



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 672人
医師 153人
コメディカル 519人
管理栄養士派遣登録数 39人

《目次》

～青梅市立総合病院の糖尿病療養指導士による患者会活動～
 田中 三広先生……………Page 1
 研究会等の実施報告……………Page 2・3
 研究会他のお知らせ……………Page 4

～青梅市立総合病院の糖尿病療養指導士による患者会活動～

当研究会評議員 青梅市立総合病院薬剤部 田中 三広

青梅市立総合病院には糖尿病患者会「梅の会」があります。現在の会員数は110名です。梅の会では年11回の行事を行っております。糖尿病療養指導士（看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師）は年5回ある講座のうちの1～2回と運動療法、食事勉強会の三つの行事を担当しています。各勉強会への参加者数は大体50～70名です。過去何年かの講座では「糖尿病と日常生活」、「糖尿病の薬とQ&A」、「糖尿病における検査」、「インスリン注射と自己血糖値測定の実技確認」、「低血糖や具合の悪い時の対処法」、「振り返ってみよう、自分の食生活」をテーマに行いました。昨年は事前に、梅の会会員のニーズに答えられるように講座の内容についてのアンケート調査を行いました。その結果に基づき、「糖尿病の日常生活について」と題して、骨を丈夫に保つには、足の手入れ、お口の健康、シックデイと盛りだくさんの内容でQ&A方式の勉強会を行いました。また、各講座終了後には管理栄養士より「ワンポイントレッスン」と称される簡単な食事療法のアドバイスが行われました。運動療法では毎年講義・軽体操・フォークダンス・輪投げなど行います。軽体操は、足の不自由な方からの要望もあり、椅子を使った運動を行いました。食事勉強会は一年を通して一番参加者（約90名）の多い行事です。それぞれ低カロリーの「松花弁当」、「イタリア料理」、「中華料理」と毎年替わった料理が並びます。そして食後にクイズで勉強します。このように各職種の糖尿病療養指導士が患者会の活動をバックアップしています。

これからも患者会会員の方々の要望に応えられるように、糖尿病療養指導士として切磋琢磨し、また、各職種と連携協力し合い、十分に療養指導ができるように努力していきたいと思っています。



研修会等の実施報告

平成18年度 第7回 西東京糖尿病療養指導士認定式

平成19年4月12日(木) 「立川女性総合センターアイム」において実施されました

2006年度は新たに125名が西東京糖尿病療養指導士として認定されました。今回は東京医科大学八王子医療センターの植木 彬夫先生に座長をお勤め頂き『私が患者さんから学んだこと』というテーマで、すでにLCDEとして活躍されている4人の療養指導士の先輩方からお話をいただきました。認定式では合格者ひとりひとりに認定証が手渡され、皆さんの表情からは療養指導士としての新たな決意が感じられました。



平成18年度 認定試験合格者を代表して、看護師の野崎房代さんに養成講座受講のご感想、合格の喜び、受験勉強のご苦労やコツなどをご執筆いただきました。

当研究会会員 松倉メディカルクリニック 看護師 野崎 房代

私の勤務先は循環器内科のクリニックで、一般診療と検診業務が主な業務内容である。しかし、2002年の糖尿病患者が740万人といわれるように、当院でも糖尿病患者が確実に増加しており、以前より外来での生活指導の必要性を感じていた。そこで、先生と相談し模索しながら外来指導を開始した。指導後患者のデータが改善し、診察室で患者とスタッフが喜ぶ姿が多く見られるようになったが、「自分の指導はこれでいいのだろうか？」という疑問はいつも感じていた。また、指導の前に患者から「あなたは何か糖尿病の資格は持っているの？」と聞かれることもあった。自分の指導技法を深めることができ、私が持てる資格は何かないかと考えていたところ、西東京糖尿病療養指導士のことを知り13回の講習会(西東京糖尿病療養指導士養成講座)に参加させていただいた。

講習会では糖尿病の知識は勿論のこと、先生方の患者さんに対する姿勢、指導のあり方などについて自分の指導方法と照らし合わせて聞くことができ、これからの指導についての方向性を考えることができた。講義が終わった今でも先生方の言葉が思い出され、私にとってとても有意義なものであった。試験勉強は問題慣れするために問題集を購入し、なぜ間違っているのか解るように勉強した。論文は自分だったら何をして欲しいか、指導者として何を伝えるべきか考えて論述した。今後CDEとして自分に何が出来るのかを考え、常に患者の立場に立ちながら指導できるように努力していきたいと思っている。ご多忙の中、講義して下さった先生方を始め協力して下さったスタッフの方々に深く感謝いたします。ありがとうございました。



平成18年度受講・試験合格状況

養成講座受講者数

196名

認定試験

実施日	2月18日	合格者数	125名
受験者数	155名	合格率	80.65%

認定者職種	人数	%
管理栄養士・栄養士	20	16
看護師・准看護師(兼務含)	49	40
薬剤師	40	32
臨床検査技師	9	7
理学療法士	3	2
その他	4	3
合計	125	100

第8回 糖尿病食を作って食べて学ぶ会

平成19年3月28日(水) 「立川女性総合センターアイム」において実施されました

調理実習参加人数は22名そのうち初回参加の方は7名でした。色々な麺料理の特徴、麺料理の時の注意点、またはナトリウムと食塩の違いなどパンフレットを使い、実習前にお話しました。今回は実際に作ったスパゲティの献立を紹介します。

【当日のメニュー】

- ・春キャベツのスパゲッティ
- ・トマトと卵のスープ
- ・もやしときくらげの和え物
- ・いちごを使ったデザート

春キャベツのスパゲティ

このスパゲティのポイントは、①麺とキャベツを同じ鍋で茹でられるという簡便な方法をとっていること②オリーブオイルは1人大きじ半分を前もって計っておき電子レンジで加熱することで、油の使い過ぎを防ぐという特徴があります。



★ 材料(2人分)

エネルギー 408kcal 塩分 1.5g 食物せんい 3.4g

スパゲティ(乾燥)・・・160g

ボンレスハム・・・60g

キャベツ・・・120g

オリーブオイル・・・大きじ1

A { にんにく・・・1/2かけ

赤唐辛子・・・1/2本

塩・・・小さじ1/4 あらびき黒こしょう・・・適量



★ 作り方

- ①ロースハムは放射状に8等分、キャベツは大きめの短冊形に切る。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は半分にちぎって種を除く。
- ②なべに湯をわかし、塩をひとつまみ入れる。スパゲティを半分に折り、表示時間にしたがってゆで始める。
- ③大きめの耐熱ボウルに A を入れ、ラップをして電子レンジで2分30秒加熱する。(にんにくが薄いきつね色になるまで)
- ④スパゲティのゆであがる1分前にキャベツを入れる。ざるにあけて水気を切る。
- ⑤③のボウルの中に④、ハム、塩を入れ、手早く混ぜて全体にからめる。
- ⑥器に盛りつけ、好みてこしょうをかける。

第15回 東糖協ブロック糖尿病教室・第13回西糖連特別講演会

平成19年3月24日(土) 「ルネこだいら 中ホール」において実施されました

第1部は武居小児科医院 院長 武居正郎先生と、谷口内科 管理栄養士 福島芳子先生に「子供の食事と糖尿病」について御講義頂き、続いて2名の患者さんに糖尿病体験談をお話し頂きました。第2部は(社)日本糖尿病協会 理事長 清野 裕先生に「糖尿病予防と治療のための生活の智慧」という演題で御講演頂きました。また講演開始前のロビーにて、看護師・薬剤師・管理栄養士の方々による相談コーナーが行われ、多くの患者さんが積極的に活用されました。参加者は約200名で、今回も盛況のうちに終わる事ができました。





研究会他のお知らせ

・ 直接事業 ・ 間接事業

- 第40回 多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会
(※お申し込み不要です)

開催日 : 平成19年5月14日(月) 19:30~21:00
場所 : 多摩北部医療センター2階 大会議室 (東村山市青葉町1-7-1)
参加費 : 無料

講演 「治療に難渋する統合失調症を合併する2型糖尿病患者に対する新たな食生活把握方法の試み 他」 緑風荘病院 西村 一弘先生 他

※詳細は当研究会ホームページをご覧ください (<http://www.nishitokyo-dm.net/whatsnew.html>)

※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81回 実践栄養指導勉強会 (※お申し込み不要です)

開催日 : 平成19年5月29日(火) 18:45~20:15
場所 : 緑風荘病院併設グリーンボイス 1階デイルーム (東村山市萩山3-31-1)
参加費 : 実践栄養指導勉強会会員 無料 非会員 500円

テーマ「糖尿病と骨代謝について」~食事療法の重要性を踏まえて~

特別講演 杏林大学医学部付属病院第三内科教授 石田 均先生

※詳細は当研究会ホームページをご覧ください (<http://www.nishitokyo-dm.net/whatsnew.html>)

※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

- NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 第41回 例会・総会 (※お申し込み不要です)

開催日 : 平成19年6月2日(土) 例会 14:00~17:30
総会 会員のみ 13:10~
場所 : 多摩永山情報教育センター (京王線・小田急線 永山駅下車徒歩5分)
参加費 : 会員 無料 一般 1,000円

テーマ「21世紀の糖尿病管理」~早期診断、早期指導のために~

講演 「糖尿病・メタボリックシンドロームと実地医家の役割」

国立大学法人富山大学附属病院長 小林 正先生 他

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位: 7単位申請予定

- 第6回 西東京CDE研究会 総会 (※お申し込みが必要です。)

☆詳細が決定し次第会報・HPでお知らせします。

開催日 : 平成19年7月7日(土) 15:30~19:30
場所 : 多摩永山情報教育センター (京王線・小田急線 永山駅下車徒歩5分)
特別講演「糖尿病療養指導士における地域での活動」

石橋クリニック 石橋 幸滋先生

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位: 7単位申請予定

- 平成19年度 西東京糖尿病療養指導プログラム (※お申し込みが必要です。)

☆詳細が決定し次第会報・HPでお知らせします。

開催日 : 平成19年7月29日(日)
場所 : 東京農工大学小金井キャンパス (JR中央線東小金井駅下車10分)

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位 : 10単位申請予定

※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位(1群) : 看護系 4単位申請予定

※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位(1群) : 薬剤系 2単位申請予定

※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位(1群) : 栄養系 2単位申請予定

※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位(2群) : 3職種 2単位申請予定

☆1群と2群の単位は同時に取得できませんのでご注意ください。

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 事務局

〒185-0012 国分寺市本町3-10-22 利エント'ラ' 402

TEL : 042(322)7468 FAX : 042(322)7478

<http://www.nishitokyo-dm.net> Email:w_tokyo_dm_net@ybb.ne.jp

