



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 689 人

医師 156 人

コメディカル 533 人

管理栄養士派遣登録数 37 人

《目次》

～「メガハンバーガー」で思うこと～

浦部 康雄先生……………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

～メガハンバーガーで思うこと～

当研究会評議員 公立昭和病院 管理栄養士 浦部 康雄

先日、ある栄養士の集まりでM社のハンバーガーの期間限定の商品で「メガマック」に話題が集中しました。皆様の中にも目についたり、食べた方もいらっしゃるかもしれません。「メガマック」も始めて聞く商品名で、日本語にすると「巨大なハンバーガー」とでも訳すのでしょうか。事実、パンの間に幾層にも重なった牛肉のパテと野菜。かなりのボリュームがありそうです。百万倍美味しいのか、百万倍満足感が得られるのか定かではありませんが気になるのはその栄養成分です。商品ちらしには何処にも栄養成分表示がありませんでした。携帯電話で包装紙のQRコードを読み取ると成分値がわかる仕組みになっていますが誰でもが使いこなせるとは限りません。

インターネットで調べると1個当たりエネルギー754Kcal、蛋白質42.0g、脂質45.9g、塩分2.5gと栄養成分もメガでした。スタンダードなハンバーガーが1個当たり約250 Kcalとするとエネルギーで比較すると3個分に相当します。

マックの他に清涼飲料（Mサイズ）やフライドポテト（Mサイズ）を注文すると、エネルギーは約1300 Kcal、蛋白質47.7g、脂質は68g、塩分2.9gとなります。脂質のエネルギー比は実に47%で望ましい比率上限の25%をはるかに超えてしまいます。脂質のみならず、1食分としても高エネルギー、高蛋白質の食事（おやつ？）となります。メガと称する姉妹品も3種類ほど販売されていて、どれも同じような栄養成分値でした。

一般的に通常販売されているいくつかのハンバーガーの栄養成分情報は、各種の食品や料理に関するガイドブックなどで得る事ができますが、期間限定や地域限定の商品ではインターネットなどで検索する以外に情報を得るのが難しいように思います。

平成17年度国民健康・栄養調査では生活習慣に関する状況調査のなかで、「食習慣を改善しようとする場合にどんなことが必要か」の設問について、「時間的なゆとり」について「市販食品や外食メニューの栄養成分表示」、「学校での教育」や「食品メーカーからの情報提供」が必要と思うと回答した人が男女共に60～70%をしめています。その他に、50～60%の方が「スーパーマーケット、コンビニ、飲食店での情報提供」や「身近な場所での栄養士など専門家によるアドバイス」を求めています。

デパ地下やスーパーマーケットの手作りテイクアウト料理には、栄養成分が表示されているのは稀にしかありません。患者さんが期間限定や地域限定の商品の栄養成分情報を求めることはなおさら難しいと言わざるを得ません。栄養士など専門家によるアドバイスを求めている方が調査をした方の半数以上もいる事をふまえると、われわれ糖尿病療養指導士は、日頃から、次々と新商品として売り出されるテイクアウト料理、外食メニューなどの有り様にアンテナを広げて、患者さんに正しい情報を発信する任務があると考えます。

たばこの箱には「喫煙は肺がんの一因になる」と注意文が記載されていますが、「メガハンバーガー」の包装紙には、食べ過ぎ注意の一文は当然ありません。インターネットでは掲載商品に「取り過ぎが続くと肥満や生活習慣病を招きやすくなります。次の食事で調整するなど適量摂取をこころがけましょう」とありました。ここまでやるなら、包装紙に小さい文字でも良いから印刷しても良いのではと思いましたが、皆様はどうお考えでしょうか。



研修会等の実施報告

平成19年度 西東京糖尿病療養指導プログラム開催報告

平成19年7月29日(日) 「東京農工大学小金井キャンパス」において実施されました。

第4回 西東京糖尿病教育看護研修会

立川相互病院ふれあいクリニック 名嘉真 香小里

第4回西東京糖尿病教育看護研修会が平成19年7月29日に、東京農工大小金井キャンパスにて行われました。今回は179名にて、過去最高の参加者であり、本研修会の注目度の高さを感しました。

当日午前の部では福岡県立大学看護学部教授の安酸史子先生より糖尿病患者さんの気持ちに寄り添うアプローチについてお話を聞かせていただきました。普段難しくなかなか理解することが困難であった心理の理論についてのお話は、実際に私たちが臨床で行ってきた看護の原点を整理することに役立ちました。

お昼休みを挟んで午後の部では、糖尿病患者さんを惹きつける生活支援という難しいテーマで4人の先生のさまざまな立場からのお話をうかがうことができました。実際に西東京地域で療養をされている患者さまの生の声は私たちを勇気付けてくださいました。また看護師の立場からという部分では、日本医大多摩永山病院の看護師の竹山聡美



先生から、看護師は「生活の専門家」であるという信念の元での実際の療養指導の奮戦の様子を、多摩みなみクリニックの管理栄養士の内田せつ子先生からは外来待合室の展示やご自身のホームページの紹介など患者様を惹きつけるご活躍の内容をお話していただきました。最後に東京医科大学八王子医療センターの植木彬夫先生からは患者様を信じて理解していくことの努力の大切さと、糖尿病についての知識と対応法のスキルをあげていくことの大切さについて学ばせていただきました。最後に東京大学病院の大橋健先生には「質問力」の重要性について実際にロールプレイをしながら楽しく勉強させていただきました。「答えは患者さんの中にある」という先生のお話はとても衝撃的でした。



1日を通じた講習会でした。途中雷と豪雨にもみまわれましたが帰りには雨も上がり、患者様だけでなく一人の人間と真剣に付き合っていくときの大切なものについて考えることができ、とても貴重な時間をすごすことができました。

第4回 西東京病態栄養研修会

緑風荘病院 藤原恵子

病態栄養系は「心理」をテーマに栄養士や看護師など156名が参加しました。初めに当研究会副理事長の宮川高一先生より開会の挨拶があり、糖尿病患者の療養指導や来年から始まる特定保健指導における栄養士の重要性についてエールを送っていただきました。午前は、安藤美華代先生（岡山大学教育学部附属教育実践総合センター教育臨床研究指導部門准教授）より、心理学の基礎的な事から先生のご経験や研究結果なども交え、患者心理を大切にされた栄養教育の重要性についてのお話がありました。続いて斉藤



智香先生（国立精神・神経センター国府台病院心理療法士）からは、ご自身が1型DMという患者の立場と心理療法士の立場から、医療者の対応として患者の生活や考えを理解し可能性を伸ばし広げることが大切であることを教えていただきました。午後の特別講演は石井均先生（天理よろづ相談所病院内分泌内科部長）より「栄養指導に必要な患者心理の理解」について多理論総合モデルなどの考え方をご教授いただきました。また、公立昭和病院の南晴男先生のご提示で、統合失調症のある



糖尿病患者の症例検討を行い、石井先生から心理的アプローチの重要性を学びました。パネルディスカッションでは患者の心理的負担にならない栄養指導について、谷口内科の福島芳子先生（1型糖尿病）、東京医科大学八王子医療センターの深谷祥子先生（2型糖尿病）、公立昭和病院の大坪睦先生（高齢者糖尿病）にそれぞれの立場からご講演いただきました。当研究会理事長の貴田岡正史先生、安藤先生、斉藤先生にコメンテーターとしてご参加いただき、会場からは多くの質問が寄せられ、1時間以上たっぷり時間をかけて白熱した討論が行われました。

「心理」を理解することの難しさ、必要性を再確認した1日であり参加者からも同様の意見を頂きました。今回の研修で学んだことは今後の栄養相談に活かしたいと思います。

第4回 西東京薬剤研修会

東京都老人医療センター薬剤科 深野光司

薬剤系は103名の薬剤師が参加し、東京都病院薬剤師会常任理事の厚田幸一郎先生による挨拶で幕を開けました。

午前の部は、井上真先生（杏林アイセンター）より、「**糖尿病の眼合併症と治療法**」をテーマに網膜症、白内障、血管新生緑内障等の病態、治療法について眼底写真や手術時の映像をまじえて、ご教示いただきました。また、糖尿病眼手帳などを通じて内科医と連携することの重要性について述べられました。

午後の部は、菅野一男先生（武蔵野赤十字病院内分泌代謝科）より、「**旅行と糖尿病**」をテーマに旅行はやり方次第ではストレス解消、開放感から状態をよくする可能性があることを、食事や薬の調節の具体例や患者様の体験記をまじえてご教示いただきました。

パネルディスカッション「**イベント時、トラブル時の糖尿病患者への服薬指導**」では、小林庸子先生（杏林大学医学部付属病院薬剤師）は内服薬の名前を覚えてもらう方法や、外国人への服薬指導等、様々な実例を示されました。笠原徳子先生（よつ葉薬局薬剤師）は「患者様の生活の質を高めるための支援」という思いやりが、信頼を得て、薬剤師は患者様のイベント・トラブル時の支援者になりうると述べられました。竹山聡美先生（日本医科大学付属多摩永山病院看護師）は患者様の生活や今後の予定をふまえ、指示通り服薬ができないことを予測し、対処方法を考えることが必要であると述べられました。総合討論では菅野先生に加わっていただき、パネラーの失敗談をまじえ、イベント時、トラブル時の対処法の指導について会場からも多くの質問が出され、活発な討論が行われました。

最後に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閉会の挨拶で幕を閉じました。ご講演・ご参加いただいた先生方、会の開催にご尽力いただいた方々に心から感謝を表したいと思います。



第9回 糖尿病食を作って食べて学ぶ会を終えて

登録管理栄養士 飯塚 理恵

去る7月30日、8月1日の両日、第9回糖尿病を作って食べて学ぶ会を開催致しました。

平成16年12月にスタートしたこの会も第9回を迎えました。今回から、回数を増やして欲しいとの患者様の要望を受けて、年3回の実施を4回に、また、同内容の実習を2会場で開催することになりました。

おかげさまで初回7名だった参加者も、今回は2会場合わせて36名になりました。

これだけ多くの患者様がご参加下さる様になったのも、多くの会員の方々のお声掛けのお陰とっております。

実習では、毎回テーマを決めておりますが、今回のテーマは「魚料理・マンネリから抜け出すアイデア」として、野菜も一緒に摂れる魚料理の提案や、魚一切れ・1匹のエネルギーの違いについてのレクチャーを行いました。ご参加の皆様もメモを取り熱心に聞き入っていました。

次回は9月28日と10月15日に開催予定です。皆様の施設にご案内が届けましたら、是非患者様にお知らせ下さい。どうぞ宜しくお願いします。





研究会他のお知らせ

◆ 直接事業 ◆ 間接事業

◆ 第8回 西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会 (お申込は不要です。)
 【エビデンスに則ったパシシステムー質の保証された医療を患者さんのために】

開催日 : 平成19年9月8日(土) 16:15~20:00
 場所 : 国分寺駅ビル8階 Lサロン飛鳥(JR中央線国分寺駅下車すぐ)
 (東京都国分寺市南町3-20-3)
 参加費 : 1,000円
 ※日本医師会生涯教育制度認定シール: 3単位発行
 ※日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<2群>: 0.5単位
 ※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

◆ 第84回 実践栄養指導勉強会 (お申込は不要です。)

開催日 : 平成19年9月18日(火) 18:45~20:15
 場所 : 緑風荘病院併設グリーンボイス1階(西武多摩湖線八坂駅下車徒歩1分)
 (東京都東村山市萩山町3-31-1)
 講演者 : 骨代謝と栄養(仮)
 新潟医療福祉大学医療技術学部健康栄養学科教授
 新潟リハビリテーション病院内科 山本 通子先生
 参加費 : 会員無料・非会員500円
 ※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1回 西東京運動指導体験セミナー (※締め切りました。ご応募ありがとうございました。)

開催日 : 平成19年9月29日(土)~9月30日(日) 1泊
 場所 : 高尾の森 わくわくビレッジ(JR中央線・京王線高尾駅下車バス14分)
 (東京都八王子市川町55番地)
 『わくわく運動療法体験』
 ~ここで体験しよう ノルディックウォーク~
 ※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<2群>: 申請中
 ※この第1回西東京運動指導体験セミナーは、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義5.0単位、実習3.0単位が認められます。(認定番号079158)

◆ 第8回 糖尿病予防講演会 (お申込は不要です。)

※詳細は同封のちらしをご覧ください。
 開催日 : 平成19年10月13日(土)
 場所 : 西東京市民会館(西武新宿線田無駅下車徒歩10分)
 (西東京市田無町4-15-11)
 特別講演 : メタボリック・シンドロームを阻止するために
 -その予防と診療の最前線- 東京通信病院内科部長 宮崎 滋
 ※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<2群>: 2単位申請中

◆ 登録管理栄養士の方へお知らせ

研修連絡会のご案内を同封しております。ご確認ください。

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 リエント'ラ'402
 TEL: 042(322)7468 FAX: 042(322)7478
<http://www.nishitokyo-dm.net> Email:w_tokyo_dm_net@ybb.ne.jp

