



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 652人
 コメディカル 508人
 医師 144人
 管理栄養士紹介登録数 40人

《目次》

「旅行と糖尿病」 菅野 一男……………Page1
 第3回スキルアップセミナー開催報告……………Page2, 3
 研修会等の開催報告……………Page3
 研究会お知らせ、スケジュール・事務局よりお知らせ…Page4

「旅行と糖尿病」

当研究会理事 武蔵野赤十字病院内分泌代謝科 菅野 一男

最近、旅行医学会の篠塚先生と一緒に糖尿病と旅行というテーマの本を出す機会があり、糖尿病と旅行に伴う問題について考えるようになりました。私はここ5年くらい、さまざまな人々と旅をする機会を意識的にできるだけ多く作るようにしてきましたが、知っている人と一緒に旅をすれば、さらにその人のことが分かり、知らない人と旅行に行けば、一挙に友達になることもできます。最近、知人4名、初めて会う人2名とモンゴル、中国に9日間の旅行をしましたが、初めて会った夫婦ともとても親しくなり、その二人はゴルフの師匠になりました。1年位前に、私が診ているインスリン治療をしている、少し痴呆の出ているおばあさんが娘さんと一緒にドイツに旅行し、帰ってきてから顔の表情が生き生きとし、精神的にとっても元気になった方もいます。私の外来に通っている患者さんの中には旅好きな方が多く、診療の中でも旅の話が話題にすると、患者さんたちの顔はともうれしそうです。旅に出て元気になって帰ってくる患者さんはとても多いです。このようなわけで私は、患者さんが旅行に行くことを敢えて積極的に勧めています。

しかし、糖尿病をはじめとする慢性疾患の患者さんが旅行をする場合、いろいろと準備が必要となります。私はインスリンを打っている友人とも旅行によく行きますが、彼がインスリンをホテルに忘れてしまったりすることはしょっちゅう？で、最悪の場合はパスポートとインスリンをタクシーに忘れてしまい北京空港で1人残留となったこともあります。それ以来、彼はインスリンを入れたバッグに紐を付けて、旅先では肌身離さずの状態をキープしています。もちろんペンも必ず余分に確保しています。最近では、旅行の時はプレフィルドタイプのインスリンが利用しやすいことも分かりました。食事の時は、いろんな料理を食べますが、一つ一つの料理の量は少なくしています。このような工夫を行う姿を見て、私も非常に多くのことを教えてもらっています。このような工夫を糖尿病の人のための旅行マニュアルにまとめてあります。また最近、テロの問題でインスリンの機内への持ち込みに支障が出そうになりましたが、アメリカ糖尿病学会(ADA)とアメリカ運輸安全局(TSA)ではすぐにインスリンとそれに関連するデバイスの機内持ち込みを許可しました。このような情報や情報の収集の仕方を患者さんに的確に伝えることも私達の大事な仕事です。このように、旅行と医学という視点で糖尿病療養を考えるとまた新しい視野が開けます。



研修会等の開催報告

・ 第3回糖尿病スキルアップセミナー(医師向け)2006

当研究会評議員 新川橋病院 調 進一郎

去る8月20日(日)、スイングホール(武蔵境)にて第3回のスキルアップセミナーが開催された。本セミナーは糖尿病を専門としない医師と共に日常診療で役に立つ知識や技能について話し合う事を目的として、年2回行っている。今回は食事・運動療法をテーマとした。参加Dr.は17名で、遠路はるばる北海道や宮崎県から参加されたDr.もいらっしやった。今回初の試みとして参加Dr.とスタッフのペア参加を呼びかけたところ、薬剤師3名、看護師2名も参加された。

午前は西田賢司先生の司会の元、藤井仁美先生、片山隆二先生、伊藤慎一先生、高村宏先生が講義を行い、昼食は糖尿病宅配食の試食や特保製品のお茶の試飲、デザートには低カロリーアイスの試食をしていただいた。

午後は実践編として西村一弘先生が食事療法のポイントを解説。次の小池日登美先生には椅子に座りながら誰にでもできる運動を参加者に実践いただいた。普段運動不足の参加者の中からはストレッチの際に「ウーッ」というめき声が上がり、会場では笑い声が聞かれた。その後、宮川高一先生が患者役になり西村先生と栄養指導のロールプレイングを行った。のらりくらりと指導をかわす患者へのアプローチは多いに参考になったようだ。

最後は恒例の、少人数にわかれてのグループディスカッション。今回は6名の管理栄養士に参加いただき、日ごろ行っている栄養・運動指導のテクニックを伝授いただいた。十分に時間をとったつもりであったが、予定の1時間のディスカッションはあっという間に終わり、午後4時過ぎに無事、閉会した。

次回は来年の春頃に「糖尿病の合併症」をテーマとしたスキルアップセミナーを開催する予定している。乞う、ご期待！



～第3回スキルアップセミナー2006にコメディカルとして参加して～

当研究会会員 東邦薬品株式会社 管理栄養士チーム 金澤 綾香

糖尿病療養指導にあたる上で、生活習慣全般のサポートが必要になります。特に、食事・運動の指導は重要だと感じますが、必ずしも管理栄養士や健康運動指導士が対応できる医療機関ばかりではないというのも現状でしょう。そこで、実地医家の先生方が明日からできる食事・運動指導のコツをみんなで共有し、お互いにスキルアップが図れる今回の企画は、非常に興味深く、また、得るものの多い内容でした。

午前中は、専門医の先生方によるレクチャーで、メタボリックシンドロームについて学んだり、肥満患者へのアプローチ方法、生活習慣改善に役立つ指導ツールの紹介など、私の栄養指導にも役立つヒントをいただきました。昼食は、宅配食業者数社のお弁当と低カロリーのアイスが用意されており、試食を兼ねて各社の展示を閲覧することができました。宅配食は調理ができない患者さんはもちろん、食事指導ツールとしても活用できるので数社の情報を知っておくことは患者指導にあたる際に役立つと思います。

午後は、実地で食事指導や運動指導にあたっているコメディカルによるレクチャーで、椅子に座ってできる運動を体験でき、参考になりました。また、ある症例の栄養指導のロールプレイングを見た後、専門医と管理栄養士各1名を含めた5～6名のグループに分かれ、この症例に対しての検討会を行いました。活発な検討会となり、参加者の熱意を感じました。 [次ページへ→](#)

前ページより→ 今回が初参加となる私としては、私たちコメディカルが行なっている患者指導の実際を実地医家の先生方はもちろん、他のコメディカルと共有できたことが大変嬉しく思いました。また、そのことがお互いのスキルアップにつながるのを感じるセミナーでした。

～第3回スキルアップセミナー2006にコメディカルとして参加して～

当研究会会員 はるクリニック 管理栄養士 持丸 喜美代

8月20日日曜日『第3回 糖尿病スキルアップセミナー（医師向け）2006』が武蔵野スウィングホールにて開催されました。今回のセミナーのテーマが“実地医家のための生活習慣指導のテクニック”ということで栄養士の立場でロールプレイングに参加させていただきました。まず、このお話をいただき、はじめて西東京臨床糖尿病研究会に登録させていただいたものですから、はじめは右も左も分からず、ただ先生方の熱い取り組みに圧倒されてしまいました。

セミナー前半の世話人の先生方の講義はどれも興味深く、明日からでもすぐに使える資料などもあり、これだけでも参加した甲斐がありました。昼食は糖尿病食の宅配業者のお弁当を試食させていただきました。なかなか数社のお弁当を一度に見比べることは出来ないもので、実際に患者さんへ紹介するときの参考になりました。また、参加した栄養士で各自試食したお弁当の感想を話したり、意見交換の場になり良い機会になりました。そして、セミナー後半ロールプレイングの時間を迎え、少人数のグループのグループに分かれ同テーブルになった先生やスタッフの方々と色々とディスカッションをしました。私の配置されたグループは栄養士が勤務している病院や診療所の先生方でしたので、日頃の食事指導の問題点を抱えていらっしやらず、あまり出番はありませんでした。しかし、受講された先生方の考え方などを聞かせていただき、大変価値のある時間を過ごさせていただきました。本当にありがとうございました。

この機会に入会させていただいたことを大変嬉しく思います。今後も勉強の場として参加させていただきたいと思いますので、ご指導のほどよろしく願いいたします。

・ 登録管理栄養士研修連絡会

当研究会登録管理栄養士 國貞 真世

9月2日（土）武蔵野公会堂第2会議室において登録管理栄養士研修連絡会（参加者19名）が行われました。現在登録者数40名の派遣登録管理栄養士ですが、普段は個々に活動することが多くなかなか集まることができません。春と秋に行われる研修連絡会は同じような形態で働く方々との貴重な情報交換の場となっています。

今回も『カーボカウント・具体的な症例』『クリニックでできる宅配食を利用した試食会』『体重管理に効果的な体重表の紹介』など明日からでも

すぐに使えるような内容の講義と恒例の『私はこうやっている（毎回2～3名が活動内容について発表されます。改めて管理栄養士の仕事の多様性と皆さんの活躍に刺激を受ける機会です。）』そしてゲストティーチャーに三咲内科クリニックの栗林伸一先生をお招きして、『管理栄養士だから知っておきたい運動の知識』という演題でご講演いただきました。厚生労働省の平成18年度健康増進普及月間の標語は『～1に運動2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～良い生活習慣は気持ちがいい！』だそうです。一番大切だと言いながら専門家に運動療法を受けることが難しい現状において、栄養相談の場で運動についても触れることの多い私たちにとって大変有意義な時間となりました。

その後同所で懇親会が行われ、楽しくこれもまた大変有意義なひと時を過ごすことができました。



研究会他のお知らせ

・ **第12回薬剤師インスリン指導研究会** ※事前申し込みが必要です。

開催日 : 平成18年10月7日(土) 19:00~21:00
 場所 : 調布市文化会館たづくり 12F大会議場(調布駅南口下車)
 参加費 : 500円

※お申込に関しましては、当研究会HPをご覧ください。

プログラム: 特別講演 『日本人2型糖尿病の病態とインスリン療法の選択』
 演者 杏林大学医学部第三内科 吉元 勝彦 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

・ **第7回 糖尿病予防講演会** ※事前申し込みは不要です。

—「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—

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

・ **第13回武蔵野糖尿病医療連携の会** ※事前申し込みが必要です。

開催日 : 平成18年10月28日(土) 17:00~19:00
 場所 : ザ・クレストホテル立川(立川駅南口下車)
 参加費 : 医師1,000円 医師以外 500円

※お申し込み等詳細に関しましては、当研究会までお問い合わせ下さい。

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位: 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

※日医生涯教育制度3単位申請中

・ **NPO法人西東京臨床糖尿病研究会第40回例会**

「もう一度考えよう!患者が求める糖尿病治療」

開催日 : 平成18年11月18日(土) 14:00~17:25
 場所 : 八王子労政会館(JR八王子駅下車徒歩10分、京王八王子駅下車徒歩5分)
 参加費 : 当研究会会員 無料、一般 1,000円
 プログラム: 特別講演 『(仮) 私たちが求める糖尿病治療』

演者 能勢 謙介様
 鴨志田 恵一様 他

「チーム医療に基づく生活習慣病に関する標準的な療養計画書の開発研究」の件

標記の研究では、厚生労働省健康局健康フロンティア戦略推進室より、当研究会に調査協力依頼を受けたもので、医師会員の皆様に、「生活習慣病に関する療養計画書」について、年末年始には「現状調査」、「新しい療養計画書(案)の妥当性に関する調査」、および3月末まで「現場で試用してみたの調査」と、ご多忙の中多大なご協力を頂き、誠にありがとうございました。

皆様方からお寄せいただきました調査結果、ご意見は、「療養計画書」に反映され、本年4月より実践に供されています。

この調査研究結果が報告書に纏められ、先日当研究会にも送られてまいりました。

報告書は、事務局にて保管しておりますので、ご覧になりたい方は事務局にご一報下さい。

ご報告方々お礼とご案内を申し上げます。

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