



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



大震災と災害医療

【当法人評議員】

川越内科クリニック

川越 宣明 [医師]

元日に初詣をし、友人宅に新年の挨拶に伺い、談笑を始めた矢先に携帯電話の緊急警報音がけたたましく鳴り響きました。石川県で震度7の地震、2011年3月11日の東日本大震災の記憶が走馬灯のように思い出され、背筋に寒さが走りました。

私は2013年10月に縁あって東京に転居しましたが、東日本大震災の時は栃木県の大学病院勤務でした。地震の発生した14時46分は、エコーガイド下甲状腺腫瘍の穿刺吸引細胞診検査のタイミングでした。ちょうど腫瘍穿刺の準備していた時で未曾有の大地震に遭遇しました。ドーン！という足元からの衝撃で立てられない程の揺れ、電子カルテは全て画面が消え、“これは死ぬかもしれない”と死を予感した瞬間でした。病院廊下の壁は亀裂が走り、天井の蛍光灯は落ちかけておりました。検査は困難であり、患者さんには帰宅していただきました。自身が帰宅する際も街一帯が停電し、道路では電柱が折れ倒れておりました。コンビニやスーパーは軒並み閉店、開いている店でも食糧や飲み物は全て無くなっておりました。私のマンションも停電し、エレベーターは使えずトイレはモーターが動かずタンクに水をつぎたしてかろうじて流すことで使用しておりました。

この時、糖尿病患者さん達の投薬は十分足りているか？食糧不足が続いた場合、低血糖リスクや脱水などどうなるのか？トイレの使用が上手いか？衛生面や感染症リスクは？等々、問題が次々と想定されました。当法人の“糖尿病災害時サバイバルマニュアル”のようなものがあれば良かったのですが、当時私の周囲ではマニュアル作成はされておらず、医師一人一人の裁量に任されている状況でした。現在診療時に、災害に備え必ず処方方のストックを数日～1週間程度は持っておくこと、糖尿病手帳やお薬手帳も一緒に準備しておく、基本インスリン注射は中断しない、水分補給を心がける、シックデイなど体調不良時は我慢しないで周囲に伝える等々を患者さんにお伝えするようしております。

2024年1月8日現在、能登半島地震被害の全容は不明で、死者も168人と増え続けている状況にあり、医療体制ひっ迫が予想される状況にあります。東京も大地震が必ず来ると言われ続けております。やはり一人一人が十分に備え、医療体制もひっ迫しないよう少しでも備えておくことが重要であることを強く再認識させられる新年となりました。

読んで
単位を
獲得しよう

西東京糖尿病療養指導士(LChttps://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q10259184885DE)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 ● 次の文章を読んで以下の質問に答えてください。

72歳、男性。独居。罹病期間16年の2型糖尿病。3年前に心筋梗塞の治療歴あり。几帳面な性格で、食事療法にも真面目に取り組む、グリクラジド(SU薬)20mgの服用も忘れたことがない。半年前に妻が亡くなってから、自身で食事の準備を行っているため食事の時間や内容が不規則になった。妻と日課にしていた散歩の機会も減っている。以前より転びやすくなり、外出も控えるようになった。最近、冷や汗やめまいを起こすことが増えている。不規則な食生活と活動量低下に起因した血糖コントロール悪化として、最近エンパグリフロジン(SGLT2阻害薬)10mgが追加された。

身体所見：身長 165cm、体重 49.2kg、血圧 152/94mmHg、脈拍 72拍/分(整)

検査所見：空腹時血糖値 182mg/dL、HbA1c 7.2%、中性脂肪 288mg/dL、LDL-C 132mg/dL、HDL-C 32mg/dL、血清Cre 0.78mg/dL、eGFR 74.9mL/分/1.73m²、尿タンパク(-)、尿ケトン(-)

この患者に関して誤っているのはどれか、2つ選べ。

1. SGLT2阻害薬の良い適応である
2. 低血糖のリスクがあることを指導する
3. 水分を適度に摂ることを指導する
4. シックデイ時でも休薬しないように指導する
5. 栄養指導にて再度、食生活状況を確認する



報告

第14回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

日時: 令和5年10月22日(日)
北里大学薬学部

[当法人理事] 東京医科大学八王子医療センター 天川 淑宏 [理学療法士]

世界中が新型コロナ(COVID19)に振りまわされ、我が国も2020年4月7日東京都や大阪府など7都府県を対象に5月6日までの期間で「緊急事態宣言」が発出、その後、自粛生活など期せぬ日々が始まりました。この間13年間続けて開催してきた糖尿病運動指導スキルアップセミナーも例外ではなく、開催は中止を余儀なくされました。そして、今年5月新型コロナが「5類」へ移行。withコロナかpostコロナか未だ見通せない状況下、コロナ禍でオンライン形式のセミナーにもずいぶん慣れ沢山のメリットがあることもよく理解できました。しかし運動療法は、実践を取り入れた体験型が欠かせないことから、コロナ禍での感染対策の経験を踏まえ、4年振りに10月22日(日)、北里大学薬学部にて開催しました。

第14回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナーのテーマは「～コロナ禍で知った糖尿病運動療法のニューノーマル～そして“運動とスティグマ”」。糖尿病運動療法は、積極的な運動に取り組むことだけでなく日常生活での活動も合わせた身体活動が基本であるとされています。その身体活動はコロナ禍で減少され筋力のみならず気力にも大きな影響を与えてきたと思われまます。

今回の企画では、コロナ禍で集団運動教室は開催中止で患者さん同士の交流もできずにいたことから、『「コ」心は、「ロ」lowからhighへ、「ナ」仲間と一緒に運動しよう。』とのキャッチフレーズもスタッフから生まれました。そして、糖尿病運動療法のニューノーマルとは、1988年「糖尿病患者の運動管理」という論文(池田義雄先生)が述べられていた“いつでも、どこでも、一人でも、”患者自身が自ら取り組める運動を指導するという、決してニューではない指導と、そのスキルが欠かせないとしました。

セミナーは、以下のプログラムで開催しました。

講義 1	健康維持に必要な“運動”の意義をもう一度、見直そう
講義 2	糖尿病運動療法とスティグマを考える
ワンポイント1	「座りっぱなしじゃないですか？足トラブル解消エクササイズ！」
講義 3	運動と食事のUPDATE
ワンポイント2	糖尿病の第6の合併症は、「歯周病」健口体操で予防！
講義 4	糖尿病薬物療法における運動指導上の注意点
ワンポイント3	座って行う心の運動 ～胸と背の拮抗作用を感じて～
講義 5	「骨格筋は内分泌器官～運動と食事と薬物療法のInteraction～」
講義 6・実践 1	糖尿病運動療法ははじめの一步～運動療法は足を診ることから～ その1・2
実践 2	集団運動療法のニューノーマル ～集団で運動する意味を再検討しよう～
実践 3	自宅で行う運動療法のニューノーマル ～ロールプレイで学ぶ運動指導の進め方～



報告

第14回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

日時: 令和5年10月22日(日)
北里大学薬学部

そして、スキルアップセミナーは、こんな風景で開催されました。

再開への開会挨拶(西村先生)



植木先生を偲んで(天川先生)



糖尿病運動療法の意義(調先生)



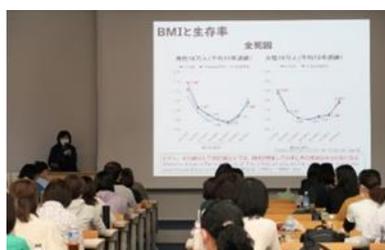
運動療法とスティグマ(炭谷先生)



足のトラブル解消Ex(永田先生)



運動と食事のUPDATE(藤原先生)



健口体操(鈴木先生)



糖尿病薬物療法(井上先生)



胸と背の拮抗作用(高橋先生)



骨格筋は内分泌器官(天川先生)



糖尿病運動療法はじめての一步(菓谷先生)



運動は足を診る(松本先生)



報告

第14回西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

日時: 令和5年10月22日(日)
北里大学薬学部

集団運動療法のニューノーマル～集団で運動する意味を再検討しよう～
(寺本先生、馬場先生、長谷部先生、金井先生)



自宅で行う運動療法のニューノーマル～ロールプレイで学ぶ運動指導の進め方～
(増田先生、中山先生、葉谷先生、木村先生)



参加者一人ひとりの運動指導スキルアップセミナー
～修了書を西村先生より授与～(参加人数65名)

報告

第14回ブルーライトアップ スカイトワー西東京

日時: 令和5年11月11日(土)
スカイトワー西東京

[当法人理事] 中島内科クリニック 中島 泰 [医師]

令和5年11月11日に「第14回ブルーライトアップ スカイトワー西東京」がリアルの講演会で開催されました。株式会社田無タワー管理部部長代理 功刀 美保子様と当法人 近藤 琢磨代表理事より開会の挨拶をいただき、演者に朝日生命成人病研究所の大西 由希子先生をお迎えして、「糖尿病は一病息災」と題してご講演いただきました。糖尿病全般の解説から、同病院での糖尿病学習入院、大変おいしいという入院食などをご紹介します。そして、糖尿病の治療に取り組んでいるからこそ、むしろそれが健康増進につながるという、明日からの療養に意欲が湧くお話でした。最後に今回の実行委員長である佐藤 文紀先生にご挨拶いただき閉会となりました。



大西先生

さて、会の冒頭にて、設備の都合により来年以降はスカイトワー西東京でのイベントが行えないことが報告されました。近藤医院 近藤 甲斐夫先生にて発案され、田無タワー様のご協力のもと開催されてきたこの市民講演会も今回で一区切りとなります。田無タワー様には、改めて感謝申し上げます。

多摩地区のブルーライトアップのシンボルであったスカイトワー西東京でのライトアップは終了となりますが、佐藤先生主導のもと、糖尿病週間の企画は続けていく予定です。皆様方に患者様への周知やご支援をお願いすることがあるかと思えます。是非ご協力をお願いいたします。最後に、本会の開催にご尽力いただいた関係者各位に深謝いたします。

報告

第24回西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会

日時: 令和5年11月25日(土)
立川相互病院

令和5年11月25日(土)に、第24回西東京EBMをめざす糖尿病薬物治療研究会を「新しい薬物治療アルゴリズム(JDS)とポジションステイトメント(ADA/EASD)から治療を再考する」をテーマに、本会はハイブリッド形式にて開催いたしました。

症例検討会では、症例1を立川相互病院の寺師 聖吾先生のご司会で、多摩南部地域病院の本城 聡先生より『当院における新たな糖尿病注射剤の使用経験』と題し、血糖コントロールが不良となった患者さんに、次の一手としてどのように新しい薬物治療を使いこなすかをご講演いただきました。症例2では、多摩北部医療センターの藤田 寛子先生のご司会で、杏林大学医学部附属病院の近藤 琢磨先生より『温故知新の薬物療法』と題し、従来の薬物治療について、それらをどのように使い分けるのかをご講演いただきました。症例検討のご講演の中では、投票システムを用い、ご参加された方々にもクイズ形式で投票いただき、会場の先生方からはご意見を頂戴しながら活発な意見交換が行われました。特別講演では、イムス三芳総合病院の貴田岡 正史先生のご司会で、国立国際医療研究センター病院の坊内 良太郎先生より『2型糖尿病の薬物療法のアルゴリズムーよりよい2型糖尿病治療を目指してー』と題し、センター長のお立場から、多くの糖尿病治療薬の治療に携わってこられた豊富なご経験があり、ポジションステイトメントの観点から新しい薬物治療アルゴリズムについて分かりやすく解説いただきました。

ご講演後はご参加された方々からのご質問も多くいただき、大変な盛況のうちに講演会を終了いたしました。



第10回日本糖尿病医療学学会

令和5年11月3日(金)～4日(土)

京都テルサ

[当法人会員]

東京都立大久保病院

渡部 一美 [看護師]



2023年11月3日(金)～4日(土)に「第10回日本糖尿病医療学学会～ひととひとが繋がりの医療学～」が京都テルサで開催されました。糖尿病医療学とは、「糖尿病をもつ人の診療にあたって、医学を基礎としたうえで、現在の問題を考え、一生にわたり支援していく」という理念を現実化し、実践の訓練をし、その知を集積していく領域とされています。そして、今まで学会で行ってきた事例検討等を通して、糖尿病をもつ人と関わる私達医療者は以下の姿勢、覚悟が必要なのではないかと話がありました。それは、①糖尿病をもつ人に寄り添うことができる、真摯で誠実な人であること ②糖尿病をもつ人に寄り添うことができる、医療者としての資質・知識 ③糖尿病をもつ人に向き合い、潜在能力を引き出すスピリット・スキル ④革新的な医療の提供(薬剤、診断機器、チーム医療体制、IT) ⑤仲間とのつながりを大切にすること ⑥社会学的視点 です。

今回の学会の特別企画に、「医療者の戸惑いと成長の医療学」というものがありました。登壇者は、予後の悪い患者さんから生死の話をされ戸惑った医学生、ナラティブ・メディスンを実践し普段は見逃すような患者さんと自らの感情に気づいた医学生、糖尿病診療は面白くないものと思っていたが内科研修6ヶ月間で徐々に考えが変化し疾患ではなく“患者を診る”ことの大切さを知った臨床研修医、傾聴や共感をどのように実践していくか考える医師、患者さんとの関わりで自身が癒やしを感じた医師などです。各々が患者さんに関わったことで感じた戸惑いや、その後の自身の変化や成長を赤裸々に語りました。グループワークでは、患者さんから生死の話が出たときにどう対応するかについて、話をそらさないことや、言葉だけではなく態度で示すという意見がありました。また、成長には挫折が必要かという問いには、挫折が必要とは思わないが振り返ってみれば挫折を味わったことがバネになったという意見がありました。患者さんとの関係については、医療者のほうから鎧を脱ぎ、脱いだ姿を患者さんに見せることで関係が変化するのではないかと話がありました。

糖尿病医療学学会では、事例提示とグループワークが繰り返行われます。ここで話し合われることが今後の医療学を形作ると考えると、とても興味深いです。私も機会があったら事例をまとめて発表したいと思っています。皆さんも患者さんとの関わりの中で、これで良かったのかと悩んだり、もっと良い方法があったのではないかと感じ、もやもやした経験があると思います。その気持を自身の胸の中から取り出し、事例という形にして皆さんと検討してみませんか？

第11回日本糖尿病医療学学会は、2024年10月12日(土)～13日(日)に京都大学百周年時計台記念館で行われる予定です。興味のある方は是非ご参加ください。



読んで
単位を
獲得しよう

答え 1, 4 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. × 本症例は「75歳以上の高齢者あるいは65歳から74歳で老年症候群(サルコペニア、認知機能低下、ADL低下など)のある場合には慎重に投与する。(糖尿病治療におけるSGLT2阻害薬の適正使用に関するRecommendation)」に該当するため、良い適応とは言えない。
2. ○
3. ○
4. × SGLT2阻害薬は、シックデイ時は中止する。
5. ○

事務局からのお知らせ



事務局へのお問い合わせは当法人ホームページで常時受け付けております。ご返信にはお時間をいただく場合がございますが、順次対応させていただきます。お急ぎの方は平日の10:00～12:00/13:00～16:00にお電話ください。よろしくお願いいたします。

《 2024年度年会費納入をお願いいたします 》

2024年度年会費は、ご自身のマイページ「年会費納入のお願い」よりご納入いただけます。

会員継続される方は、3月31日(日)までにご納入をお願いいたします。



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63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3月3日(日) 9:30～13:00

参加方法：Zoomにて開催いたします

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(2/25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<第2群>：1単位申請中 他

オンライン

◆ 第9回糖尿病看護を語る会

申込必要

テーマ：『糖尿病療養指導って、自分たちができることってなんだろう～モヤッとを吐き出そう～』

開催日：2024年3月9日(土) 14:50～18:15

場所：オープンイノベーションフィールド多摩 国分寺館(JR中央線「国分寺駅」南口下車 徒歩5分)

参加費：1,000円

申込：QRコード及びセミナープログラムに掲載のメールアドレスにてお申し込みください(3/7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：5単位

☆日本糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位<第1群看護>：2単位申請中

◆ 糖尿病災害対策委員会 第11回医療者向けセミナー

申込必要

テーマ：『被災場所によってどのような行動をとるべきか?』

開催日：2024年3月11日(月) 19:20～21:00

参加方法：Zoomにて開催いたします

申込：当法人ホームページの「セミナー・イベント情報」よりお申し込みください(3/11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：4単位

参加費
無料

オンライン

◆ 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 第76回例会

申込必要

テーマ：『糖尿病と骨～人生百年時代をみすえて丈夫な骨を維持するために～』

開催日：2024年3月27日(水) 19:20～21:00

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：当法人会員 無料 / 一般 2,000円

申込：当法人ホームページの「セミナー・イベント情報」よりお申し込みください(3/27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：4単位

参加費
無料

オンライン

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



1月某日に、初期研修時代の恩師や当時の同僚数名と新年会を行いました。以前は2年に1度程度の頻度で交流会(飲み会)を行っていましたが、コロナ禍もあり、今回は5年半ぶりの開催でした。約20年前の他愛のない話をしつつ、医療に対する当時の熱い(!?)気持ちを思い出した次第です。やはり、リアルな交流会はオンラインのそれとは代え難いものがありますね。
(広報委員 佐藤 文紀)



一般社団法人

臨床糖尿病支援ネットワーク

Clinical Assistance of Diabetes Network