



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

インスリン治療における高齢化問題について

[当法人業務執行理事]
武蔵野赤十字病院

杉山 徹 [医師]

高齢者糖尿病については、もう何年も前からその問題点・注意点が話題になっており、2016年には日本糖尿病学会と日本老年病学会の合同委員会が「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」を策定したりもしています。高齢者糖尿病においては、心身機能の個人差が著しく、重症低血糖も来しやすいため、患者の特徴や健康状態、年齢、認知機能、ADL、併発疾患、重症低血糖のリスク、余命などを考慮して個別に目標を設定し、重症低血糖を起こさないことをより重視した治療が行なわれています。それでも、1型糖尿病をはじめとしたインスリン注射がどうしても必要な患者さんが認知機能低下などで自己管理ができなくなり臨床現場で困ってしまうケースがやはり増えてきていると実感します。また、最近では癌治療における免疫チェックポイント阻害薬のirAEとして高齢で劇症1型糖尿病を発症してしまうケースも複数例経験しています。そのような患者さんにおいては、ご本人の自己管理能力と他者のサポートがどれだけ得られるかによって治療方針が左右されることになります。ご本人の自己管理またはご家族の手厚い介護によってインスリンの頻回注射を継続できている患者さんもいますが、ご家族や訪問看護などの手を借りて1日1回(時には2日に1回)の注射だけかろうじて続けている患者さんもいます。老老介護状態で訪問診療を導入したもののご本人・ご家族の希望や経済的理由などで訪問診療を中止した患者さんもいます。ご家族のサポートが十分に得られず施設入所が選択される患者さんも多いですが、頻回のインスリン注射をしてくれる施設はほとんど見つからないのが現状です。病院への転院でさえも頻回のインスリン注射が必要だと受け入れてもらえないことがよくあります。

最近では家族や医療者が遠隔でCGMデータやSMBGデータを共有できる血糖値管理アプリが各社から提供され、高齢者の血糖管理をサポートするツールがいくつか利用できる状況にはありますが、注射に関しては高齢者が使いやすいインスリンデバイスや注射のサポートツールなどで新しいものはあまり出てきていない印象です。現在承認申請中である週1回皮下投与のインスリン製剤(icodex)が使えるようになれば、厳格なコントロールは無理でも、かなり多くの患者さんやご家族の負担が減らせることにはなると思いますが、これで全て解決というところまでには届きません。学会・協会・企業・厚生労働省などがしっかり対策を練っていくべき問題だと思いますが、我々も高齢者の糖尿病支援において何ができるか、皆様と一緒にまだまだ考え続けていく必要があると思います。

会員の皆様の情報共有の場として、当法人のウェブサイトにて「糖尿病支援の相談室」の運用を開始しております。会員であれば誰でも質問や回答を投稿できますので、このようなツールも是非ご利用いただきながら、皆で力を合わせて糖尿病患者さんやそのご家族の支援をしていきましょう。

読んで
単位を
獲得しよう

西東京糖尿病療養指導士(LCDE)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」は、過去のLCDE認定試験に出題されたものより選出、一部変更しております。)

問題 運動とエネルギー代謝について正しいのはどれか、1つ選べ。

(答えは4ページにあります)

1. 換気性閾値は血中乳酸値で測定する
2. 無酸素性作業閾値が高いと全身持久力が高い
3. 無酸素運動では脂質のみが利用される
4. 無酸素性作業閾値未満の運動は酸素を必要としない
5. インスリン非依存性の糖取り込みは空腹時に促進される



報告

第24回西東京糖尿病心理と医療研究会

日時:令和5年12月9日(土)

場所:国立市商業協同組合さくらホール

[当法人理事] 朝比奈クリニック 朝比奈 崇介 [医師]

去る令和5年12月9日(土)に国立のさくらホールにて第24回西東京糖尿病心理と医療研究会を開催しました。令和元年10月に三鷹産業プラザで開催して以来、コロナによる感染を予防するために4年間開催されていませんでした。途中Web開催する案もあったのですが、症例検討をするには意見を醸造する場の雰囲気が必要と思い、こだわった上での現地開催でした。

第一部:ワークショップ「体験!糖尿病医療的事例検討～事例検討をはじめよう～」では天理よろづ相談所病院 白川分院内科 北谷 真子先生にファシリテーターになっていただき、公益財団法人 田附興風会 医学研究所北野病院 看護師 竹内 麻衣先生に「針恐怖症の1型糖尿病患者とのかかわり」という症例提示をしていただきました。そしてこの症例を通して第二部:特別講演「否定的な感情の奥にあるもの」という講演を京都先端科学大学 人文学部 心理学教授 田中 史子先生にお話しいただきました。

今回の竹内先生の症例はタイトルには針恐怖症とあるのですが、針恐怖に限らず、全般性不安障害、強迫症状、うつ病などを抱えた患者さんが夫や子供との関係、コロナ環境下での生活を送る上で様々に悩みながら生きている患者様がずっと竹内先生に外来で訴えをしていく。竹内先生はそれを延々と聞いてはいるものの、これでいいのか、これをどのようにすべきなのかとのご発表でした。これに対して、会場に参加された方々の間で、こんなに継続して訴えを聞いていくことの大切さ、一定の方向性を持たなくていいのでは?などとの意見が相次ぎました。これを受けて田中先生は、この患者さんの訴えは患者さんの中のことか外のことか訴えの中心の輪郭がはっきりしない、このような症例では不安に対して介入ではなくてcontainする(受け止める)ことが必要である、またこの様な状態では俯瞰すること、見立てをすることも大切であることを述べてくださいました。

第二部は田中先生より「否定的(Negative)な感情の奥にあるもの」というタイトルでご講演いただきました。この人は何を言いたいのだろうか?この人の生きづらさの根っこにあるものは何?という大元の探索の方法には、

①意識的な嘘でなかったとしても、微妙な感情、迷い、揺らぎは言葉にすると抜け落ち、言葉は表面上の意味だけではない。Negativeな言葉の奥にあるものを推測すること。

②フロイトが提唱した転移の臨床心理学的理解をすること。転移とは患者が過去に生じた感情を、今、目の前にいる人間に向けてくることで過去の体験を知る手がかりになる。保護犬の反応の仕方感情転移の例を示された。

③対応としては共感的に傾聴すること

医療側にある「投影」(自分の困難を押しつける)「同一化」(患者のようにしんどくなる)「防御」(問題に触れることから避ける)などをしていないか注意すること。それでも「共感しなければ」「受容しなければ」という気持ちを医療者はもちがちで逆転移をゼロにはできない。

④患者さんの抱え方に関心を払う。内省できない、抱える器がないために周囲に振りまくなど否定的な感情を自分で抱えておく能力の弱い人は自分の内側の否定的な感情が周囲から責められているかのように感じる。これが過度なおびえ、周囲への怒りにつながる。

こうした人を医療者はどう抱えるか。言葉の表面的な受容では終わらず、共感的理解による見立てを行うことがポイントである、とお話しいただきました。

また来年の秋にも糖尿病医療学的検討会を中心に据えた第25回心理の会が開催されることになりました。またその時にも今回のような大勢の参加者と共に、白熱した議論を行いたいと思います。

報告

第52回東糖協多摩ブロック糖尿病教室

日時:令和5年12月16日(土)

場所:ぽっぽ町田

令和5年12月16日(土)『第52回東糖協多摩ブロック糖尿病教室』が開催されました。会場のぽっぽ町田よりWeb配信も行い、現地・Web合わせて76名の方にご参加いただきました。宮川先生より「リアルでの開催が3年間でできずにいましたが、町田を復活の第一歩として開催できたことを嬉しく思います」と開会の挨拶をいただきました。

講演Ⅰでは、要田先生より①砂糖と人工甘味料②腸内細菌と共に生きる時代について解説いただきました。人工甘味料は低カロリーで血糖上昇や肥満を抑える効果が期待されていますが、安易に使用を継続することは、糖代謝に悪影響を及ぼす可能性もあるため、意識して使うことが大切になります。また、腸内環境の乱れは糖尿病発症の一因となるため、腸内細菌の多様性を保つため食べ物にも多様性が必要とのアドバイスをいただきました。会話のある楽しい食事、日常で体を動かす、いろいろな食材で食物繊維をとる、ことで心も身体もイキイキ元気を目指しましょう。

講演Ⅱでは、吉田先生より3点、「あし」を生涯大事にしよう、情報技術(IT)の波を見よう、偏見なく正しい知識を持とう、について解説いただきました。足のしびれについては、血糖値がよくない状態が長く続くと徐々に神経細胞がダメージを受けることや、喫煙・飲酒・肥満・抗がん剤なども神経細胞にダメージを与えることがわかっています。「歩ける足を守る」ため、ウォーキングの学習段階①決心(今までより歩くようにしてみる)②継続(歩数や日数を数えて習慣にする)③歩き方の工夫やケア(あしが痛まない歩き方や手当ての仕方を身に付ける)といったコツを教えてくださいました。

後半は事前にいただいた質問へ先生方より解説いただきました。

「お腹がすくと、冷や汗をかくのですが低血糖でしょうか？」については、松下先生より「自己血糖測定を試みてほしい。難しければ、何か食べて症状が改善するかどうかで判断してもらいたい。改善しなければ治療内容を主治医に相談してほしい。」と回答いただきました。

「長時間の会議時に低血糖が不安でインスリンを打てない」については、吉田先生より「インスリンを打つ量や捕食などを試行錯誤していくことが大切。車の運転時は、普段より血糖を高め設定している方もいる。」との例も挙げていただきました。

閉会の挨拶として吉村先生より「患者さんを第一に考え、わかってほしいことをきっちりお伝えするよう意識し、継続していきたい」と締めさせていただきました。

次回以降も多くの方にご参加いただけるよう、工夫を凝らしてまいります。

～東京都糖尿病協会 公開講座～

第52回 東糖協多摩ブロック糖尿病教室

『 日頃の疑問を解決してみませんか? 』

日 時:令和5年12月16日(土) 午後2:00~4:00
 会 場:ぽっぽ町田 (ZOOMウェビナーにて配信有り)
 定 員:ぽっぽ町田80名:ZOOMウェビナー500名
 参加費:無料 ※会場参加・ZOOM参加いずれの場合も
 事前登録をお願いいたします(裏面参照)

開会の挨拶:医療法人社団ユスタヴィア 理事長 宮川 高一先生

講演 (14:00~15:00)

総合司会:仁愛医院 院長 吉村 中行先生
講演Ⅰ[「甘すぎない」を習慣に!
砂糖と甘味料を賢く使ってみませんか。]

演者:多摩センタークリニックみらい 管理栄養士 要田 葉子先生

講演Ⅱ

[社会の変化と糖尿病 ~あし・ITから名称まで~]

演者:医療法人社団糖和会 近藤医院 医師 吉田 敦行先生

休憩

ぜひ聞きたい!あんな疑問?こんな疑問?コーナー (15:15~16:00)

(事前にお配りしたアンケートにご記入いただき、その中からご質問にお答えさせていただきます)

司会:東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科

コメンテーター: 兼任准教授大野 敦先生
 多摩センタークリニックみらい 看護士 濱谷 陽子先生
 多摩センタークリニックみらい 管理栄養士 要田 葉子先生
 医療法人社団糖和会 近藤医院 医師 吉田 敦行先生
 東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科
 科長/講師 松下 隆哉先生

閉会の挨拶:仁愛医院 院長 吉村 中行先生

※西東京糖尿病療養指導士認定更新の単位 2単位を取得予定

共催 東京都糖尿病協会
 多摩ブロック糖尿病教室組織委員会 株式会社三和化学研究所
 後援 東京都糖尿病対策推進会議
 問い合わせ先 東京都糖尿病協会 03-6892-2962
 (株)三和化学研究所 東京支店 03-3232-0571



第27回日本病態栄養学会年次学術集会

令和6年1月26日(金)～28日(日)

国立京都国際会館

[当法人会員]

杏林大学医学部付属病院

渡部 みずき [管理栄養士]

第27回病態栄養学会年次学術集会が令和6年1月26日～28日国立京都国際会館で開催されました。前回に引き続き今回も現地開催・オンデマンド配信(2月2日～26日)での開催となりました。

今回のテーマは「サステナブルな栄養管理を目指して!」ということで、病態別の栄養だけでなく、持続可能な給食管理や栄養士のキャリアパス、企業で働く栄養士の発表など、幅広いテーマ設定で、配信期間では見きれないくらいの興味深い内容でした。

コントラバシー「食事の食べ方」は「食べる順番」か、「食材」か、というテーマでした。「食事の食べ方」ではキャベツ半玉を15分前に食べると、ごはんを15分前に食べるより血糖値が上がらない。定食スタイルの病院食では、おかずを先に食べて5分経ってからごはんを食べると血糖上昇抑制効果があった。「①牛丼」「②牛皿→ごはん」「③サラダ→牛丼」で比較すると、③は①と大きく変わらないが、②は血糖上昇が抑制されたなど、どのような順番が血糖上昇抑制に効果があるか発表がありました。また野菜から食べるとインクレチンに変化はなく、たんぱく質から食べるとインクレチンが上昇し、飽和・一価不飽和脂肪酸では多価不飽和脂肪酸よりGIPの分泌が増える。野菜を先に食べると糖の吸収抑制を介して、魚や肉を先に食べると胃排出時間の延長を介し食後血糖上昇が抑制される、という仕組みについての説明がありました。「食材」では食物繊維は空腹時のGLP-1を上昇させ空腹時の血糖が下がる効果がある。食物繊維摂取には野菜よりも主食を麦ごはんにすることがすすめられていました。実際の栄養指導では「食べる順番」が患者さんの負担にもならず取り入れやすい印象でした。

合同パネルディスカッション「個別化栄養療法の確立にむけて」では、食べる瞑想(マインドフル・イーティング)という概念の紹介がありました。「ながら食べ」ではなく、食材の色・形・香り・食感・味・喉ごしなどに丁寧に意識をむけながら食事をする事で食べることに集中し、過食を防ぐ効果があるということでした。

実際には毎食キャベツ半玉を食べることや15分あけることは難しいですが、病院食程度の野菜を食べ5分あければ効果はあるようなので、食べる瞑想の考えを取り入れて、食材が今自分の目の前に料理として提供されるまでのことを考えたり、味や香りなどを丁寧に感じることでゆっくり食べることにつながり、血糖上昇抑制効果や、フードロス削減を通じて持続可能な栄養管理にもなるかと思いました。

また教育講演「栄養指導に活かせる運動療法」では、ラジオ体操第一より第二の方が運動量が多く、入院中に行うことで筋力低下を防ぐことができた、という発表がありました。

新型コロナウイルスの流行後はオンデマンドでの参加となり、会場の雰囲気を感じたり、京都の街並みを散策したりすることができていませんが、今回は久しぶりに現地参加ができるといいなと思います。

読んで
単位を
獲得しよう

答え 2 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: × 換気性閾値(VT)とは、呼気ガス測定で運動時の呼気CO₂が上昇し始めるポイントを意味し、AT(有酸素運動から無酸素運動の変換点)を求める際に使われる。
- 2: ○ 無酸素性作業閾値(AT)は全身持久力の指標であり、運動トレーニングを積んだ方ではATが高くなる。
- 3: × 安静空腹時は遊離脂肪酸、有酸素運動では糖質と遊離脂肪酸、無酸素運動では糖質のみが利用される。
- 4: × 無酸素性作業閾値(AT)以上は酸素を必要としないが、AT未満ではエネルギー産生に酸素を必要とする。
- 5: × インスリン非依存性の糖取り込みは、運動による筋収縮で促進される。

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20回 西東京教育看護研修会

申込必要

テーマ：『人生100年時代のダイアベティスケア～高齢糖尿病看護update～』

開催日：2024年7月7日（日）9：25～16：30

会場：Zoomにて開催いたします

参加費：早割[申込開始～5/19] 6,000円 / 通常[5/20～6/27] 7,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」又は「新着情報」よりお申し込みください（6/27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：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<第1群>：申請中

オン
ライン

◆ 第20回 西東京病態栄養研修会

申込必要

テーマ：『人生いろいろ 高齢者・急性期・周術期100年まとめて糖尿病をがつつり学ぼう』

開催日：2024年7月7日（日）9：25～16：30

会場：Zoomにて開催いたします

参加費：早割[申込開始～5/19] 6,000円 / 通常[5/20～6/27] 7,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」又は「新着情報」よりお申し込みください（6/27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：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<第1群>：申請中 他

オン
ライン

◆ 第20回 西東京薬剤研修会

申込必要

テーマ：『安心して心豊かな生活を送れるための支援を目指して人生100年時代を一緒に考えてみませんか』

開催日：2024年7月7日（日）9：25～16：30

会場：Zoomにて開催いたします

参加費：早割[申込開始～5/19] 6,000円 / 通常[5/20～6/27] 7,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」又は「新着情報」よりお申し込みください（6/27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：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<第1群>：申請中 他

オン
ライン

◆ 第8回 西東京臨床検査研修会

申込必要

テーマ：『人生100年と言われる時代の医療』

開催日：2024年7月7日（日）9：25～16：30

会場：Zoomにて開催いたします

参加費：早割[申込開始～5/19] 6,000円 / 通常[5/20～6/27] 7,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」又は「新着情報」よりお申し込みください（6/27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：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<第1群>：申請中 他

オン
ライン

◆ 第8回 西東京運動療法研修会

申込必要

テーマ：『糖尿病患者の体幹機能 各世代におけるライフスタイルの見直しと実践』

開催日：2024年7月7日（日）9：25～16：35

会場：Zoom / 杏林大学 井の頭キャンパス（JR中央線「三鷹駅」よりバス他）

参加費：早割[申込開始～5/19] 6,000円 / 通常[5/20～6/27] 7,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」又は「新着情報」よりお申し込みください（6/27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：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<第1群>：申請中

☆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：申請中 ※現地開催のみ

ハイブ
リッド

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



久々に現地開催された会のグループワークに参加してきました。透析予防担当→突然手術室へ異動、最近では週1回訪看をプラスされ…という方がいました。過酷…！な中でもCDEとしての役割を見出し、患者さんが生活できる環境を守る！と奮闘している姿に、明るい気持ちを共有させていただきました。どんな場所でも！と思える4月になりそうです。
(広報委員 久保 麻衣子)



一般社団法人

臨床糖尿病支援ネットワーク

Clinical Assistance of Diabetes Network