルモン、インスリンなどのバランスが崩れると術後高血糖状態が持続し、術後感染症の発症を高めてしまうため周術期の血糖コントロールは重要となっています。感染予防のためには血糖値を150mg/dL以下で管理するのが望ましいとされていますが、厳格すぎる血糖コントロールは重症低血糖のリスクになってしまうため、患者ごとに個別の対応が必要です。薬剤師は周術期において、術前に使用している糖尿病薬の継続可否、手術直後のインスリンによる適切な血糖管理、また術後に食事が再開された場合の内服薬再開可否など様々な場面で介入する機会があるため、とても勉強になりました。

2つ目は『糖尿病患者の足病変・足壊疽』です。フットケア外来の内容や、実際の創部に使用する外用薬(軟膏)についてなど実践的な話に加えて、皮膚科医からは原因と予防、感染症医からは使用する抗菌薬の種類など専門的な話も聞くことができました。慢性的な刺激による高度な胼胝(たこ)や足の変形から壊疽に至るケースが多いため、運動療法を積極的に行っている患者では、足病変に対して特に注意が必要であるということを今回学ぶことができました。末梢神経障害の有無や末梢動脈疾患の既往があるか、などは気にしていましたが今後は運動量についても注意して聞き取りを行い、指導に活かそうと思いました。

最後に『インスリンボール』についてです。インスリンボールの基礎(原因や予防)から疑わしい症例の見つけ方、触診の方法と適切な対処について学ぶ事ができました。インスリン使用中の患者で血糖コントロールが悪化し不安定になってきた場合には、インスリンボールの存在を疑う必要があります。ただし、指導の際にインスリンボールに気づけたとしても、インスリンの使用量が多い患者では、硬結部位を外して注射を行うと重篤な低血糖を招く可能性があるため、発見後の対応にも注意が必要です。インスリン導入時には、毎回違う場所に注射するよう指導されていますが、臍の左右に交互に打ってしまい両側にコブのようなインスリンボールができてしまうケースは多いので、療養指導を継続して行っていくことの重要性や必要性を改めて感じる事ができました。今年はWebでの開催でしたが、2022年は現地(横浜)で体験型プログラムにも参加してみたいと思いました。



読んで
単位を
獲得しよう

答え 4, 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. 正: 本文の通り
2. 正: 本文の通り
3. 正: 恋愛が血糖コントロールに影響を与えることがある。
4. 誤: 積極的に公表するか否かは、患者自身が選択することである。
5. 誤: 思春期特有の痩せ願望による拒食症や過食症など女性には摂食障害や食行動の異常が起こりやすいため、食事や体重への極端なこだわりには注意する。若い1型糖尿病女性患者が摂食障害を合併しやすい。



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55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：2021年11月27日（土）13:30～17:00

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：3,000円（テキスト代を含む）

申込：糖尿病情報センターHPに掲載の申込フォームよりお申し込みください。（11/19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 他

オンライン

☒ 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 第71回例会

☒ 申込必要

テーマ：『糖尿病治療薬 update2021～新時代の経口血糖降下薬～』

開催日：2021年12月3日（金）19:20～21:00

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：当法人会員 無料 / 一般 2,000円

申込：当法人ホームページの「セミナー・イベント情報」よりお申し込みください（12/3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

☆日糖協療養指導医取得のための講習会

参加費
無料

オンライン

☒ 今だからこそ考えよう！血糖トレンドと療養指導

☒ 申込不要

開催日：2021年12月7日（火）19:00～20:30

参加方法：セミナープログラムに掲載の視聴URLよりご参加ください。

☆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

参加費
無料

オンライン

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けております。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。

お悩み解決 《マイページ Q&A》

Q. 年会費や研修会参加費の領収書は出してもらえますか？

A. どちらもマイページより発行できますので、印刷してお使いください。

<年会費の領収書> マイページの「年会費入金状況確認」より発行できます。

<研修会参加費の領収書> マイページの「その他の入金履歴」より発行できます。



年会費入金状況確認

年会費の入金状況をご確認いただくことが出来ます。

山田 太郎様の只今の入金状況

入金状況	入金済み 領収書
会費の有効期間	2017/04/17～2017/12/31

← ここから発行

入金履歴

これまでの入金履歴をご確認いただくことが出来ます。

入金内容	【看護系】第14回西東京糖尿病療養指導士研修会（平成29年度 西東京糖尿病療養指導プログラム）
金額	5,000円 領収書
決済方法	コンビニ
入金日	2017年05月15日 19時52分

← ここから発行

※発行できる領収書のお名前は「登録会員名」となります。お勤めの病院名での領収書発行をご希望の方は、マイページからは発行できません。事務局までその旨、お申し出ください。

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



当法人の事業である西東京糖尿病療養指導士養成講座（第22回）が9月から始まり、既に全講義の半分が終了しました。COVID-19感染拡大の観点から、今年度もWeb形式と慣れない環境下での講義にも関わらず、多くの方が受講されております。まだ後半戦が残っていますが、皆様の頑張りを応援するとともに、質の高い療養指導に繋げられるよう当法人の一員として支援を継続していきたいと思っております。

（広報委員 長谷部 翼）