



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

コロナ禍での栄養相談

【当法人評議員】

医療法人社団糖和会 近藤医院

飯塚 理恵 [管理栄養士]

新型コロナウイルス(COVID-19)が流行してすでに一年以上経過しました。栄養相談の件数は昨年の緊急事態宣言が出された4~5月にはやや減少しましたが、それ以降は特に減少することはなく日々個別の相談を行っています。ただ相談の内容は以前と比べるとかなり変化してきました。

働き盛りの40代~50代の方々は、今までなら遅い時間の夕食や仕事で外せない外食や飲酒などでの体重増加、血糖上昇についての話を中心でしたが、現在はテレワークになり間食が増えたことでの血糖コントロールの乱れや、通勤がなくなったことでの活動量の低下、それに伴う筋力低下などが問題になっています。また、今までは帰宅することで一段落つけていましたが、テレワークだと自宅でいつでも仕事ができるようになったために仕事時間にメリハリがなくなり、深夜まで仕事をして生活時間が不規則になる方なども出ています。最近では各々の現在の問題点を拾い出してどう対処するか検討し、食事だけではなく、通勤がなくなった分には活動量を増やすか、どうすれば規則的な生活に戻せるかなどを具体的に話し合うことが増えています。

高齢者も活動量の低下による筋力の低下がとても心配です。転倒までいかなくても躓きやすくなったとか、よろけてぶつけて怪我をしたなど話される方も増えています。さらに友人と会うこともなく、家族が感染を心配し食材の買い物をしてくるために外出の機会がなくなり、何もしたくないとかやる気が起きなくなったといった訴えが増えたことも心配です。活動量が減りおなかが空かないからと十分な食事をとらない高齢者はエネルギーや栄養素全体が不足し、外食で野菜がかわらうじて摂れていた自炊ができない独身者は、外食の機会が減り糖質あるいはたんぱく質に偏ることも増えています。万が一の感染を考えると免疫力や抵抗力を落とさないで食事の重要性や野菜の大切さをより一層伝えていきますし、今まで以上にビタミン類などの詳しい説明やそれに伴う食材の摂り方の説明も行うことが増えました。

この状況がいつまで続くのか先が見えないことも患者さんの不安を増強させており、今後はさらに様々な問題点が出てくると考えられます。栄養相談では一人一人の不安や心配事を丁寧に聞き取り、できるだけ患者さんの心の負担にならず、個々の生活状況にあった栄養相談を進めていかなければならないと感じています。

私が長年かかわっている「糖尿病食を作って食べて学ぶ会」は昨年度は調理実習の開催を断念し、そのかわりに管理栄養士が調理した食事を提供し、レクチャーと献立説明をする企画に変更して開催をしましたが、今年度は早々に開催の中止が決定しました。参加者の方々から、「また是非開催してほしい」との声をいただいていますので、皆さんと楽しく実習ができる日が一日も早く戻ってきてくれることを切に望んでいます。

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年間において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 運動療法の指導について誤っているのはどれか、2つ選べ。

(答えは3ページにあります)

1. 非運動性熱産生(NEAT)は、1日当たりの総エネルギー消費量の0~10%である
2. 運動の実施頻度は週に3~5回以上行うよう指導する
3. 糖質・脂質の効率よい燃焼のためには中等度の強度の有酸素運動を20~60分間行うことが一般的には勧められる
4. METs×年齢×運動時間(h)の式によって、簡易的に運動のエネルギー消費量が算出される
5. 安静座位の代謝量が1METである

報告

糖尿病災害対策委員会 第8回医療者向けセミナー

日時: 令和3年3月11日(木)
オンライン

[当法人会員] 東京医科大学八王子医療センター 井上 茜 [管理栄養士]

東日本大震災からちょうど10年の3月11日、糖尿病災害対策委員会の第8回医療者向けセミナーがZoomで開催されました。震災に見舞われた翌年に、災害対策プロジェクトが立ち上がり、現在の災害対策委員会が生まれました。毎年医療者向け・市民向けのセミナーが行われていましたが、目下のCOVID-19の影響により昨年のセミナーは中止となり、1年ぶりの開催となりました。

テーマは「われわれ医療者の災害対策Update～あらゆる災害への備えを今こそ患者さんに伝えよう～」と題し、前半は基調講演に多摩総合医療センターの辻野 元祥先生に「コロナ共存時代の災害対策はどのようにしたらいいのか」と題し病院でのCOVID-19感染者の受け入れなどについて講演していただきました。

後半のパネルディスカッションは、植木 彬夫先生、豊島 麻美先生、冨永 晴郎先生、小林 庸子先生の4名の先生方からコロナ共存における災害対策についてご発表がありました。小林先生は個室に入院することになった患者さんへの療養指導に医療用PHSを貸し出し、遠隔で指導を行うといった工夫を講演していただきました。冨永先生はコロナ禍における患者さんの変化に気づき、寄り添う事が大切であること、テイクアウトやデリバリーでの注意点を紹介していただきました。豊島先生は感染対策を徹底した上での運動のすすめや、実際に血糖コントロールが不良で重症化に繋がった症例を提示していただきました。そして植木先生からは患者さんに聞かれる質問にどのように対応していくかを文献を交えつつ簡潔明瞭に解説していただきました。

各地で震災に関する催し物が多数ある中、119名もの参加者にお集まりいただき、コロナ禍における糖尿病災害対策への関心の大きさを感じた一日となりました。



報告

第7回西多摩・南多摩糖尿病カンファレンス

日時: 令和3年3月11日(木)
オンライン

[当法人評議員] 青梅市立総合病院 足立 淳一郎 [医師]

令和3年3月11日に第7回西多摩・南多摩糖尿病カンファレンスをWebにて開催しました。当日は55名の方にご参加・視聴いただきました。同日に糖尿病災害対策委員会 第8回医療者向けセミナーも開催されていたため、聴講できなかった会員の方もいたかもしれません。団塊の世代が後期高齢者となる2025年を間近に控え、日本は超高齢社会を迎えようとしています。糖尿病患者も同様に高齢の方が増え、若年・壮年の患者と違ったアプローチが必要になります。

第一部の特別講演に杏林大学付属病院(糖尿病・内分泌・代謝内科)近藤 琢磨先生をお招きして、「糖尿病患者の療養・介護支援ガイド」についてご講演いただきました。日本で初めての糖尿病在宅患者向けの療養・支援ガイドを作成にあたり、その背景や苦労話をご紹介いただきました。臨床糖尿病支援ネットワークのホームページからダウンロード可能(<https://www.cad-net.jp/index.php/news/detail/71>)ですので、会員の皆様もお手にとって見ていただければと思います。

第二部は、高齢者糖尿病をテーマに日本医科大学多摩永山病院(内科・循環器科)小谷 英太郎先生と多摩センタークリニックみらい(糖尿病・内分泌・内科)藤井 仁美先生からご講演いただきました。小谷先生からは、高齢者糖尿病の特徴・治療の注意点などについてお話いただきました。藤井先生からは、SGLT2阻害薬投与中に急性腎臓病になった症例や施設入所中の高齢1型糖尿病患者のインスリン調整に苦慮している症例についてご呈示いただきました。

その後のパネルディスカッションでは近藤 琢磨先生を交えて、参加者からも多数の質問をいただき、活発な討議ができました。講演・パネルディスカッションを通して、患者の病態だけでなく周囲をとりまく社会環境への配慮が重要と思われました。





第55回糖尿病学の進歩

令和3年3月5日(金)～6日(土)

Web開催

【当法人会員】

東海大学医学部付属八王子病院

久保 麻衣子 [看護師]

コロナウイルス流行の終息が見えない今年の『第55回糖尿病学の進歩』も、Web開催となりました。楽しみにしていた大好きな北の味覚はお預けとなりましたが、Web開催のおかげで気になる講演やセミナーを余す所なく堪能することができました。聞き逃した所や興味のある所を、もう一度見ることができるのはWeb開催の醍醐味ですね。

今回私が興味深く拝聴させていただいたのは、順天堂大学大学院代謝内分泌内科学・スポーツロジーセンター 田村 好史先生の『効果的な運動療法を行うための指導ポイント』です。コロナ禍で来院される多くの患者さんは、「運動できない」「人と会うのが怖い」「家族から外にでると言われる」等と発言されるため、何かよい策はないだろうかと考えていたからです。外出自粛による影響が最も大きかったのは、やはり運動量の減少(53%減)のようです。“健康な高齢者が2週間家の中であまり動かないようにすると、下肢の筋肉量が3.7%減少(約3.7年分の老化に相当！)した”という報告もあるというから驚きです。糖尿病患者では…と考えると恐ろしいですね。コロナ→活動量の低下→筋力低下やメンタルヘルスの悪化→血糖コントロール悪化は、数年後にその影響が出ることも考えられます。このようなウィズコロナ時代の健康2次被害をスポーツや社会参加で予防するため、スポーツ庁も呼びかけています(※添付参照)ので、これらも活用しながら患者さんを支援していきたいと思いました。座っている時間を減らし、時間より歩数などのカウントで運動成果を可視化し、アドヒアランスを高める。信頼できる医療機関のスタッフからの声かけが、コロナ禍でも実践可能な療養行動の継続に重要かもしれません。

もう1点同じ講演の中で、日本人女性の痩せについての話題がありました。“世界の先進国の中で女性の痩せの割合が最も高い”という現状に大変驚きました。肥満が糖尿病発症のリスクファクターであるのはもちろんですが、BMI18.5未満の痩せでも増加、痩せた女性の38%がIGTで、痩せた若年女性では耐糖能異常が多いようです。太りたくないという女性が多いですし、当院に転院してきた若年女性の1型糖尿病患者さんで「食べ物爆弾と病院で言われた」「1型糖尿病患者はみんな拒食症だよ」と発言された方もいます。食事療法を伝える上で、「食べることの楽しさや大切さ」を同時に伝えることはとても大切だと私は思います。「おいしい」「楽しい」はQOLの向上に直結しますので、「食べてはいけない…」と患者さんが1人で悩まないよう寄り添っていきたいです。

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために
ご高齢の方へ

最近、こんな事ありませんか？

△こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは…

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる、など

元気で長生きすることにつながります。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 丁寧に手洗い・手消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 定期的な体温測定・健康チェック
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

発熱や風邪症状のある場合は無理せず

Step1. 座っている時間を減らす

Step2. 片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ

Step3. 散歩や健康体操など

感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21(第2次)では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

（注）スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
スポーツ・運動の留意点と運動事例について（注）

スポーツ庁
www.sports.go.jp

協力：公益社団法人日本高齢学会、NPO法人日本健康運動推進士会（HCJ11）

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。)

1. 非運動性熱産生(NEAT)とは、日常生活での身体活動で消費されるエネルギーをさす。1日当たりの総エネルギー消費量は、基礎代謝量(約60%)、食事誘発性体熱産生(10%)、運動性熱産生(10%)、非運動性熱産生(20~30%)に分けられる。
4. 運動のエネルギー消費量はMETs×体重×運動時間(h)の簡易換算式で求められる。



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

 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 第69回例会

 申込必要

テーマ：『コロナ時代に臨む医療連携と療養指導の新形式』

開催日：2021年6月10日（木）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（6/5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

☆日糖協療養指導医取得のための講習会

参加費
無料

オン
ライン

 西東京CDEの会 第19回例会

 申込必要

テーマ：『新しい「糖尿病診療ガイドライン」と「糖尿病治療ガイド2020-2021」を解説します！』

開催日：2021年6月12日（土）15：30～19：00

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：当法人会員 2,000円 / 一般 4,000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（6/2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

オン
ライン

 第6回 薬剤師による既往歴妊娠糖尿病を考える会～糖尿病発症予防のために～

 申込必要

開催日：2021年6月14日（月）19：30～21：00

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：当法人会員 1,000円 / 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（6/9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

オン
ライン

 第33回 武蔵野糖尿病医療連携の会 学術講演会

 申込不要

テーマ：『糖尿病診療における身体活動及びスポーツを考える』

開催日：2021年7月3日（土）17：00～19：00

場所：地域保健企画ビル6階会議室（ふれあい相互病院隣）（JR中央線「立川駅」南口下車 徒歩10分）

参加費：医師 1,000円 / 医師以外 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：3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>：0.5単位申請中 他

 2021年度 西東京糖尿病療養指導プログラム(CDEJ1群)

 申込必要

第17回 西東京教育看護研修会

第5回 西東京臨床検査研修会

第17回 西東京病態栄養研修会

第5回 西東京運動療法研修会

第17回 西東京薬剤研修会

開催日：2021年7月11日（日）9：40～16：35

参加方法：Zoomにて開催いたします

参加費：7,000円

申込：当法人ホームページの「重要なお知らせ」または「新着情報」の

「2021年度 西東京糖尿病療養指導プログラムのお申し込みはこちらから」より
お申し込みください（7/5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

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:w_tokyo_dm_net@crest.ocn.ne.jp

編集後記



自国開催のオリンピックが近づいてくる！！本来なら大盛り上がりでワクワク、大型テレビが売れたり、衛星放送加入が増えたり、外国人観光客多数来日等、経済効果波及となっているのであろう。世界がコロナ禍と闘っている。ワクチン接種が一日も速く進捗することを願う。マスクの必要無い世界、笑顔で思い切り話せる世界が夢のようになるとは夢にも思わなかった。
(広報委員 川越 宣明)