



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



良い姿勢で動きやすい身体づくりと合併症予防！

【当法人評議員】

調布くびと腰の整形外科クリニック

水谷 健 [理学療法士]

暑い期間が長期に渡り、思うようにウォーキングやレジスタンス運動を行えなかった方も多くいたことと思います。これからは暑さが落ち着き、動きやすい気候になりますが、冷えを感じると、体温を下げないように末梢血管や筋肉を収縮させます。すると筋肉は固くなりやすく、体が固い・腓返りなど動きづらさにもつながっていきます。さらに3～9月は冷えによる血圧の上昇・血管の収縮により、心筋梗塞や脳卒中のリスクも高くなってきます。予防のためには、適度な運動を継続し、筋肉量を維持し、熱伝達を維持していくことが重要なのですが、寒い中でも動きやすい身体はどのように作れるのでしょうか。

自分は運動指導時に「良い姿勢をしてください」とお願いします。多くの方は背中が丸まった状態で首か腰を反らします。背中が丸まっていると肺が潰され呼吸がしづらくなり、エネルギー源の酸素を取り込みづらくなり、疲れやすくなってしまいます。さらに背中が丸まった状態が続くと、腰が曲がり骨盤も後方へ傾斜してきます。すると、腸腰筋の筋力が衰え、立った姿勢が休めの姿勢のようなSway Back姿勢となります。この姿勢を続けていると、大腿の前の大腿四頭筋が固くなり、裏側のハムストリングスは伸びづらく固くなり、足を上げづらくなります。その結果、歩きづらい身体となってしまう、活動量減少へと悪循環のサイクルが出来上がってしまいます。寒くなる前から予防の運動を行い、良い姿勢を日常化していくことで、動きやすい身体作りと、冷えによる合併症の予防も図っていきましょう。

姿勢のチェック

①良い座位姿勢

お臍を前に出し、骨盤を立ち上げ、身長を高くするよう上方へ伸び、お尻から後頭部までを一直線にする。

②良い立位姿勢

重心線：耳肩膝くる節の少し前へ。体重は踵方向に乗るイメージ。
※壁に背中をつけるとご自身でも確認しやすい。

エクササイズ

③ハムストリングスの、下腿三頭筋ストレッチ

準備：座った良い姿勢

尾骨を後方へ押し出すようにして上半身を前傾させる。

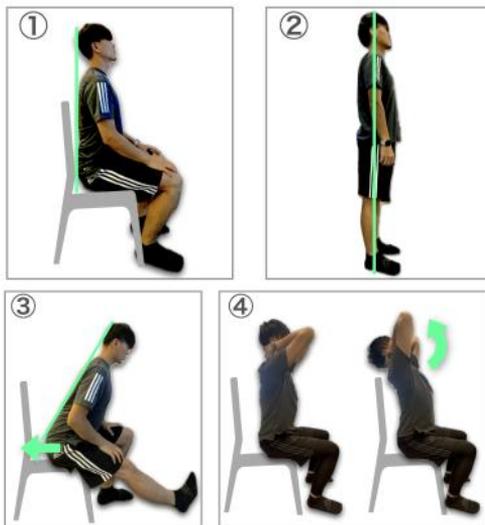
(つま先を天井へ向けると下腿三頭筋。つま先を正面へ向けるとハムストリングスに効果)

※背中が丸くならないように

④胸椎伸展

準備：座った良い姿勢→首の後に手を当てる。

動き：肘を上に向けてるようにして鳩尾を上へ向ける。



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、一部改変しております。)

問題 糖尿病性腎症について、誤っているのはどれか、2つ選べ。

(答えは5ページにあります)

- 1型糖尿病では腎症の進行以前に高血圧を合併している場合が多い
- アルブミン尿(30～299mg/gクレアチニン)を認める時期を早期腎症期と呼ぶ
- 顕性腎症期では血圧140/90mmHg未満を目標に管理する
- 腎不全期では低カルシウム血症のため、筋肉の強直や疼痛をおこすことがある
- 糖尿病性腎臓病で腎機能低下があっても、タンパク尿を認めないことがある

報告

2025年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

日時:令和7年7月13日(日)
オンライン

第21回 西東京教育看護研修会

[当法人会員] 武蔵村山病院 陳 宇慶 [看護師]

去る7月13日(日)に、第21回西東京教育看護研修会がオンラインで開催されました。今回のメインテーマは「今日から得意になる“1型糖尿病看護”」と題し、3部構成での講演会でした。

第1部の特別講演では、医療法人社団ユスタヴィア多摩センタークリニックみらい 理事長 宮川 高一先生から「1型糖尿病の基礎知識」、1型糖尿病25年選手の岡田 果純さんから「25年生きてきた足跡」という演目でご講演いただきました。治療に向き合う難しさを感じるとともに、看護師として糖尿病をもつ方が自分らしく生活するためにどのようなサポートができるのか深く考えさせられる講演でした。

第2部は、「1型糖尿病をもつ人が使用するデバイスをもっと知ろう」とのテーマで、クリニックみらい立川糖尿病認定特定看護師の菅原 加奈美先生から「CGM・パーソナルヘルスレコード活用の実際」、東京都多摩北部医療センター 慢性疾患専門看護師の町田 景子先生から「インスリンポンプ療法の導入と活用」についてご講演いただきました。最新の機器を用いた支援の実際と生活や背景に寄り添った看護について学習することができました。

第3部は、「1型糖尿病症例を語ろう」をテーマに、糖尿病看護特定認定看護師 山田 未歩子先生から「糖尿病とともに成長する子どもたちへの支援」、東海大学医学部付属八王子病院 糖尿病看護特定認定看護師 久保 麻衣子先生から「成人期～挙児希望の患者さんに寄り添って～」、公立昭和病院 糖尿病看護認定看護師 松本 麻里先生から「私がインスリンを打てなくなったら～1型糖尿病患者の高齢化を考える」という演目でライフスタイル別のアプローチについて実際の症例を交えながらご講演がありました。専門性の高い看護の実際について知るとともに、その人らしく生きていくことを支えるためには、その人を知ろうとする努力や寄り添う姿勢など信頼関係を作っていくことが重要だと再認識することができました。

演者による1型糖尿病看護についてのディスカッションでは、参加していただいた皆様からのチャットによる質問も活発にあり、「明日からの実践に使える学び」を皆様と共有することができました。参加していただいた皆様に心より感謝申し上げます。

第21回 西東京病態栄養研修会

[当法人会員] 東京さつきホスピタル 塚原 志帆 [管理栄養士]

7月13日(日)、第21回西東京病態栄養研修会がオンラインで開催されました。今年度のテーマは「ICTを活用した栄養指導」。DX化が加速する医療現場において、管理栄養士にどのような役割が求められるのかを考える、大変意義深い一日となりました。

午前の基調講演では、駒沢女子大学の西村 一弘先生より「ICT時代における管理栄養士のあるべき姿」についてお話がありました。AIの進歩により業務の効率化や自動化が進むなかで、管理栄養士には「対象者と向き合い、情報を的確に処理して生かす力」が一層重要になるとのご指摘があり、非常に印象に残りました。技術の進化とともに専門職の役割を見直す視点は、今後の実践に直結する学びだと感じました。続いて、在宅や職域におけるICT活用事例が紹介されました。藤原 恵子先生からは訪問栄養指導におけるデジタル機器の活用について、高橋 大悟先生からはPHR(パーソナル・ヘルス・レコード)の導入による健康支援の可能性についてご報告がありました。どちらもICTを通じて行う患者支援の可能性を示しており、今後のICTの可能性を感じることができました。

午後の部では、株式会社askenの道江 美貴子先生より食事管理アプリ「あすけん」の強みについて、また京都大学の池田 香織先生からは臨床現場におけるアプリ活用の現状と課題についてのお話がありました。アプリで得られるデータは多様であり、指導の幅を広げる一方、利用者が継続できる工夫や現場での活かし方が今後の大きなテーマになると感じました。

本研修会を通じ、ICTは管理栄養士の業務を補助する有効なツールであると同時に、最終的には「人と人との関わり」に基盤を置いた栄養指導が不可欠であることを再認識しました。今回の学びを日常業務に生かし、より実践的で質の高い支援につなげていきたいと思っております。



報告

2025年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

日時: 令和7年7月13日(日)
オンライン

第21回 西東京薬剤研修会

[当法人会員] 多摩丘陵リハビリテーション病院 栗栖 啓充 [薬剤師]

7月13日、第21回西東京薬剤研修会が「糖尿病治療薬の最新の話題」をテーマに開催されました。研修会は午前午後2セッションずつ行われました。

セッション1では、武蔵野赤十字病院内分泌代謝科の杉山 徹先生に「糖尿病の内服治療薬Up-to-date」をテーマとして、GLP-1受動態作動薬、イメグリミン、SGLT2阻害薬などの最新の知見に関すること、自身の経験された症例を通して薬剤の特徴や注意事項を分かりやすくご講演いただきました。

セッション2では、多摩センタークリニックみらいの藤井 仁美先生に「インスリン製剤の最新の話題～主にインスリン・イコデクについて～」をテーマとして、新しいインスリン製剤であるインスリン・イコデクの導入事例のCGM結果を通してそのメリット、デメリットについてご講演いただきました。参加者の中にはインスリン・イコデクの使用に関わる機会の少ない方、またはない方もおられ貴重な情報が得られる内容でした。また、海外の学会参加のご経験から日本に未導入の薬剤の情報についても紹介いただきました。

セッション3では、杏林大学医学部付属病院 糖尿病・内分泌・代謝内科の島矢 沙規子先生、株式会社大和調剤センターの森 貴幸先生にインスリンポンプ、CGMをテーマとして、CSIIの機種の特徴から、SAPとAIDの違い、CGM結果の見方、CSII導入事例についてCGM結果による解説まで幅広い内容をご講演いただきました。

セッション4では、中島内科クリニックの中島 泰先生に、「インクレチン製剤がもたらした生活習慣病治療戦略の変化」をテーマとして、GLP-1受動態作動薬のアルゴリズム上の立ち位置から各製剤の特徴まで実症例を通して解説いただきました。また、MASLD治療に対するGLP-1受動態作動薬の最新の知見についてもご講演いただきました。

各先生から症例を通したご講演をいただき、参加者の臨床に即生かせる知識が得られた研修会となりました。

第9回 西東京臨床検査研修会

[当法人会員] 東京医科大学八王子医療センター

木村 遥 [臨床検査技師]

第9回西東京臨床検査研修会は、メインテーマを『ダイアベティスと臨床検査』とし、7名の先生方にご講演いただきました。

杏林大学医学部付属病院 糖尿病・内分泌・代謝内科(ヒガコ駅前結クリニック 院長)近藤 琢磨先生より、ダイアベティスという呼称について、スティグマの影響や現状高齢患者が多いことから、HHS、認知機能・身体機能の評価、合併症予防等、幅広い情報を得られるご講演をいただきました。

中島内科クリニック 院長 中島 泰先生より、メタボリックシンドロームへの栄養学的アプローチとして、コレステロールや脂質のデータ管理、メタボリックシンドロームと動脈硬化の関係性について、内臓脂肪型肥満に対し糖尿病・動脈硬化症と合わせて複合的リスク管理の重要性を学ぶご講演をしていただきました。

公立昭和病院 薬剤部 飯田 真由巳先生より、糖尿病薬についてご講演いただき、種類・特徴・使用管理や、検査値との関連性が検査技師にもわかりやすい内容でした。

武蔵野赤十字病院 臨床検査部 古屋 牧先生より、糖尿病関連検査についてのご講演をいただき、免疫チェックポイント阻害薬による免疫関連有害事象であるirAEに対する注意点や、DKAとHHSの鑑別点等が再確認できる内容でした。

東京医科大学八王子医療センター 中央検査科 原田 かおり先生より、生理検査についてのご講演は、CAVI・ABI・頸動脈エコー等、糖尿病患者に対し動脈硬化の進行度を評価する検査項目をまとめていただきました。

東京医科大学八王子医療センター 中央検査科 池谷 修平先生より、CGM測定器使用患者への指導の実際・最新の測定器についてのご講演は、測定原理から機器の特徴を踏まえ、患者自身が使用するにあたって検査技師が行う指導の重要性とその難しさを学ぶことができました。

同じくCGMについて、公立昭和病院 糖尿病・内分泌内科 重田 真幸先生より、データ解釈を詳しくまとめていただき、使用における一連の流れと検査技師の関わり方が学べるご講演でした。

最後に、検査技師に必要な知識、課題を学ぶことができる有意義な研修会となりましたこと、受講者の皆様、講師の先生方、事務局・世話人の方々へ感謝申し上げます。

報告

2025年度 西東京糖尿病療養指導プログラム

日時: 令和7年7月13日(日)
立川相互病院

第9回 西東京運動療法研修会

[当法人会員] 東京都立豊島病院 増田 浩了 [理学療法士]

第9回西東京運動療法研修会が現地・Webとのハイブリッドで開催され、約40名の方々が参加されました。今回のテーマは「糖尿病診療ガイドライン2024から紐解く『運動療法の再考』」となっており、5名の先生方からご講演をいただきました。

午前の部では、天川 淑宏先生より「CQ4-1『糖尿病の管理に運動療法が有効か?』」、「CQ4-4『運動療法以外の身体を動かす生活習慣(生活活動)は糖尿病の管理にどう影響するか?』」、藁谷 里砂先生より「CQ4-2『運動療法を開始する前に医学的評価(メディカルチェック)は必要か?』」という内容で、ガイドラインの根拠となっている論文を基に詳細かつ分かりやすく説明していただきました。

午後の部では、寺本 由美子先生より「CQ4-3『具体的な運動療法はどのように行うか?』」、長谷部 翼先生より「1型糖尿病における運動療法の理論と実践」、馬場 美佳子先生より「TDJ(TEAM DIABETES JAPAN)活動について」、藁谷 里砂先生より「糖尿病患者に対するストレッチング」という内容を実体験の話や実技を交えてご講演いただきました。



有酸素運動の実技場面



ストレッチングの実技場面

糖尿病診療ガイドラインを紐解きながら深掘りしていく研修は、今までほとんど行われていません。先生方のご講演は、学術的な内容から臨床ですぐに活用できる内容など多岐に渡っており、今回の研修会は非常に有用な内容でした。

報告

第36回武蔵野糖尿病医療連携の会Hybrid学術講演会

日時: 令和7年6月21日(土)
場所: 立川相互病院 講堂

6月21日(土)に第36回武蔵野糖尿病医療連携の会Hybrid学術講演会を、立川相互病院2階講堂を会場として会場参加ならびにWeb配信のHybrid形式で開催いたしました。今回のテーマは「1型糖尿病」で3人の先生にご講演いただき、会場参加、Web参加合わせて74名が参加されました。

演題1では東京都立多摩総合医療センター内分泌代謝内科 部長 辻野 元祥先生より『当院での1型糖尿病診療の実際』と題し1型糖尿病の移行症例、病態などについて実際の症例をご提示いただきながら1型糖尿病の診断から治療、そして患者さんのQOL向上に向けたアプローチについてご講演いただきました。

演題2では立川相互病院 糖尿病・代謝内科 科長代行 宮城 調司先生より『働き盛りの1型糖尿病における問題点』と題し具体的な問題点と致しまして就職や仕事のパフォーマンス、またスティグマや妊娠・月経周期、医療費や実際の治療についての問題点や適切な支援の重要性について、ご講演いただきました。



辻野先生



宮城先生



演題3ではクリニックみらい立川 糖尿病看護特定認定看護師 菅原 加奈美先生より、『1型糖尿病と災害対策』と題し災害時に備えて今できる準備として自分の情報の整理、インスリンにまつわる知識の習得、非常時に役立つ防災品や低血糖の予防の食料について、エコノミー症候群予防対策等について予測不能な災害時に備える為の実践的な準備についてご講演いただきました。



第85回米国糖尿病学会年次学術集会

令和7年6月20日(金)～23日(月)

シカゴ

[当法人会員]

桜一会 かの内科

菅野 一男 [医師]

2025年6月20日からシカゴ開催のADA2025に参加しました。暑いシカゴでしたが、ホテルと学会場が直線で、学会の環境は最高。学会場の利便性、参加しやすさ、多彩な発表の聞きやすさなど、例年通り満足のいくものでした。いくつか面白い発表がありましたので、ご紹介します。

学会場に到着した第一印象。OBESITY一色！ノボノルディスク、イーライリリーの力の入れようのインパクトのためでしょうが、肥満対策がバーンと前面を覆っている感じ。ある日本の先生が、インスリン治療の影が薄すぎて・・・と嘆息していたとのことですが、それも宜なるかなでした。

まず、Digital twinです。初めて聞く表現だったのですが、名前からなんとなく想像できますね。仮想的な患者モデル(virtual me)を作成し、実際の患者(real me)に最適な生活指導、治療法を提示します。Digital twinという概念は、もともとはNASAで開発されたもので、アポロ13号の地球への劇的な帰還でも利用されたとのこと。糖尿病の場合には、CGM、sensor watch(activity tracker)などにより血糖、運動量、体温、心拍数などのreal timeデータを持続的にモニターし、更には治療薬、検査データなどを加味してvirtual meが作成され、そこからlife styleの改善を図り、糖尿病のコントロールにつなげるようです。この背景にはAIのアルゴリズムが動いている訳です。考えようによっては個人の行動がAIに支配されるということにもなりかねないという印象も持ちました。更に、いずれ、virtual meと real meが会話するようになるのかもしれない。

二つ目は、GLP-1RAとSGLT2iのどちらかを選択しなければならないとしたら、いずれを選択するかというdebateです。GLP-1RA擁護派は、GLP-1RAは一次予防に有効な点でSGLT2阻害薬に勝っているという点を強調していたのが印象的でした。実は私もいろんな機会にこの点をGLP-1RAの優れている点だと話していたので、我が意を得たりと感じたのです。しかし、SGLT阻害薬推しのアリス・チェン先生(トロント大)のプレゼンのうまさで、SGLT2阻害薬派が優勢となりました。チェン先生は「治療の究極の目標とは何か」と問題提起し、幸福こそが治療の目標であると規定します。そして彼女の父の写真と提示しながら、父の言葉として、簡単な方法が常に最善とは限らないが、最善の方法が簡単な方法であるならば、それを選択しないのは愚かなことであると言い切り、SGLT2iを擁護し会場を沸かせました。それにしてもチャン先生のプレゼンは素晴らしかった。内容より話し方が大事というような本も出ている昨今ですが、プレゼンのうまさの醍醐味を味わえるのも、ADA参加の大きな楽しみだと改めて感じた次第です。



読んで
単位を
獲得しよう

答え 1, 3 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: × 1型糖尿病では早期腎症期の頃から進行性に血圧が上昇してくるが、2型糖尿病では腎症の進行以前に高血圧を合併している場合が多い。
- 2: ○
- 3: × 130/80mmHg未満を目標に管理する。
- 4: ○
- 5: ○ 糖尿病性腎臓病(diabetic kidney disease : DKD)は、アルブミン尿が増加し、タンパク尿が出現した後に腎機能が低下する典型的な糖尿病性腎症と、アルブミン尿の増加がないにもかかわらず、糖尿病が腎機能の低下に関与する非典型的な糖尿病関連腎疾患を含めた概念である。

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39回 多摩糖尿病チーム医療研究会

 申込必要

開催日：2025年10月15日（水）19：30～21：05

会場：Zoomにて開催いたします

申込：プログラムに記載のURLよりお申し込みください（10/11締切）

問合せ：大正製薬㈱（担当：懸川） TEL：090-5997-7208

☆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

参加費
無料オン
ライン
 第16回 西東京糖尿病運動指導スキルアップセミナー

 申込必要

テーマ：『糖尿病と肥満～やりたい心が動く、働き世代、リタイヤ世代の運動メソッド～』

開催日：2025年10月19日（日）8：30～17：00

会場：北里大学薬学部 白金キャンパス 3202大講義室（3号館）・体育館（アリーナ棟）

（JR山手線「恵比寿駅」下車 徒歩20分 または 都営三田線「白金高輪駅」下車 徒歩13分）

参加費：当法人会員 6,000円 / 一般 8,000円（いずれも昼食代込み）

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（9/30締切）

問合せ：臨床糖尿病支援ネットワーク事務局 TEL：042-322-7468

☆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2群＞：2単位

☆健康運動療法士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な必修単位＜講義/実習＞：計7単位

 O-Summit for Diabetes in 立川

 申込必要

開催日：2025年10月23日（木）19：00～20：30

会場：Zoomにて開催いたします

申込：セミナープログラムに掲載のURLよりお申し込みください（10/23締切）

問合せ：住友ファーマ㈱（担当：嶋崎）メール：honoka.shimazaki@sumitomo-pharma.co.jp

☆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

☆日東協糖尿病認定医取得のための講習会

参加費
無料オン
ライン
 第16回 ブルーライトアップ 市民向けオンラインセミナー

 申込不要

特別講演：『人生100年時代を見据えた糖尿病（ダイアベティス）の予防と自己管理とらの巻』

開催日：2025年11月8日（土）15：00～16：30

会場：Zoomにて開催いたします

参加方法：当日は、セミナープログラムに掲載のミーティングIDとパスコードを入力するか、2次元コードを読み取ってご参加ください

問合せ：臨床糖尿病支援ネットワーク事務局 TEL：042-322-7468

参加費
無料オン
ライン
 西東京CSII普及啓発プロジェクト 第29回研修会

 申込必要

テーマ：『糖尿病合併妊娠とインスリン療法』

開催日：2025年12月2日（火）19：20～21：00

会場：立川相互病院 会議室（JR中央線「立川駅」北口下車 徒歩8分）

参加費：当法人会員 1,000円 / 一般 1,500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（12/2締切）

問合せ：臨床糖尿病支援ネットワーク事務局 TEL：042-322-7468

☆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

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



7月13日（日）に開催された「西東京糖尿病療養指導プログラム（一群研修会）」では、多くの参加者の皆様アンケートにご協力をいただきました。ありがとうございました。今年の薬剤系は、自由記載のご意見をAIにまとめてもらいました。項目に分けて題名が付き、また人間の目では見落としそうな内容まで記載されており、とても分かりやすい報告書になりました。
（広報委員 小林 庸子）