



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

糖尿病児と関わりあって50年

[当法人監事]

武居小児科医院

武居 正郎 [医師]

1970年に大学を卒業し小児科医として働きだした。その年に小学5年生の女の子のケトアシドーシスの症例を担当したのが糖尿病との関わりあいの始まりです。当時はほとんどがケトアシドーシスで診断されていましたが、当時の小児科の教科書にはアセトン血性嘔吐症の項目には重症だと死亡例もあると書いてありましたが、1型糖尿病と診断されずに亡くなった人がいると思われまます。今はGAD抗体などが陽性だと1型糖尿病と診断され、また、劇症型1型糖尿病などと診断方法も変わってきています。当時は豚や牛から作ったRとNの10mlのバイアルを自分で買って朝夕2回の混合注射法でした。今は人型となり皮下脂肪壊死や発赤は見なくなりました。持効型や超超速効型インスリンも出来ており、選択肢が増えていきます。注射器もガラスの注射器を自宅で煮て消毒していたものが、ディスポになり、ペン型注射器になり、ポンプになり、それもSAPにもなっています。コントロールは毎食前後の尿を取って置き夜にベネティクト法で半定量法でした。1976年に武蔵野日赤に赴任する時に大学で糖尿病外来を始めましたが、子ども達の治療にはサマーキャンプが大切と知り1982年に見学に行きました。そこではデキストロスティクスという簡易血糖測定がサンプルとして使い放題でその後コントロールの指標が自己血糖測定が一般的になり、HbA1cから今はCGMになっています。生活や食事その人に合わせた生活を行いそれに合わせたインスリン療法となりましたが、これには自己管理を上手くしないと肥満に成ったり低血糖になったりします。糖尿病の治療には同じ病の仲間を作りお互いに励ましあう事の大切さが必要と考えます。10日間のキャンプでは子供たち仲間の連帯感は強固なものでその関係の大切さを知りました。多くの子ども達も今は立派な大人になっています。多くの子ども達が医者を始め医療職についています。上手く行っている人達はやはり治療に積極的に取り組んでいる人達です。しかし、残念ながら透析になっている人もいますし亡くなっている人もいます。太く短く生きるのだと約束を守らないグループもいましたがいろいろな合併症を持っていながら仲間に支えられています。医療者は何ができるかを考えると、サマーキャンプ、患者会や講習会の参加などいろいろな事の働きかけをしたり、この様な治療法がありますよとの紹介や、この様な治療をした方が良いのではとのアドバイスはできますがそれに乗ってくれるかどうかは問題です。アドバイスに結果がどうだったかを教えていただき、お互いに治療を組み立てて行く事が大切だという事を治療に取り組んで50年経た今しみじみと思っています。

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 ● 次の文章を読んで以下の質問に答えてください。

38歳、男性。昨年健診で高血糖を指摘されたが放置。最近体調が優れず、ネットで調べた糖尿病の初期症状に似ていたことから不安を感じ、当院を受診したところ、糖尿病(HbA1c 7.4%)と診断。「食事は、自炊が出来ないので、外食やコンビニを利用している。以前から食事はそれほど食べていない。」「仕事上帰りが遅いので、帰宅後は夕飯を食べたらすぐ寝てしまう」、「休日に運動を頑張ろうと思っている」ということだった。

【身体所見】身長170cm、体重90kg。血圧142/78mmHg

この患者への療養指導として正しいのはどれか、2つ選べ。

1. 減量のために、少なくともエネルギー摂取量の約20%程度の運動をすすめる
2. 減量のために、エネルギー係数は身体活動レベルより小さい係数を設定する
3. 食事はそれほど食べていないという本人の話を尊重し、運動療法を中心に指導する
4. 合併症予防のため、外食や中食でも食物繊維が1日10g以上とれるように指導する
5. まずは3%の体重減少を目指し、体重の経過を記録させる

報告

第22回西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会

日時: 令和3年12月11日(土)
オンライン

令和3年12月11日(土曜日)に、第22回西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会を「SGLT2阻害薬を見直す」をテーマに、Web形式にて開催いたしました。

症例検討会では、症例1を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 科長/講師 松下隆哉先生より『他科からSGLT2阻害薬を投与されてる糖尿病症例の実際』と題し、他科から血糖コントロールが不良で低血糖が疑われる患者さんが入院した際に、内服薬調査でSGLT2阻害薬の服用が判明した症例について、治療経過と次の薬剤選択、SGLT2阻害薬の特性と留意点をご提示いただきました。

症例2では、多摩北部医療センター 内分泌・代謝内科 部長 藤田 寛子先生より『緊急事態宣言下で、急速に血糖増悪した若年2型若年糖尿症例(改めて考える生活習慣病としての糖尿病)』と題し、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言下で実際ご経験された症例について、薬剤費も考慮した薬剤選択、またこのような緊急事態宣言下においても、食事・運動療法の順守が必須である点をご提示いただきました。

症例検討のご講演の中では、投票システムを用い、ご参加された方々にもクイズ形式で投票いただき、配信会場の先生方からはご意見を頂戴しながら活発な意見交換が行われました。

特別講演では、医療法人松原会 松山第一病院 内科部長 眞鍋健一先生より『心血管イベントとケトン体に関する知見とSGLT-2iの心臓への影響-500例を超える検討より-』と題し、貴重な研究結果と数多くの自験例と共に、糖尿病患者における虚血性心疾患や心不全合併例に対する治療選択、特にSGLT2阻害薬については国内外のエビデンスについて、詳細にわかりやすくご教示いただきました。

ご講演後はご参加された方々からのご質問も多くいただき、大変な盛況のうちに講演会を終了いたしました。

報告

第8回西多摩・南多摩糖尿病カンファレンス

日時: 令和4年1月13日(木)
オンライン

令和4年1月13日(木)Web配信にて『第8回西多摩・南多摩糖尿病カンファレンス』が当番世話人の日本医科大学多摩永山病院 小谷 英太郎先生のご挨拶により開催されました。

特別講演は、日本医科大学多摩永山病院 小谷 英太郎先生のご司会で、東京女子医科大学 小木曾智美先生より『非アルコール性脂肪性肝疾患から考える糖尿病治療』と題しご講演いただきました。現在、糖尿病と非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)は切っても切れない関係です。NAFLD患者おいての糖尿病罹患率は約6割と言われており、またNAFLDによって2型糖尿病発症リスクは約2倍という報告もあります。そのようななかで、小木曾先生より肝臓専門医の立場からNAFLD治療への早期介入や肝線維化進展の抑制のために肝臓専門医への紹介基準を明確に示すことで、NAFLD患者を多く診る糖尿病専門医の先生方へ分かりやすく啓発されました。さらに、小木曾先生は昨年6年ぶりに改訂された「NAFLD/NASH診療ガイドライン2020」作成委員会のメンバーであり、糖尿病治療薬でのNAFLDへの有用性についてお話しされました。

パネルディスカッションは、『脂肪肝合併2型糖尿病』をテーマに、多摩センタークリニックみらい 院長 藤井 仁美先生のご司会で、東京医科大学八王子医療センター 松下 隆哉先生には勤務医の立場から、仁愛医院 吉村 中行先生には実地医家の立場から、お二人の先生にパネリストを務めていただきました。多くの先生方に活発なご意見・ご質問をいただき、大いに盛り上がりました。

最後に、本会の代表世話人である東京医科大学八王子医療センター 大野敦先生よりご挨拶をいただき閉会いたしました。Webでの開催となりましたが59名の方々に視聴いただき大変有意義な会となりました。





第24回・第25回日本病態栄養学会年次学術集会

令和4年1月28日(金)～30日(日)

Web開催

多摩北部医療センター

山中 佳奈 [管理栄養士]

令和4年1月28日～30日に第24回・第25回日本病態栄養学会年次学術集会が国立京都国際会館で開催されました。コロナ禍ということもあり、オンラインとのハイブリッド開催となりました。聴講した中で印象に残った内容をご紹介します。また、当院はレシピコンテストで会長賞をいただき、受賞プレゼンテーション及び表彰式に参加いたしましたので、そのご報告と併せて、応募したレシピ内容をご紹介します。

今回の学術集会で特に印象深かったのは、「糖尿病患者の心に響く栄養指導～コーチング的アプローチ～」というシンポジウムです。①コーチング的アプローチによって患者さんの中にある答えを導き出し、傾聴や共感により信頼関係を構築することで、患者さんの心の栄養となること、②患者さんをコントローラー、プロモーター、サポーター、アナライザーの4つのタイプに分けて、その特徴にあったコミュニケーション方法を知っておくことで、効果的なアプローチが可能となることを学びました。タイプ別の指導方法の説明もあり、より理解が深まりました。限られた栄養食事指導時間の中で、コーチング的アプローチができているかを振り返り、今までの関わり方を見直して、コーチング的アプローチを身に付けていきたいと感じました。指導力のスキルアップを図るため、職員に伝達講習を行い、定期的に行っている科内の症例検討会で、シミュレーションをしてみたいと考えています。

レシピコンテストは、「withコロナで見直す600kcal大満足レシピ」というテーマで、以下の3つの要件を満たす応募内容でした。①病院食として提供でき、かつ自宅での食事療法にもつなげられそうなもの、②コロナ禍での生活様式の変化にも踏まえたもの、③1食、600kcalで満足感のある献立です。当院としては、11月14日の世界糖尿病デーに実際にお楽しみ食として提供しているメニューを応募しました。

献立名「自宅でも簡単に作れる食物繊維たっぷりメニュー」

【麦ご飯、キャベツと豆のスープ、秋鮭のソテー和風ソース、シーザーサラダ、フルーツポンチ】



レシピの考案には、当院内内分泌代謝内科の藤田先生の発案で、麦ご飯を取り入れました。食後血糖値の上昇を抑える働きがある、食物繊維を豊富に含む麦や野菜、豆類を使用し、家庭でも手に入りやすい食材で、食感や彩りにも配慮したレシピです。また、当院で提供する時には、メッセージカードをお付けして、お楽しみ食を楽しんでもらうとともに指導媒体としても活用しています。メッセージカードの下には、ご意見欄があり、患者さんの声を次のお楽しみ食に活かしています。麦ごはんはスーパーでパックタイプのもので販売していますし、スープに使用したミックスビーンズも缶詰やパックタイプが販売されていますので、皆さんもぜひ、ご自宅で作ってみてはいかがでしょうか。

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. 減量のためには1日200～300kcal程度の運動をする必要があり、少なくともエネルギー摂取量の約10%を運動で消費する。

2. ○

3. 食事療法は薬物療法、運動療法とともに糖尿病治療における3本柱であり、さらにはインスリン依存状態、インスリン非依存状態にかかわらず糖尿病治療の基本であり出発点である。「食事はそれほど食べていない」ということであるが、食事行動には問題点が散見される。外食やコンビニの食事を写真で記録していただき、内容や食べ方等を確認しながら改善できそうな点を共に考え、援助していくことが必要であろう。

4. 合併症予防のため、外食や中食でも食物繊維を1日20g以上摂取するよう促す。食物繊維は食後の血糖値上昇を抑制し、血清コレステロール、トリグリセリドの増加を防ぎ、便秘を改善する作用がある。

5. ○

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

◆ 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update 2022～新時代の経口血糖降下薬～』

開催日：2022年6月17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（6/17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

◆ 2022年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

申込必要

第18回 西東京教育看護研修会

第6回 西東京臨床検査研修会

第18回 西東京病態栄養研修会

第6回 西東京運動療法研修会

第18回 西東京薬剤研修会

開催日：2022年7月10日（日）9：40～16：35

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：早割[申込開始～5/15] 6,000円 / 通常[5/16～6/30] 7,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」または「新着情報」の

「2022年度 西東京糖尿病療養指導プログラムのお申し込みはこちらから」よりお申し込みください。（6/30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1群>：申請中 他

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。ご返答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.これまでに取得したLCDEの単位数の確認はできますか？

A.マイページの一番下の「LCDE情報」の「単位取得状況確認」より、確認ができます。これまでに参加したセミナー名、付与単位数、取得期限などが記載されておりますので、ご活用ください。



これまでに参加したセミナー

| 開催日程/セミナー名 | 付与単位数 |
|---|--------------|
| 2016/12/31 H28年度会報随時単位 | 2 単位 |
| 2016/02/19 H27年度会報随時単位 | 2 単位 |
| 2016/06/11 NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 第59回例会 | 7 単位 |
| 2016/07/03 第13回西東京糖尿病栄養研修会 [平成28年度 西東京糖尿病療養指導プログラム] | 10 単位 |
| 2015/03/02 H26年度会報随時単位 | 2 単位 |
| 合計単位数 | 23 単位 |
| LCDE更新まで、残り 27 単位 | |

※印刷日時：2019年03月31日

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



コロナウイルス濃厚接触者生活を体験しました。室内から一歩も出られない10日間、活動量の低さといったら！NEATや室内運動を、意識的に考え実践しないことにはどうにもならないことを実感しました。サルコペニアを助長するわけですね・・・運動はより具体的に、いつ何をどのくらいやるのか伝えなければ実践には結びつかないと再認識しました。
(広報委員 久保 麻衣子)