



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

糖尿病診療における内科と眼科の連携ツール

【当法人理事】

東京医科大学八王子医療センター

大野 敦 [医師]

今回m3.com「Doctors LIFESTYLE: 大学別リレー／東京医科大学」の企画で取材を受け、改めて自分の医師生活を振り返る機会を得た。その中で1988年から川崎市の総合新川橋病院に3年間赴任した思い出も語ったが、同院はもともと眼科中心の病院で当時は常勤医師19人のうち10人が眼科医で、内科医は私を含めて4人で私以外は50歳代以上のベテランばかり、若手に何でもチャレンジさせてもらえる自由な環境であった。そこで初めて糖尿病外来に携わる一方で、糖尿病における内科と眼科の連携をライフワークに加えていった。

1993年に東京医科大学八王子医療センターに赴任し、西東京臨床糖尿病研究会に参加し始めたが、1997年には間接事業の1つであった糖尿病治療多摩懇話会の設立に携わり、糖尿病患者の診療連携をテーマに糖尿病診療の向上を目指し活動を始めた。当初は内科と眼科の連携をメインテーマに掲げ、世話人には眼科医もおられたが、その活動の中で糖尿病患者の診療における内科と眼科の緊密な連携を保つための「糖尿病診療情報提供書」(以下提供書)を作成した。一方で定期フォロー時に欲しい情報が血糖値とHbA1cで十分との眼科医のアンケート結果もあり、再診時は糖尿病手帳をみるだけで提供書の必要性を感じない眼科医も多いと思われる。提供書の情報量の豊富さと糖尿病手帳の情報交換の簡便さを考慮すれば、初診時や病状の変動時には十分に情報交換の可能な提供書を利用すべきであるし、定期フォロー時には両科での使いやすさを考慮した糖尿病手帳の利用が望まれる。

しかしながら内科医主導で作られた当時の糖尿病健康手帳は、眼科医の記入できるスペースが狭いため、第3の媒体として「糖尿病眼手帳」が2002年6月に誕生した。これは2001年3月の第7回日本糖尿病眼学会の最終日に開催された教育セミナー「糖尿病網膜症の医療連携—放置中断をなくすために」におけるオーガナイザーと演者たちが、名古屋や東京に事前に集合してセミナーの企画を立てていた際に、学会後に連携に役立つツールを残したいという思いで提案されたものである。

一方糖尿病健康手帳は、より連携を強化する目的で2010年8月に「糖尿病連携手帳」に生まれ変わり、第3版では14、15頁に「眼科・歯科」の頁が新設され、時系列で4回分記入できるように改訂された。しかしながら眼手帳には20頁からのお役立ち情報もあり、患者さんに糖尿病眼合併症の状態や治療内容を正しく理解してもらうための十分な情報提供を目指すならば、連携手帳に眼手帳を併用してフォローすべきである。そして提供書と2つの手帳を個々の医療機関の状況に合わせて併用することにより、外来での時間的負担は軽減したうえで、より細やかな連携が可能と思われる。

今回提供書の利用を推進するため、当ネットワークの会員を対象に1冊30部定価900円を2冊まで無料配布、3冊目からは1冊500円で販売することになった。残部が無くなり次第終了するが、詳細は以下URLを御覧いただきたい。

https://docs.google.com/forms/d/1bzFHD7UaS1-2OOj3MsNn_Ii0iZwic8RyH0XPeyL000/edit

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。

35歳、女性、システムエンジニア。今年の健診で高血糖と高血圧を指摘され来院。身長 155cm、体重 84kg。空腹時血糖値 216mg/dL、HbA1c 9.8%。生活背景や食習慣の聞き取りでは、「最近仕事を変えてから体重が増えてきた」、「毎晩終電で帰宅し、そこから夕食を摂り、疲れてすぐ寝てしまう生活が続いている」、「夜寝るのが遅いので朝起きられず、また空腹感もないため朝食は摂らない」とのこと。

この患者に対する療養指導として正しいのはどれか、2つ選べ。

1. 朝食を摂りたくなる程度に夕食の量を抑えることができるか聞いてみる
2. 自炊でカロリーを抑えられるメニューを教える
3. コンビニで買って、カロリーが低めで血糖が上がりにくい食品の選び方を一緒に考える
4. 遅い夕食は摂らないように指導する
5. 職業を変更するように指導する



報告

第50回東糖協多摩ブロック糖尿病教室

日時: 令和5年1月21日(土)
オンライン

令和5年1月21日(土)14:00～16:00に『第50回東糖協多摩ブロック糖尿病教室』が開催されました。新型コロナ感染の収束が見えずZoomによる配信のみとなりましたが、患者様・ご家族・医療従事者計67名の方にご参加いただきました。

『糖尿病治療薬の最近の話題について』をテーマに、近藤医院 吉田 敦行先生ご講演「糖尿病なんでもランキング おくすり編」では各薬剤の・血糖低下効果・体重への影響・薬価などを最近の話題を含めわかりやすく解説いただきました。また、ワンポイントアドバイスとして大和調剤センター薬剤師 森 貴幸先生より「じょうずな調剤薬局の活用」を、多摩センタークリニックみらい看護師 濱谷 陽子先生より「シックデイの対応」をご解説いただきました。患者様が薬のことでモヤモヤした気持ちを抱え込まないよう、気軽に相談できる関係を作っていきたい、という想いを共有いたしました。後半では東京医科大学八王子医療センター 大野 敦先生司会による「ぜひ聞きたい! あんな疑問? こんな疑問? コーナー」として、東京医科大学八王子医療センター栄養士 永田 美和先生にも加わっていただき、事前にいただいた質問に各職種の先生方より解説をいただく流れで進められました。

- ・バランスのよい食事内容を、食べる順番や、ゆっくり食することを意識することで血糖値が上昇しにくくなること
 - ・糖質制限の際にはたんぱく質・塩分が過剰になりがちなので専門家と相談して進めていただきたいこと
- 等を分かりやすく紹介いただきました。

近年、東糖協ブロック糖尿病教室への参加が減少しておりましたが、Zoomのようなりモートで運営する事により参加者が増えたことは、今後の開催の参考になったと考えます。



報告

西東京CDEの会 第21回症例検討会

日時: 令和5年2月1日(水)
オンライン

[当法人会員] 町田市民病院 横内 砂織 [看護師]

令和5年2月1日(水)に西東京CDEの会 第21回症例検討会がZoomで開催されました。この症例検討会は、提示された症例についてテーマに沿って多職種から意見を出し合い、理解を深める形式となっています。今回のテーマは「多職種で考える糖尿病患者とスティグマ」です。

まず「糖尿病にひそむスティグマとアドボカシー活動」について杏林大学・近藤医院 近藤 琢磨先生から講義がありました。スティグマとは恥・不信用のしるし、不名誉な烙印という意味を持ち、ある特定の属性をもつ人に対して、否定的な価値を付与することだとされます。糖尿病患者においては、1型の76%、2型の52%がスティグマを感じているという研究結果を示され、さらにスティグマによって糖尿病患者の自己効力感が低下したり、血糖マネジメントに負の影響を与えることを知り、医療者がスティグマに敏感になり、配慮できるようになる必要があると感じました。

スティグマやアドボカシーについて思いを巡らしている中、症例提示がありました。症例は60代女性で、高血糖が持続し合併症が進行しているが、薬物療法を自己調整したり、新しい治療に抵抗を示すなどの課題をお持ちでした。「血糖コントロールのために生きているわけではない」「血糖値が悪いとまるでダメ人間のように言われていると感じる」といった患者の言葉に対し、グループワークでは「こういった高血糖の患者に私たちは変わった人などとレッテルを貼り、それが患者に伝わっているのではないか」「海外に行くなど活発に生きていた患者のらしさが失われることに気付けるだろうか」「治療や指導に終始せず、その人らしさが奪われないよう配慮したい」といった意見がありました。私は皆さんの意見を聞きながら、医療者は患者の様々なスティグマについて考え続ける必要があると思いました。

今後もこういった内容の濃い症例検討ができるよう、世話人一同努力してまいりますので、次回以降も多くの方のご参加をお待ちしております。





第57回糖尿病学の進歩
令和5年2月17日(金)～18日(土)
東京国際フォーラム

[当法人評議員]
熊倉 医院

熊倉 淳 [医師]

令和5年2月17日～18日に第57回糖尿病の進歩が東京国際フォーラムで開催されました。日本の糖尿病学の最新情報が30分という短い時間で次から次へと講義が続くので、知識のシャワーを浴びているように感じました。

2022年12月に日本糖尿病学会から発表された2型糖尿病の薬物療法のアルゴリズム(コンセンサステートメント)、病態に応じた薬剤選択(非肥満or肥満)、Additional benefitsを考慮すべき併存疾患の有無による薬剤選択がどのように決まっていたのか詳しく説明されました。日本の一般内科の治療レベルの底上げに貢献するとともに、東アジア人の特性を考慮したコンセンサスであり東アジアの糖尿病治療のメルクマールとなるものであることが分かりました。2023年1月に発表された緩徐進行1型糖尿病(SPIDDM)の診断基準では、膵島関連自己抗体が陽性であり、糖尿病の診断後3か月を過ぎて内因性インスリン欠乏状態(空腹時血清Cペプチド<0.6ng/ml)であれば(definite)、ただちにインスリン療法が必要とならないものを(probable)とする。1型糖尿病の膵島関連自己抗体において抗GAD抗体の陽性率は80%前後であるが、今後GAD抗体+IA-2抗体+ZnT8抗体をオーバーオールで測定できる3 Screen ICA ELISAキットが準備中であり、1型糖尿病の陽性率が上がってくる可能性がある。また1型糖尿病の高齢化が進んでおりCGMやスマートフォンのアプリなど先進テクノロジーの使用が有用であり個別化された医療と社会的サポートの提供が必要であると説明がありました。

食事療法においては超加工品、人工甘味料、果糖が脳中枢に影響して過食となるので特に注意が必要である。運動療法においては運動によって放出されるサイトカインであるExerkineが全身に関与し脂肪肝の改善、骨量増加、膵β細胞の保護作用、認知症の予防、また運動後のLac-Phe増加が食欲を抑制する効果などがある。運動は夕方にしたほうが脂肪肝、インスリン抵抗性は改善しやすい。腸内細菌のバランスがドパミン受容体シグナルを亢進させ運動量を左右する可能性があるので食事療法も合わせて行う必要がある。運動習慣のない人に少しでも運動してもらうには、何をやってもよい、いつやってもよい、やればやるほどよい、ケガしない限り、低血糖を起こさない限りというメッセージを伝えることも重要である。30分以上は座りっぱなしにしない、ちょっときつめのストレッチ、バランス運動をすることも有用である。高度肥満においては食事・運動療法、薬物治療は基本であるが、積極的にスリーブ状胃切除術を勧めていくことやマインドフルネスイーティングを活用する方法の有用であることが分かった。インスリン製剤においては週1回で効果のある超々持効型インスリンやインクレチン製剤においてGIP/GLP1デュアルアゴニストの説明もあり、今後も糖尿病診療は進化し続けることが予見され、まだまだ勉強しなくてはいけないなあと感じました。絶対に参加した方がよい学会です。

読んで
単位を
獲得しよう

答え 1, 3 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 食事療法は、日々患者さんが実行する事であり、その実行度を高めるためには、自己管理行動を獲得できるよう援助が必要である。患者さんが実行可能な方法を患者さんに合わせて共同で食事計画を立てていく。

1. ○
2. × 毎晩終電で帰宅している生活で、自炊をすることは困難と考えられる。実践が難しいことを押し付けない。
3. ○
4. × 欠食は血糖変動を大きくしてしまうことや、夕食を抜くという無理なことを強いるものではなく、遅い夕食をどのように摂ると良いかを一緒に考えていく。
5. × 患者さんは糖尿病治療の為にだけ生きているわけではなく、患者さんが望まないのに職業を変更するよう医療者が指示するものではない。

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

 西東京CSII普及啓発プロジェクト 第24回研修会

 申込必要

テーマ：『ハイブリッド・クローズドループの使い心地は？～新たな技術の評価と使い勝手は？・症例検討』

開催日：2023年6月20日（火）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 1,000円 / 一般 1,500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（6/20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

 オンライン

 2023年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

 申込必要

第19回 西東京教育看護研修会

第7回 西東京臨床検査研修会

第19回 西東京病態栄養研修会

第7回 西東京運動療法研修会

第19回 西東京薬剤研修会

開催日：2023年7月9日（日）9：25～16：30

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：早割[申込開始～5/14] 6,000円 / 通常[5/15～6/30] 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

「2023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」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～

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 ← ここから発行
会費の有効期限	2017/04/17～2017/12/31

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 ← ここから発行
決済方法	コンビニ
入金日	2017年05月15日 19時52分

※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、ご連絡ください。

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



14年前の患者会日帰りバス旅行の写真を見つけました。昨 autumnに98歳で亡くなった1型糖尿病患者さんが、ソフトクリームを片手に満面笑顔の写真です。清里のソフトクリーム屋さんで主治医に「食べちゃいけないと思って大好きだけどずっと我慢していた。食べていいの？」「食べたならインスリン打てばいいんだよ」のやりとりの後のひとコマです。こちらも思わず笑顔になってしまう素敵な笑顔に心がほかほかになりました。（広報委員 馬場 美佳子）