



NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

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～

会員数 645人
 コメディカル 501人
 医師 144人
 管理栄養士紹介登録数 40人

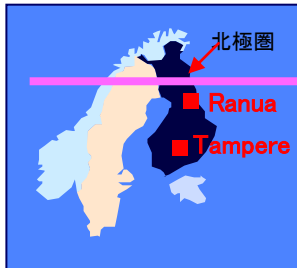
《目次》

フィンランド糖尿病医療見学ツアーを催して
 宮川 高一……………Page1. 2
 平成18年度西東京糖尿病療養指導プログラム開催報告…Page3～5
 研修会等の開催報告 ……………Page6. 7
 研究会お知らせ、スケジュール・事務局よりお知らせ…Page8

フィンランド糖尿病医療見学ツアーを催して

多摩みなみクリニック 宮川高一

SUOMI, FINLAND



2月号に予告しましたように、今回多摩みなみクリニック主催、NPO法人西東京臨床糖尿病研究会後援にて「フィンランド糖尿病医療見学ツアー」を催行いたしました。

私は以前第16回国際糖尿病連合総会が1997年にフィンランドの首都ヘルシンキで開催されたときに、「フィンランド糖尿病協会糖尿病センター」を見学したことがありました。そのときにフィンランドに興味を持ち、その後7年間フィンランド語を勉強しました。なんとか日常会話に難がなくなったため、晴れて、念願であったフィンランドの糖尿病医療を見学することにいたしました。

19名の応募があり、6月3日に日本を出発、13日に帰朝する13日間の日程で参りました。見学したところは4ヶ所です。最初にヘルシンキにあるこの地域の糖尿病協会診療所に行きました。これがなんとアパートのフロアを借りた狭い施設でした。ここで働いている医師は自ら1型糖尿病で、CSIIを行っていました。糖尿病協会は寄付と会費と補助金で財政をまかなっており決して裕福ではありません。このような小さな施設でも大学病院にも勝るとも劣らない医療を行っていることが誇りのようでした。またプライベート病院（主に自費診療の高級医療施設）からの引き抜きもあるが、自分はここでがんばっていくのだという「フィンランド版赤ひげ」をみるような思いで感激しました。次に都会における第1線の糖尿病予防と治療を、ヘルシンキの郊外、エスポーレツパバーラの健康センターで見学しました。地域住民に対する進行中のフィンランドの一次予防スタディについて、実際に行っている悩みも含めて聴くことができました。3番目の見学先はメインの「フィンランド糖尿病協会糖尿病センター」です。2日間にわたり見学しました。特に初日は朝8時から夜9時まで、患者さんとともに過ごしました。ここには全国から教育を受けるために患者さんが集まってきます。今回の見学時の教育コースは「12-15歳の1型糖尿病6日間」と「65歳以上の高齢年金者5日間」クラスでした。日本の教育入院と違い、教育施設に宿舎がついた構造になっています。宿舎はツインベッドで完全にプライバシーが守られます。また教育もほとんどグループディスカッションで、講義形式は1型糖尿病クラスでは皆無、65歳以上クラスでも4時間しかありません。

次ページへ続く→

→前ページより

教育チームは教育ナースがリーダーで、「足治療師」「臨床心理士」「レクレーションオルガナイザー」という職種も含まれます。

患者さんの心理を重視する教育手法については非常に勉強になりました。最後にラップランドの過疎地「ラヌア郡健康センター」を見学しました。ラヌア郡の人口密度はなんと1.27人/km²です。過疎地での健康センターの役割、都市の病院との連絡、カンファレンスのためのITシステム、電子カルテと個人疾患情報管理など、過疎のなかでの糖尿病医療連携にITが活躍していました。私達も日本の糖尿病医療についてフィンランド語と英語でプレゼンテーションを用意していきました。特にフィンランド語でのプレゼンは大変好評で多くのスタッフと患者さんが聞いてくれました。大変収穫が多い見学旅行でしたが、私個人としてはもう少しフィンランド語のスキルをあげて、もう一度ゆっくりと見学したいと考えています。



ラヌア村のコテージの前で



心理士と1型糖尿病の子供達



フットケアを学ぶ

日本の糖尿病医療について
プレゼンテーション

平成18年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ-群認定)開催報告

－開催日：平成18年7月23日（日）－

- ・西東京糖尿病教育看護研修会〔明治大学和泉キャンパス〕 …… 255名参加
- ・西東京病態栄養研修会〔明治大学和泉キャンパス〕 …… 183名参加
- ・西東京薬剤研修会〔明治大学和泉キャンパス〕 …… 126名参加
- ・西東京療養指導プログラム3周年記念合同講演（15:00～）

参加総数564名と全国からたくさんのご参加をいただき盛会のうちに終了いたしました。当日ご参加いただけなかった方のために、当日の抄録集を1冊1,000円で販売いたします。数に限りがございますのでご希望の方は事務局までご連絡ください。

（事務局電話番号：042-322-7468）

《第3回 西東京糖尿病教育看護研修会》

日本看護協会 和田 幹子



糖尿病教育を担当する療養指導士は、生活支援を必要とする対象者との関わりのプロセスを意図的に評価し、実践の中からアウトカム指標について常に個人やチームで検討していく必要性を感じている。そこで、第3回 西東京糖尿病療養指導プログラム—教育・看護系研修会—では、アウトカムの理論から実践までを参加者の「腑に落ちる」ように学んでいただきたいという思いがあり、段階的なプログラムを構成した。第1部では、「糖尿病自己管理のアウトカム指標」について、

先駆的な研究に積極的に取り組まれている森川浩子先生（福井大学医学部看護学科）が、糖尿病教育が内容重視からアウトカム重視の実践へと変遷を遂げた過程と、A・A・D・Eの7つの自己管理行動やアウトカム連続体の視点をご教示くださった。参加者からは「アウトカム重視の実践の重要性がよくわかった。実践は難しいが頑張りたい」という感想が複数あった。他にも本研修で得たものを日頃の実践に生かしたいという熱意が伝わる感想が多く、大変有意義な講演だった。第2部は、実践者の立場から、2人の認定看護師（小柳貴子さん：武蔵村山病院、中山法子さん：防府消化器センター）に「療養支援の実際」と「ストレスマネジメント」について、それぞれお話を頂戴した。言語化することが難しい生活支援の実際等について、大変興味深い事例とともに、日々の実践を示していただいたことで、優れた実践を行う看護師の生活支援の目的や評価について、参加者の理解を深めることができた。考える。「これから患者さんとどう向き合うか考えていきたい」「面白かった。もっともっと聞きたい」という感想が多かった。第3部の合同記念講演では、門脇孝先生（東京大学大学院医学系研究科）に、大変わかり易い切り口で「メタボリックシンドローム」を説いていただいた。更に今回の講演では、倫理的側面やNarrative-based Medicine、東大病院の理念等々、ヒューマンズの側面からも多面的な展開の講演を拝聴することができた。研修会終了後のアンケートにも複数の記載があったが、まさに各専門職者が共通して考えられる内容で、合同講演にふさわしい講演であった。



第3回 西東京糖尿病療養指導プログラムは、年々規模を大きくし、内容を充実させ、参加者のニーズに応えるべく関係者一同努力している。今回の研修会は、梅雨まだ明けきらず、小雨降る中だったが、多くの方が足を運んでくださった。寄せられた感想や生の声を、大切に次年度へ紡いでいきたい。

《第3回 西東京病態栄養研修会》

公立昭和病院 浦部 康雄

第3回西東京病態栄養研修会は183名の栄養士が参加され、NPO法人西東京臨床糖尿病研究会副理事長の宮川高一先生の開会の挨拶で幕を開けた。

最初の講演は「カーボカウント法の文献的検討」と題して土屋倫子先生（高村内科クリニック、管理栄養士）より、カーボカウント法の概略と、米国におけるカーボカウント法を紹介され、食品選択の柔軟性や血糖コントロールの改善をもたらすなど患者に有益であると解説された。併せて30数種類の文献も提示され、栄養士は絶えず最新の食事療法や栄養教育に取り組む姿勢が重要であると強調された。



次に「糖質・脂肪摂取と食後血糖」と題して丸山千寿子先生（日本女子大学食物科教授）は、糖質の種類と脂質の含有量が相違する食事の食事負荷試験の結果を提示され、食後血糖上昇に影響を及ぼす糖質、脂質の量や質、さらにカーボカウントやGIの捉えたかなどについて講演を頂いた。

午後は「多職種による療養相談の実際」のテーマで宮川高一先生（多摩みなみクリニック院長）とスタッフの方々による多摩みなみクリニックカンファレンスの実際を学ばせて頂いた。初めに、クリニックの療養相談システムの紹介と6月に研修に行かれたフィンランド糖尿病医療をクリニックの医療活動と織り合わせながらお話をうかがった。後半は症例を提示されて医師、看護師、管理栄養士はもとより、臨床検査技師やスポーツトレーナー、事務の方までそれぞれの観点から意見交換し、チームアプローチの重要性を再認識したカンファレンスでした。

最後の講演は看護系、薬剤系と合同で西東京療養指導プログラム3周年記念合同講演



「メタボリックシンドロームと糖尿病療養指導」と題して門脇 孝先生（東京大学大学院医学系研究科糖尿病・代謝内科教授）よりメタボリックシンドロームの病態と2型糖尿病で大血管障害を抑制する戦略の一つに内臓脂肪減少を目指した身体活動の増加と高脂肪食習慣の是正が重要であると強調された。

又、野菜や果物に含まれているオスモチンは筋肉や肝で脂肪を燃焼するアディポネクチンに構造が似ていて生理的にメタボリックシンドロームを抑制しているなど最新の興味深いお話を聞くことができ、明日からの栄養相談にすぐにも役立つ充実した2時間でした。最後に「糖尿病療養指導士は情報提供のみならず、ナビゲーターの役割が必要」を結ばれて講演を終えられた。

西東京療養指導プログラム3周年記念合同講演

「メタボリックシンドロームと糖尿病療養指導」

座長：NPO法人西東京臨床糖尿病研究会理事長（公立昭和病院） 貴田岡 正史

講師：東京大学大学院医学系研究科糖尿病・代謝内科 教授 門脇 孝

それぞれの職種ごとに別教室で研修会を開催後、15：00より合同で門脇先生のご講演を拝聴いたしました。

《第3回 西東京薬剤研修会》

東京医科大学八王子医療センター 薬剤部 井上 岳

<プログラム>

午前の部 : 特別講演『知っておきたい経口糖尿病薬の知識』

講師：杏林大学医学部第三内科教授 石田 均 先生

午後の部 : テーマ『経口糖尿病薬における低血糖指導およびSickday時の対処法指導』

パネラー：みなみの糖クリニック院長 小澤 幸彦 先生

永生病院薬剤科 山崎 浩 先生

シルバー薬局薬局長 森 貴幸 先生

東京医科大学八王子医療センター第4外来主

糖尿病看護認定看護師 松尾 美穂 先生

コメンテータ：杏林大学医学部第三内科教授 石田 均 先生

薬剤系においては、経口糖尿病薬をテーマに約130名の薬剤師が参加し、東京都病院薬剤師会常任理事厚田幸一郎先生による挨拶で幕を開けた。

午前の部では、石田均先生（杏林大学医学部第三内科教授）より、「**知っておきたい経口糖尿病薬の知識**」として、経口糖尿病薬の分子生物学作用機序を踏まえた薬理と臨床について解説していただき、さらに、ARB薬による高血圧治療がRAS抑制により新規糖尿病発症を抑制することが最近の研究で明らかとなり、ARB薬は広域として経口糖尿病薬の一面があることをご教授いただいた。

午後の部は、**パネルディスカッション「経口糖尿病薬における低血糖指導およびSickday時の対処法指導」**をテーマに、小澤幸彦先生より、医師の立場で実際にいっている低血糖及びSickdayの指導について、特に経口糖尿病薬の調節方法についてお教えいただいた。山崎浩先生より、低血糖自覚症状の訴えをしにくい高齢糖尿病患者を中心に、指導上のポイントや今後の課題について述べられた。森貴幸先生より、「指導する上で重要なことは、患者との信頼関係を作ることが第一である。」ことを前提に、低血糖に対する恐怖心を植え付けないこと、さらにSickday時に経口糖尿病薬の中止や継続の説明のみならず、食事の取り方についても指導すると述べられた。松尾美穂先生には、患者背景に応じた対応、そして具体的に説明することが重要であり、患者が間違った対応をしていても頭から否定せずに、患者の考え方を聞きながら正しい対処法を話すことが重要であると述べられた。

総合討論では石田先生にコメンテーターとしてご参加いただき、会場から多くの質問に対して、活気あふれた討論が行われた。

今回、研修会を無事に終えることができましたことは、ご講演・ご参加いただいた先生方、関係者の方々のご尽力の賜物と感謝いたします。



研修会等の開催報告

・ 糖尿病食を作って食べて学ぶ会

平成18年7月28日（金）立川市女性総合センター調理実習室で開催されました。

当研究会登録管理栄養士 深田 かおり

「第6回糖尿病食を作って食べて学ぶ会」が平成18年7月28日（金）に立川女性総合センターアームで開催され、参加人数は会員施設の患者さま19名でした。

当会も回数を重ね、リピーターも多く、会話は弾み和やかな雰囲気の中すすめられました。メニューは、*うな丼* *とろろ昆布汁* *千切りサラダ* *ヘルシー肉じゃが* *ヨーグルトゼリーブルーベリーソースかけ*です。また最近、市販のドレッシング、マヨネーズの種類が増え、どのような物を選んでいいのか？という声に答え、【市販のドレッシング、マヨネーズの選び方】を手作りの資料を使い説明。商品を、ノンオイル、油カット、普通 の3つに分け、それぞれのドレッシングの特徴、選び方のヒント、アレンジの仕方などを解説いたしました。

また、前回の会の時に、カロリーの低い安心して食べられる肉じゃがを教えてくださいという患者さまからの強いリクエストがあり、*ヘルシー肉じゃが*を献立にいれました。油をまったく使用せず、電子レンジで簡単に、しかもおいしくできる肉じゃがを提案。

「簡単で量も少しから、作れるのがよい！」と大好評でした。

以前の献立で評判がよかった、揚げない*とんかつ*も油をへらす工夫の1つとしてもう一回作り方を紹介し、盛りだくさんの実習になり、参加された方からは「ヘルシーなものを教えてもらってよかった！」「このようなドレッシングがあると知ってよかった。」

「同じように頑張っている人と交流できてよかった。」「次も予約していきたい！」などと、意見がでて、患者さまの療養生活に役立っていると、栄養士も実感することができました。また患者さま同士の会話も盛んになり、自分の生活をふり返る、いいきっかけになっているようです。

リピーターの参加者は定着し、毎回楽しみにされています。今後は、新規の参加者を増やし、多くの方に参加していただくことが課題です。次回は10月下旬を予定しています。開催お知らせが届きましたら、是非、掲示していただき、患者様にお声かけしていただけたらと思います。



・ 第19回糖尿病連絡会

平成18年7月19日（水）ルネこだいらのレセプションホール で開催されました。

去る7月19日にルネこだいらのレセプションホールにおいて第19回糖尿病連絡会が開催されました。当日は23名の方にご参加をいただきました。今回は「禁煙」をテーマに複十字病院呼吸器科 内山隆司先生に『禁煙指導の実際』、石橋クリニック院長 石橋幸滋先生に『妊婦と子供のための防煙教育』と題してご講演をいただきました。講演では外来での禁煙指導のノウハウ、学校での防煙教育の例を示していただき大変盛況の中、会を終了することができました。



・ 第20回多摩糖尿病チーム医療研究会

平成18年7月13日（水）東京都国分寺労政会館で開催されました。

平成18年7月13日（木）東京都国分寺労政会館に於いて開催されました。今回のテーマは「糖尿病チーム医療を支える非常勤スタッフのチカラ」と題し、滝山病院における取り組みを発表して頂きました。第1部「非常勤管理栄養士による糖尿病栄養指導」を管理栄養士の楠木真紀先生より、第2部「非常勤医から見た糖尿病チーム医療」を内科の田嶋 麻紀子先生、稲澤 健志先生より、第3部「滝山病院における糖尿病治療の評価」を院長の小笠原 芳宏先生より発表して頂きました。院長先生には滝山病院における糖尿病治療に対する患者さんアンケート調査の結果報告及び非常勤スタッフにおける滝山病院の糖尿病チーム医療に対する総論を述べて頂き、大変有意義な会となりました。



<事務局よりお知らせ>

- ・2007年3月31日に西東京糖尿病療養指導士の認定更新を迎えられる皆様へ8月中旬にご案内を発送しておりますが、該当の方でまだお手元にご案内が届いていない方がいらっしゃいましたら、事務局までご連絡下さい。



NPO法人西東京臨床糖尿病研究会事務局 TEL 042-322-7468

研究会他のお知らせ

・第74回実践栄養指導勉強会

日 時 : 2006年9月19日(火) 18:45~20:15
 場 所 : 緑風荘病院併設グリーンボイス1Fデイルーム
 参加費 : 会員 無料 非会員 500円
 申し込み方法 : 事前申し込み不要 直接会場へお越しください

[プログラム]

「栄養管理のピットフォール」

—ビタミンB1欠乏におけるリスクと対策—

和洋女子大学家政学部学部長・教授 橋詰 直孝先生

※西東京糖尿病療養指導士単位更新のための研修単位 : 2単位

・第7回西東京糖尿病療養指導士養成講座

※申込みは締め切りました。多数のご応募ありがとうございました。

日 時 : 2006年9月19日(火)~12月12日(火)の期間内
 場 所 : 立川市女性総合センターアイム 1階ホール
 参加費 : 13,000円(テキストは各自で購入)
 テキスト : 日本糖尿病療養指導士受験ガイドブック2005-2006を使用

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位 : 2単位

※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位 : 申請中

〈お詫びと訂正〉

前月号の会報でお知らせを掲載した際に、下記の誤りがございました。

心よりお詫び申し上げます。

(誤) 2006年9月19日(木)~12月12日(火) → (正) 2006年9月19日(火)~12月12日(火)



その他のスケジュール

◇第7回 糖尿病予防講演会

—「合併症になってももう大丈夫？」

糖尿病合併症治療の最前線—

※事前申込みは不要です。直接会場までお越しください。

開催日 : 平成18年10月14日(土) 14:30~17:40

場 所 : 前進座劇場(吉祥寺駅公園口下車徒歩10分)

参加費 : 無料

プログラム : 特別講演 『視覚障害を防ぐために 網膜症医療の最前線』

演者 東京通信病院内科部長 北野 滋彦先生 他

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位 : 2単位

※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位 : 申請中



NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

〒185-0012 国分寺市本町3-10-22 利エントラサ*402 TEL : 042(322)7468 FAX : 042(322)7478

http://www.nishitokyo-dm.net E-mail:w_tokyo_dm_net@ybb.ne.jp