



# 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



### アドボカシー活動 はじめの一步

【当法人評議員】

武蔵野赤十字病院

山口 佳美 [臨床検査技師]

先日、糖尿病スティグマとアドボカシー活動について考える機会がありました。所属する西東京CDEの例会で、スティグマの現状を理解しどのようにアドボカシー活動を通じて改善できるかを話し合いました。

私が初めて糖尿病のスティグマ問題を知ったときは、大変残念な思いがありました。糖尿病のある人が「糖尿病」というレッテルを貼られて、疎外感や差別といった否定的な感情を経験していること、中には私たち医療従事者が生んでいるスティグマ、「乖離的スティグマ」という類型があると知ったからです。私は大丈夫？〇〇するべきって言っていない？模範的な患者像に当てはめようとしていない？間違った認識や根拠のない認識は持っていない？いくつもの自問自答がありました。

中でもスティグマを生じやすい用語に「血糖コントロール」があると聞きました。「コントロール」という言葉は避けるべきと言うけど、検査技師はコントロール良好が大好きな職種です。私たちは日常、糖尿病の診断と管理に関わる検査値を提供しています。正しい検査値を提供するため、コントロール値が良好なのは好きだけど、患者さんをコントロールしようとは思っていないのです。とはいえ、スティグマ解消やアドボカシーの重要性は理解できます。ならばと、糖尿病に関わる一人の医療従事者として、できることから始めよう！アドボカシー活動を考えてみました。

まずは糖尿病に対する正しい知識を広めること。糖尿病に関する知識の不足は、差別を生む原因となります。臨床検査技師は検査結果を伝えるだけでなく、結果の解釈についてもわかりやすく説明する役割を担っています。糖尿病に対する正確な知識を提供して、病気の理解を深める手助けをします。患者さんやその家族にも病気のメカニズムを丁寧に伝えて、誤解が解消されるようにします。次に患者さんが抱える負担や不安に対して共感を示し、安心して質問できる環境を作ります。自己管理に取り組む際のサポートや管理方法についての情報を提供して信頼関係を築きます。また、自分の所属するチームや他職種のスタッフと連携して情報を共有し、適切な対応を心がけ、チーム全体でスティグマの影響を理解し、環境を整えるための協力体制を作ります。患者会やサポート活動にも積極的に参加します。患者会に参加することで、患者さん自身は自らの経験を共有し、体験談や成功事例を紹介し、病気への理解が深まります。サポート活動を支援することは、糖尿病のある人が社会での理解を得ることにつながります。

糖尿病スティグマは、生活の質に深刻な影響を与える問題です。私たち医療従事者も正しく具体的な知識や技術を身につけ行動することがスティグマを減らし、アドボカシー活動の第一歩となることを改めて認識することができました。



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** 経口血糖降下薬について正しいのはどれか、2つ選べ。

(答えは5ページにあります)

1. イメグリミンにはインスリン分泌促進作用とインスリン抵抗性改善作用の両方がある
2.  $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬は内服後30分の禁飲食が必要である
3. eGFR 30~60 mL/分/1.73m<sup>2</sup>の場合、ヨード造影剤使用後48時間はビグアナイド薬の休薬をする
4. チアゾリジン薬により小型脂肪細胞が大型化し、アディポネクチン分泌が低下する
5. すべてのSGLT2阻害薬は1型糖尿病に適応はない

## 報告

## 2024年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

日時:令和6年7月7日(日)  
オンライン

## 第20回 西東京教育看護研修会

[当法人会員] 海老名市教育委員会 和田 幹子 [看護師]

今年の西東京教育看護研究会は20回目の記念講演会ということで、全領域共通テーマの「人生100年時代のダイアベティスケア」のもと、第1部の特別講演は看護界のトップリーダーの一人、国際医療福祉大学の福井トシ子先生にご登場いただきました。福井先生には“人生100年時代のダイアベティス医療と看護”というテーマで「看護職は、今まで以上に国民の命と健康を支えるために様々な場面で専門性を発揮することが期待されている」というお話をいただき、医療領域のみならず、保健や福祉分野との連携を強化してシームレスなケアを行うことの重要性を再確認できました。20周年記念に相応しい内容となりました。

第2部は当法人業務執行理事の矢島 賢先生より“糖尿病治療診療ガイドライン”に基づいた「高齢者糖尿病治療に関する最新情報」をご教示いただきました。ポイントが絞られた内容で、高齢者特有の身体的変化や留意点がよくわかりました。

第3部は、高齢者療養支援において欠かせない「フレイル」に着目して、管理栄養師の鈴木 順子先生(緑風荘病院)と理学療法士であり当法人理事の天川 淑宏先生(東京医科大学八王子医療センター)、本研修実行委員長の小柳 貴子先生(武蔵村山病院 看護部長)にそれぞれの専門領域の立場からお話をいただきました。糖尿病のある人が“生きる喜び”を感じられるようなケアができるように、仲間である看護師へ熱いメッセージをいただきました。

第4部は「高齢糖尿病患者困難症例を語ろう」というテーマで、杏林大学病院の渡邊 恭子先生とすみとも内分泌内科クリニックの桑原 貴美子先生に実臨床での困難症例についてお話いただきました。「高齢になり糖尿病に透析や認知症が加わり、治療が難しくなる患者に看護師はどのように向き合えばよいか」、参加された皆様とともに共有しました。私たちが大切にしてきた「明日からの実践に使える学び」となりました。

最後に実行委員の皆さまのチームワーク&全員野球に助けられ、20回続けられたことに感謝です。20年間で参加して下さった方も5000人を超えました。参加していただいた皆様にも心より感謝申し上げます。21回以降もよろしくお願ひします。



## 第20回 西東京病態栄養研修会

[当法人評議員] 東京医科大学八王子医療センター  
深谷 祥子 [管理栄養士]

7月7日(日)、第20回西東京病態栄養研修会がオンラインで開催されました。今回は第20回記念ということで人生100年時代のダイアベティスケアと題し、「人生いろいろ高齢者・急性期・周術期まとめて糖尿病をがっつり学ぼう」をテーマに4部構成での研修会でした。

午前の部1は那珂記念クリニック 副院長の調 進一郎先生で「高齢者の糖尿病マネジメントについて」ご講義いただきました。高齢者糖尿病患者の低血糖や認知症を踏まえた血糖コントロール目標の設定など、非常に楽しく分かりやすく解説いただきました。続いて、株式会社トータルライフサポート研究所 小池 日登美先生より「高齢糖尿病患者さんへの楽しくフレイル予防運動」をテーマに実践を交えてご講義いただきました。単にパンフレットを渡すだけでなく、どこに注意し指導すれば正しいスクワットが実践できるかなどポイントを絞って説明していただき、患者さんをやる気にさせ、すぐに実臨床に生かせる運動療法について学ぶことができました。

午後の部1は、東京医科大学病院 栄養管理科科长 宮澤 靖先生より「決定版！糖尿病患者の急性期の栄養管理」について、午後の部2は、済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 谷口 英喜先生より「決定版！糖尿病患者の周術期の栄養管理」についてご講義いただきました。急性期や周術期における血糖コントロール目標について、解説していただきました。また、栄養投与は炎症期であればゆっくりと、抗炎症期になれば積極的な栄養療法に切り替える必要があり、それにはどういう理由があるのかなど、科学的に分かりやすく解説していただきました。急性期や周術期に普段あまり接する機会がない医療従事者においても、栄養管理についての専門知識を深めることができたのではないのでしょうか。

今回の研修会に参加し、急性期から回復期までのシームレスな糖尿病の栄養管理を行うための知識の研鑽を行うことができました。受講者の皆様、講師の先生方、事務局・世話人の方々へ感謝申し上げます。

## 報告

## 2024年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

日時: 令和6年7月7日(日)  
オンライン

## 第20回 西東京薬剤研修会

[当法人会員] 北里大学北里研究所病院 指田 麻未 [薬剤師]

薬剤研修会では人生100時代を糖尿病のある方が安心して心豊かに送れるよう支援するには、というサブテーマをもとに、以下の5つの項目を取り上げていきました。

①低血糖とシックデイ: 基本的な知識だけでなく、臨床現場でのやりとりを具体的に示して、低血糖症状を聞き取る際の注意事項を伝えました。また、シックデイ時の指示を家族や医療スタッフとも共有できるツールとしてシックデイカードを紹介しました。

②妊娠: 妊娠糖尿病妊婦の妊娠から出産までの経過と具体的な支援内容を学ぶことはもちろん大切ですが、出産後、妊娠糖尿病の既往がある方にどのように関わっていくべきか、糖尿病発症予防や早期治療の必要性について症例を紹介しながら考えることができました。

③災害: 能登半島地震の際に救護チームとして参加された武蔵野赤十字病院 薬剤部 日高先生より活動時の写真や避難所の動画などを紹介していただき、避難所でどのように被災者や現地の医療スタッフと関わっていたかを知ることができました。また、被災地で活動するにあたって苦労した点についても、ご自身の体験を中心に貴重な話を聞くことができました。

④高齢者: 多摩北部医療センター 内分泌・代謝内科 藤田先生より高齢者の血糖管理における注意事項や特有の問題(認知機能の低下、サルコペニア)に対するアプローチについて学びました。不穏やせん妄などの入院中に遭遇する精神症状が、実は低血糖に起因する可能性があるという点が特に印象深かったです。また、高齢者では社会との関わりを持つことが大切であるため、普段の生活についてきちんと把握する必要があると思いました。

⑤がん: 薬局と病院がどのように連携しているか、公立昭和病院 本田先生より紹介があり、がん治療全般の内容については公立福生病院 薬剤部の関根先生より、スティグマはがん領域でも見られること、がん患者の心理状況や、悪心・便秘など代表的な副作用について話していただきました。

演者の先生の話や参加者との質疑応答を通して、本日学んだ内容を臨床現場で少しでも生かしていこうと思える研修会になりました。

## 第8回 西東京臨床検査研修会

[当法人会員] 東京医科大学八王子医療センター

中谷 絢香 [臨床検査技師]

7月7日(日)に「第8回西東京臨床検査研修会」がZoomミーティングを用いて開催されました。今回のメインテーマは『人生100年時代のダイアベティスケア』と題し、人生100年時代の医療状況、高齢者の認知症、合併症のトピックスについて7名の先生方にご教示いただいたので報告します。

「人生100年」と言われる時代の医療状況と高齢者の食事について、駒沢女子大学教授 東京都栄養士会会長 西村 一弘先生には高齢者の医療状況、フレイル、食事・栄養の摂り方について等、最新のトピックスも交えた内容で、食事の摂り方では、食べる順番だけでなく食事にかかる時間も食後血糖値の上昇の抑制に関わることや、摂るべき栄養素についても詳しくご講演いただきました。

肥満と糖尿病について、多摩総合医療センター 内分泌代謝内科 佐藤 文紀先生には肥満によるリスク、QOL改善の為に必要な指導方法、スティグマの改善など糖尿病患者さんとの関わり方を考えさせられるご講演をしていただき、今後の療養指導に役立つ情報が多く得られました。

高齢者と認知症について、武蔵野赤十字病院 看護部 大矢 歩未先生には実際の療養指導で起きた事例を挙げながら高齢者の認知症患者との関わり方だけでなく、認知症患者の家族との関わり方についても講演で紹介していただきました。認知症があることで薬の内服や血糖降下薬の投与ができずに起きる合併症のリスク、家族がどこまで療養に関わることができるのか等、患者さん家族との話の進め方も重要であることがとても勉強になりました。

最後に、糖尿病治療の過去・現在・未来～一医師から臨床検査技師への期待～として杏林大学医学部付属病院 糖尿病内分泌代謝内科 近藤 琢磨先生にご講演いただき、検査を通してこれからどのように検査技師が療養指導へ関わっていけるかご教示いただき、最新の知識を学び技術の向上に努めていくことの重要性を再認識できた研修会になりました。

## 報告

## 2024年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

日時: 令和6年7月7日(日)  
オンライン

## 第8回 西東京運動療法研修会

[当法人会員] 江東病院 佐々木 枝里 [理学療法士]



7月7日(日)に第8回西東京運動療法研修会がハイブリッドで開催され、「糖尿病患者の体幹機能 各世代におけるライフスタイルの見直しと実践～(人生100年時代のダイアベティスケア)」をテーマに講演を行っていただきました。

午前の部では、天川 淑宏先生・中山 亮先生より「人生100年時代のダイアベティスケアに骨格筋の質は欠かせない」について。藁谷 里砂先生より、「ダイアベティスと女性！～体幹機能と年代別の特徴～」について。金井 弘徳先生より「体幹づくりに活かす有酸素運動～近代社会の副作用メタボリックシンドロームを防ごう～」について、それぞれご講演いただきました。

午後の部では、寺本 由美子先生より「体幹づくりに活かす有酸素運動～近代社会の副作用メタボリックシンドロームを防ごう～」のについて講義・実技。水谷 健先生より「いい姿勢は歩きやすい！～ピラティスでいつでも簡単コアトレーニング～」について講義・実技。最後のセッションでは各講師の先生方より、「きょうからできる各世代で行える運動療法～5つの体幹運動とその実践～」

として実技を60分行いました。

4年ぶりに現地開催され、現地参加・オンライン参加された皆さんと共に実際に身体を動かし、指導する際のポイントを学ぶことができました。人生100年時代、若い方も高齢の方も、負荷量を調整しながら座位・立位でできる運動を多く実践でき、明日からの実臨床でも生かせる内容を学ぶことができた研修会でした。



## 報告

## 第35回武蔵野糖尿病医療連携の会Hybrid学術講演会

日時: 令和6年6月29日(土)  
場所: たましん RISURUホール

2024年6月29日(土)に「第35回武蔵野糖尿病医療連携の会Hybrid学術講演会」をたましんRISURUホールにて開催いたしました。テーマを『働きざかりの糖尿病～スティグマを含めた上手な付き合い方』とし、3人の先生方にご講演いただきました。会場とWeb合わせて60名の方にご聴講いただきました。

演題1では東京都立多摩総合医療センター 内分泌代謝内科 部長 辻野 元祥先生より、『肥満とスティグマ～Obesity Stigma～の源流にあるもの』と題し、肥満に対する画一的な認識が生むスティグマ(不名誉な烙印)は、不健康な習慣などを助長してしまうことが多いが、一方で肥満にはエネルギー摂取量や身体活動量の他にエピジェネティクスなどの先天的因子や貧困、睡眠障害や腸内細菌叢なども原因として密接に関与しており、BMIや体重のみを指標とした肥満症治療から脱却することの重要性などについてご講演いただきました。

演題2ではかたやま内科クリニック 院長 片山 隆司先生より、『働きざかりの糖尿病マネジメント～人生100年時代を見据えた早期介入のすすめ～』と題し、現状と課題、治療満足度を変える生活介入と薬剤の選び方と生かし方、また就労と療養との両立支援、さらにはいま私たちができること、と広範な視点からご講演いただきました。

演題3では朝比奈クリニック 院長 朝比奈 崇介先生より、『糖尿病を携えて生きる～受け入れなければいけないこと、受け入れられないこと』と題し、仕事などの社会生活に加えて生じる療養という新たな負荷との両立の難しさについて、1型糖尿病の方の実例を交えて「糖尿病を携えた方」が糖尿病を受け入れるとはどういうことなのかについてご講演いただきました。

次回も皆様のご参加をお待ちしております。





## 第11回JADEC年次学術集会

令和6年7月20日(土)～21日(日)

国立京都国際会館

〔当法人会員〕

むぎのめ薬局

井上 享子〔薬剤師〕

日本糖尿病協会主催の学術集会には発足時から参加してきましたが、10回を超えて実績ある大会になったことは感慨深いものがあります。今年7月20日、21日に国立京都国際会館にて「チームの学びを紡ぎ、実践するダイアベティスケアのサイエンスとアート」をテーマに開催されました。サイエンスとアートのセッションでは、食事療法や先進デバイス、心理など8つのテーマ別に理論から学び直し実践例を紹介するという、現場で応用しやすい形で紹介されました。糖尿病協会が力を入れているアドボカシー活動のセッションも複数開催され、口頭発表も多かったのが印象的です。この学術集会ではコメディカル参加が多いため教育講演もありますが、医療現場での問題点をコントラバシー論議として医療費の問題、重症化予防における保険事業など社会的な立場から学ぶという企画がありました。国がどのように糖尿病の問題を捉えて対策に診療報酬を設定しているか、予算を組んでいるかなどの骨子が説明され大変興味深かったです。タイトルで敬遠せずに聞いてみることも大事だと思います。

第1回の学術集会から多彩なテーマでスモールグループディスカッションが企画されてきましたが、毎年熱心な方々が多数参加され、皆さんの体験を共有させていただいて大変勉強になります。私は1型糖尿病患者さんの幼少期から高齢期までのステージ毎に変化する問題点と対応を考えるというグループに参加しましたが、各自で書いたポストイットが模造紙に貼り切れないほどでした。また、普段インスリンポンプに触る機会がないのでハンズオンセミナーで最新機器に触れることができたのは大変有意義でした。またCGMを装着し、お菓子やジュースで血糖値を上げてから20分間ノンストップで運動して、自分の血糖値の変化を見るという体験型の企画に積極的に参加してきました。

祇園祭を見る暇は全くありませんでしたが、CDEL、CDEJとしては充実した2日間でした。そして西東京糖尿病療養指導士の仲間であり、様々な研修会の企画や講師をされてきた杏林大学医学部付属病院薬剤部の小林 庸子先生がJADEC Award for Excellent Diabetes Educator in Pharmacistを今回受賞されたことを大変嬉しく思います。



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

1. ○
2. × 経口GLP-1受容体作動薬は内服後30分の禁飲食が必要である
3. ○
4. × チアグリジン薬により肥大化した脂肪細胞を減少させ小型脂肪細胞を増やし、アディポネクチン分泌が上昇する
5. × 一部(イプラグリフロジン、ダバグリフロジン)のSGLT2阻害薬は1型糖尿病に適応がある

## 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

 第38回 多摩糖尿病チーム医療研究会

 申込必要

開催日：2024年10月16日（水）19：30～21：00

会場：Zoomにて開催いたします

申込：プログラムに記載のURLよりお申し込みください（10/16締切）

問合せ：大正製薬㈱（担当：上村） TEL：090-5997-7132

☆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
 西東京糖尿病心理と医療研究会 特別講座 Web講演会

 申込必要

開催日：2024年10月30日（水）18：30～20：00

会場：Microsoft Teamsにて開催いたします

申込：プログラムに記載のURLよりお申し込みください（10/30締切）

問合せ：ノボノルディスクファーマ㈱（担当：木村） TEL：070-1506-8917

☆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&lt;第2群&gt;：0.5単位申請中

参加費  
無料
 第41回武蔵野糖尿病研究会

 申込必要

開催日：2024年11月2日（土）18：20～20：00

会場：Microsoft Teamsにて開催いたします

申込：プログラムに掲載のURLよりお申し込みください（10/25締切）

問合せ：ノボノルディスクファーマ㈱（担当：小路口） TEL：080-5892-4095

☆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&lt;第2群&gt;：0.5単位申請中

参加費  
無料オン  
ライン
 第15回 ブルーライトアップ 市民向けオンラインセミナー

 申込不要

特別講演：『糖尿病は怖い？怖くない？』

開催日：2024年11月9日（土）14：00～15：30

会場：Zoomにて開催いたします

参加方法：当日は、セミナープログラムに掲載のミーティングIDとパスワードを入力するか、QRコードを読み取ってご参加ください

問合せ：臨床糖尿病支援ネットワーク事務局 TEL：042-322-7468

参加費  
無料オン  
ライン
 第65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：2024年11月10日（日）10：00～13：30

会場：TKPガーデンシティPREMIUM金沢駅西口 / Zoomにて開催

参加費：3,000円

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（11/3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：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&lt;第2群&gt;：1単位申請中 他

ハイブ  
リッド

## 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:info@cad-net.jp

## 編集後記



10月8日は「糖をはかる日」だそうです。2016年に糖尿病治療研究会により制定され、現在は日本生活習慣病予防協会等に引き継がれています。こちらが促しても血糖自己測定をなかなか実施してくれない患者さんがいらっしますが、「糖をはかる日」だから」ということで、あらためて血糖自己測定の実施を提案してもよいかもかもしれません。

(広報委員 佐藤 文紀)