2019
6
Vol.9

東北信L-CDEのわ

東北信地域糖尿病療養指導士ニュース
2019.6.15 発行

編集後記

2019年も世界糖尿病デー記念イベントが行なわれます。2011年、2015年に引き続き、４年に１度の東信地区での開催です。11月９日の開催に向けてオール東信の力を終結し、現在準備が行なわれています。

東信地域のL-CDEだけでなく、この「わ」をご覧になっている皆さん全員で参加して、イベントを盛り上げ、東北信L-CDEの輪を広げていきましょう。

この「わ」が東北信L-CDEの皆さんを繋ぐ一助になれば幸いです。　【広報委員　依田 善教】

contents

②　2極化する糖尿病の中で
改めて若年・壮年期糖尿病対策を考える
令和元年度東北信L-CDEスキルアップ
研修会および講演会
③④⑤　優秀地域活動賞レポート
⑥　L-CDE活動報告
⑦　最近のトピックス
⑧　事務局のつぶやき

［令和元年度広報委員メンバー］
長岡 光　西森 栄太　依田 善教　依田 淳　紅谷 知影子

2極化する糖尿病の中で 改めて若年・壮年期糖尿病対策を考える

長野中央病院　糖尿病・内分泌・腎臓内科　近藤　照貴

人生90年の時代となり、糖尿病患者さんも半数以上が65歳以上の「高齢者」と言われる世代となっています。

糖尿病は生涯卒業のない疾患であり、人口動態の変化に伴って数の増加する高齢者への対応に注力するのは当然です。

一方で相対的に数は減るものの、より厳格な治療により合併症対策が求められる若年、壮年期の初期介入、継続的治療、療養指導のなどがあまり進展していないように思われます。

検診などで指摘されても治療に結び付いていなかったり、中断により合併症の進行した患者さんを診療せざるを得ないことは相変わらずです。当科は引き続き腎不全、透析医療も継続して診療していますので、一層その感を強くします。

低血糖を回避しつつ有用なエビデンスを有する薬物療法の進歩により、必ずしも糖尿病が専門でない医師も治療しやすくなった一方で、患者教育、療養指導やそのスキルが軽視されているようにも感じます。時代の要請で、病診連携が強調され、専門医療機関での一貫した治療継続は困難となってきています。糖尿病腎症の重症化予防などの取り組みも進んできていますが、さらに早期発見の上、受診につなげるための行政との連携や、病診連携の在り方を工夫して強化する必要があります。

このような糖尿病治療をめぐる2極化の中で、10月に北信糖尿病スタッフ研究会を10年ぶりに担当することになりました。今回は若年、壮年期の患者指導、合併症対策のレベルアップを目指して、これまでの成功例や悪化症例の検討を通じて、具体的な対策を考えていきたいと思っています。

Information　令和元年度 東北信L-CDE スキルアップ研修会 および 講演会

- 時　間　13:00～16:30　（受付開始　12:30）
- 費　用　500円　（講演会は無料です）
- スキルアップ研修会　定員40名

	開催日	研修内容	開催場所
第1回	11月30日(土)	未定　※決まり次第ホームページに掲載させていただきます。	丸子中央病院　2階大会議室
第2回	12月14日(土)	未定　※決まり次第ホームページに掲載させていただきます。	浅間総合病院　講堂
講演会	9月7日(土)	睡眠と糖尿病アセスメントツール	佐久医療センター　1階ホール

諸事情で開催日・研修内容・開催場所等が変更になる場合がありますので最新情報はホームページをご確認ください。

＜申し込み方法＞　ホームページ（http://www.th-lcde.jp/）から申し込んでください。
なお、申し込みは先着順、各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。
ホームページから申し込みのできない方は、最寄りの東北信L-CDE育成会理事、または事務局へご連絡ください。
※講演会は、事前申し込みの必要はありません。

＜注意事項＞　受講できなくなった場合は必ず連絡をしてください。
遅刻・早退の場合、単位取得はできません。ご注意ください。

＜取得できる単位＞　東北信地域糖尿病療養指導士［2単位］を取得できます。

事務局連絡先：〒385-8558　佐久市岩村田1862-1
佐久市立国保浅間総合病院臨床検査科　森本 光俊
Tel. 0267-67-2295(代表)　Fax 0267-67-4920

優秀地域活動賞レポート

最優秀賞

東御市民病院　外来　**高藤 勢津子**さん

私にできること

当院は小規模の地域密着型病院です。

以前は９名いた日本糖尿病療養指導士は、現在６名に減りましたが、全員糖尿病教育委員会に入り、糖尿病学習会等を企画しています。

東北信糖尿病療養指導士は現在４名です。個人の勉強のため育成講習会を受けた方、資格取得はしたけれど更新しなかった方もいます。せっかく勉強をして取得した資格ですが、資格を取得した者同士が、協力して活躍する場が当院にはなく、物足りなさを感じていました。そこで糖尿病週間を利用して活躍の場を作ってみてはどうかと考えました。

2016年は院内に世界糖尿病デイのポスターを掲示、外来スタッフにブルーのリボンで作ったブルーサークルを身に付けてもらい、糖尿病予防のアピールをしました。しかし、思い付きのような計画だけでは効果的なアピールとはならず、患者さんに興味を持っていただくことはできませんでした。

2017年は松河指導医に相談をし、医師の提案と糖尿病教育委員会の協力を得て「無料の血糖測定」の計画を立てました。目的は、「①糖尿病を知ってもらい、本人・家族の血糖値に関心を持ってもらう。②糖尿病の早期発見の手助けとなり、治療につなげられる。③糖尿病の治療を中断していた場合や、血糖値が高いと言われたことがあるが受診していない方を受診につなげられる。」としました。

実施内容は、無料の血糖測定会は11月６日（木）午前８時30分から12時まで、外来の売店前で行ない、対象者は現在糖尿病の治療を受けていない方としました。準備は「世界糖尿病デイ・糖尿病週間・糖尿病について当院独自のポスター」をつくり、各部署に掲示してもらいました。「糖尿病の原因・症状・受診の勧め」についてのスライドを作成し、医師と糖尿病教育委員会に内容を確認ししてもらい、約3週間前より院内の薬局と会計前のテレビモニターで流しました。当日は1500Kcal・1800Kcalの食事のパネル提示・パンフレットを用意しました。スタッフの確保が難しく、各部署の糖尿病教育委員が入れ替わりで、常時2名で対応しました。血糖測定を行ない、結果の説明をしてパンフレットを配布しました。

前列中央が高藤さん

結果は56名の血糖測定を実施することができました。血糖値が200台だったAさんは「血糖値が高めでHbA1c正常高値を指摘されていた」と話してくれました。現在まだ受診されていませんでしたので、早めの受診を勧めました。Bさんは食後2時間の血糖値が160台あり、再検査をしていただくよう勧め、偏った食事に気を付け、運動を取り入れていただくよう話をしました。Cさんはある医療機関を受診し、尿糖と簡易血糖測定にて糖尿病と診断された方でした。あまりにも簡単に診断され不信感を持ったと話されていました。体重を減らした結果、血糖値は110台になったが、受診するにはどうしたらよいのかと尋ねられたので、受診のご案内をしました。他にも、「なかなか血糖値を測る機会がない」「親が糖尿病なので気になっていた」と話される方、血糖測定のためだけに来院された方もいました。

翌年も同様に準備をしましたが、テレビモニターの不具合でスライドを流すことができませんでした。そのため病院祭を利用し宣伝を行ない、準備の段階から東北信糖尿病療養指導士の方にも参加してもらい、48名の血糖測定を行ないました。2017年にはデータとして確認しなかった性別・年齢・食事時間を情報として確認し、血糖値が高めの方には受診を勧めました。

このように血糖測定会を行なうことで、糖尿病に関心を持っていただくことができ、受診へつなげることができた方もいました。

今後も糖尿病週間に糖尿病予防の、啓発活動を続けていきたいと思います。さらに研修等に参加し、正しい情報を患者さんに提供できるよう継続して学んでいきます。

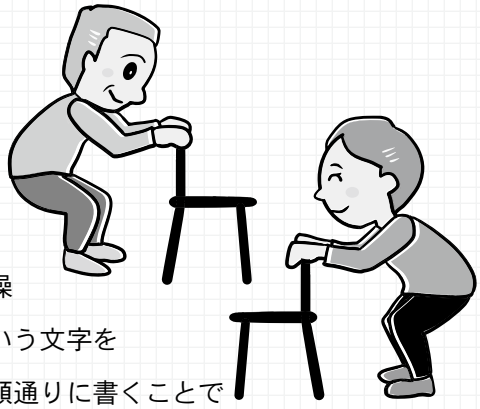
また、東北信糖尿病療養指導士が中心となり、啓発活動を行なえるようお互いに協力し支援していきたいと思います。

優秀地域活動賞レポート

優秀賞

大塚土屋薬局　**水越 敦子**さん

薬局での薬物療法以外の取り組み



薬局でお薬の相談はもちろん多いが、意外とお薬以外の相談や質問も多い。

主に、運動療法と食事療法である。

当店は開業医からの処方が多く、専門的な運動療法・栄養指導を受けていない患者さんが多いのが実情であった。

東北信地域糖尿病療養指導士を通して、育成会勉強会、各カンファレンスや講演会に参加させていただき、各職種の方々よりご指導、ご鞭撻していただいた。

運動指導・栄養指導の勉強会に参加し、体験させていただいた情報を、実際に患者さんに伝えていき、同時に運動・食事療法に関する患者さん向けのパンフレットも用い指導も行なった。

運動療法については以下の相談・質問が多かった。

長野の冬場は雪や路面凍結などで思っている程ウォーキングができない日も多く「運動しろと言われても出来ないのよ……」「家では、なかなかできない。家でできる運動ってあるの？」といった内容である。

家でできる運動をアドバイスし、「これはできるかも」と言っていただいた中で多かった意見は、以下の通りである。

① 取っつきにくいスクワットは
　椅子を使ってもＯＫ。

② ラジオ体操

③ 「米」という文字を
　足で書き順通りに書くことで
　ストレッチ効果がある。

※実際に患者さんの前で実演した。

実際に少しずつではあるが家の中で取り入れて実行しているという方、夫婦で実行してるという方が上昇傾向である。楽しく運動を行なってもらえる方向になればと思い、この活動を続けていきたいと思う。

食事療法に関しては、当社の管理栄養士の協力を得て栄養相談・指導を依頼、実際に個々の背景に合った指導を行なっていただき、患者さんからも好評を得ている。

糖尿病の治療において１番の柱となる「食事・運動療法」に、薬局で少しでもかかわりを持つことができ、また、相談や指導の窓口になれたのではないかと思われた。今後も継続していきたい。

また、今回、糖尿病学会へ加入し、情報雑誌「さかえ」を患者さんに読んでもらうよう試験的に局内へ配置。患者さんも手に取って読んでいる方が多く、好感触であった。現在、定期的に設置することをスタッフで検討中である。

今後も療養指導士として、患者さん、地域の方々の健康相談の窓口になるよう努めていきたい。

優秀賞

佐久市立国保浅間総合病院　助産師　**宮本 由子**さん

産婦人科病棟における、妊娠糖尿病患者の支援への取り組み

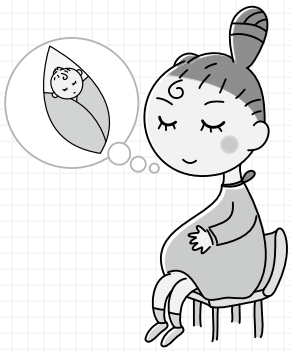
近年、妊娠糖尿病（以下GDM）の診断基準の変更により、当院でも、ここ数年でGDMと診断される妊婦さんが急増しています。

産婦人科病棟看護師のこれまでの介入は、糖尿病外来でSMBG導入され、GDMの教育後の患者さんに対し、SMBGの手技確認が主な役割でしたが、GDMの急増を背景に助産師による継続的支援が必要と考え、さらなる糖尿病の知識習得のためにもL-CDEを取得することにしました。

2014年より徐々にL-CDEの資格者を増やし、現在、産婦人科看護師2名、助産師8名の合計10名が有資格者となりました。

また、DM専門看護師の指導・勉強会を開き、病棟での指導ができるよう活動してきました。誰もが同じレベルで指導ができるよう、指導に必要な内容を明確にし、マニュアルを作成していきました。パンフレット作成では、GDMの特性として、一つのゴールは出産であること多いため、通常の盛り沢山なパンフレットではなく、「どうしてGDMになるのか」「GDMになったことでの影響について」「赤ちゃんへの影響」など、出産にまつわる部分に焦点を置きました。GDMからDMへの移行は通常の妊婦さんの７倍と言われており、継続的に経過を見ることが大切であり、産後の診察のタイミングなども説明しています。

現在病棟では、SMBGの導入、GDMについての知識の話など病棟で指導が行なえるようになってきました。また、インスリンの導入についても、病棟で介入ができるよう、マニュアルを作成しました。該当者が少なく、まだ指導経験は２名程度しかありませんが、今後積極的に介入できるようにしていきたいと思います。



今後も、妊娠から出産後まで、妊産褥婦さんが安心して話せる場を作り、継続的な支援につなげたいと思います。

前列向かって左側が宮本さん

L-CDE 活動報告

管理栄養士の糖尿病療養への関わり

JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院
管理栄養士 西澤 恵

JA長野厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院で管理栄養士をしています西澤と申します。

今回当院の糖尿病患者さんへの栄養相談の様子についてお話をさせていただきます。

当院では、毎月約200名の方へ糖尿病の栄養相談を行なっています。

個人栄養相談では、食事内容の聞き取りを行ない、栄養バランスや、摂取栄養量の評価等を行ない、個人に適した食事療法や食習慣の提案を支援させていただき、合併症の予防と進行遅延のために患者さんとともに歩んでいます。

集団栄養指導では、多職種と協力し糖尿病教室を開催し、食事療法においては、食事バイキングを媒体に食事療法の説明を行ない、患者さんが食事療法を習得しやすいように取り組んでいます。

患者さんが食事療法を継続できるために、分かりやすい資料の作成と、最近の新商品の利用の仕方について等、日々検討しながらこれからも自己研鑽していきたいと思います。

新参者の栄養士活動報告

佐久市立国保浅間総合病院
医療技術部栄養科 高杉 一恵

私は2011年の東日本大震災の年には佐久から東京へ通勤していました。私自身も帰宅困難者となり、住まいと職場の距離を考え直すようになりました。そのような訳で2012年に東京から現在の浅間総合病院に転勤した、言わば新参者です。

当院に入職して驚いたのは職種間の壁がほぼなく、医師を含めてフラットな関係であること、それによりコミュニケーションのしやすいことが衝撃的でした。2012年秋に透析予防指導を始めることと、栄養指導件数を増やすことが任務であったので、他職種の意見を聞き担当曜日にどんな患者が来院するのかデータを調べて、医師に患者さんの性格を含めた情報を提供し、指導が必要であると確認した場合は栄養士の側でオーダーするシステムを確立しました。その結果、栄養指導件数は約50→150件/月に増加しました。約30分のうちに食生活のヒントを適切に言えるかが難しいのですが、データが改善して患者さんと信頼関係が構築されるのは栄養士の醍醐味だと思います。

2014年頃から代役を機に劇団トーシンズに参加することになり、ここでも病院の垣根がないことに驚きました。治療中断した患者さんが近隣病院に通院していて安心したことがしばしばあり、情報共有ができるのもありがたいと思いました。もしも東信地区で災害が発生した場合でも、日頃から病院のスタッフ間のコミュニケーションが取れているので、準備を怠らなければ、困った時にフォローし合うことができると確信しています。またトーシンズの先輩方は劇を通して患者心理をよく見抜いているので演技も上手です。私は大根役者ですが、それなりに役を楽しみ人間力を磨く場だと感じて続けています。

また、栄養指導や劇団トーシンズだけでなく、それらを通して学会発表も積極的に行なうように努めています。仕事と家庭の両立を考えると時間は足りないのですが、仲先生をはじめとして仲間たちの励ましを得て何とか発表の形に纏めてきました。私みたいな筆無精でも何とかなっているので、L-CDEの方たちもぜひ学会や研究会で発表していただくとうれしい限りです。

最近のトピックス ①

オール東信で行なう世界糖尿病デーのイベントについて

佐久市立国保浅間総合病院　糖尿病センター長　仲　元司

またオール東信の力を結集して世界糖尿病デーのイベントを開催する年がやってきた。

最初は2011年、佐久平駅をブルーにライトアップして佐久勤労者福祉センター（現在の佐久平交流センター）でクイズなどのイベントを催した。この年は佐久平駅での血糖測定はじめ、北信のL-CDEメンバーの協力も得て新幹線の各駅で啓発活動を行なった。

２回目は2015年、歯周病をテーマにイオンモールでのHbＡ1c測定やあいにくの雨の中、ミレニアムパークでのカウントダウン・セレモニー、佐久平交流センターでの劇場型糖尿病教室を開催した。

これらのイベントは糖尿病対策推進会議からの補助金を使って企画されてきた。補助金は年ごとに東北中南信各地域へ順番に割り当てられるので東信には４年に１度回ってくる訳だ。今年が東信の番ということはあらかじめ分かっていたので３月には実行委員会を立ち上げて準備に入っている。とは言え、まだテーマも決まっていない状態で、ましてやイベントの内容については白紙。ただ、会場の関係から４年前に準じてイオンモールと佐久平交流センターはすでに押さえてある。日時は11月９日（土）である。日中のイベントがあるので土日にするほかなく、佐久平交流センターの都合でこの日になった。

世界糖尿病デーはすでに10年以上の歴史がある割には一般の方に周知されているとは言えず、まだまだ啓発が必要である。そもそも糖尿病という病気自体、マスコミによる中途半端な発信も手伝って、あまり正確に知られているとは言い難い。そこで皆さんL-CDEの出番となる。地域の住民に糖尿病の正確な知識を伝達する、地域糖尿病療養指導士としてこれ以上やりがいのある仕事もないでしょう。

東信地域のL-CDEの方はぜひ進んで今年の東信地域合同世界糖尿病デー・イベントに参加してください。北信の方々も自分の病院やクリニックでの世界糖尿病デーを盛り上げる努力をしてください。

最近のトピックス ②

糖尿病とNASH

浅間総合病院　糖尿病センター副センター長　西森　栄太

NASHは最近NHKスペシャルでも「隠れ脂肪肝が危ない」（2019年３月24日放送）として取り上げられていたので、ご存じの方も多いと思います。NASHは「ナッシュ」と発音し、非アルコール性脂肪肝炎（nonalcoholic　steatohepatitis）のことです。NASHは、アルコールをあまり飲まない方（日本酒で１日男性1.5合、女性１合未満）に起こる肝炎です。進行すると肝硬変、肝臓がんになる可能性があります。米国では肝移植の原因としてウイルス性肝炎を抜いて、このNASHがNo.１になると言われています。日本人は遺伝的にNASHになりやすいことが知られていますので危険です。では、どうすればいいのでしょうか。現時点では効果的なNASHの薬物療法はありません。そのため、NASHになる前段階のNAFLD（nonalcoholic fatty liver disease：非アルコール性脂肪性肝疾患）の危険因子であるメタボリックシンドローム、肥満、糖尿病の対策が重要となります。特に、果糖はその代謝がほぼ肝臓で行なわれるため、摂りすぎに注意が必要です。NAFLDは約2000万人と言われており、糖尿病＋予備軍と同じくらい頻度が高く、２型糖尿病の約50％が合併しているとの報告もあります。L-CDEの皆さんの周りには脂肪肝の方がたくさんいます。糖尿病と併せて、脂肪肝の早期発見・早期対策をしていきましょう。

Information

東信地区
糖尿病スタッフ研究会

日　　時：令和元年 **8月25日（日）**
9:30～17:00

場　　所：**佐久平交流センター**

テ ー マ：**「地域での糖尿病重症化予防」**

特別講師：JCHO四日市羽津医療センター院長
住田 安弘 先生

県糖尿病療養指導士会

日　　時：令和元年 **10月20日（日）**
9:30～17:00

場　　所：**信州大学医学部附属病院**
外来棟4階　大会議室

テ ー マ：**「糖尿病患者の退院支援」**

特別講師：岡崎市民病院内分泌･糖尿病内科
渡邉 峰守 先生

岡崎市民病院糖尿病認定看護師
吉田 照美 先生

事務局のつぶやき

浅間総合病院　**森本 光俊**

新しい「令和」という時代。東北信地域糖尿病療養指導士という職種の垣根を越えたこの認定資格は、どのようにあるべきなのでしょうか。昨年度、当会はL-CDEの要件として日本糖尿病協会の会員であることを義務付けました。これは、公益社団法人となった日本糖尿病協会が患者会中心の組織からCDE中心の組織として公益事業を展開しており、日本糖尿病協会と全国各地の地域糖尿病療養指導士の関係として、全国的な大きな流れの中で判断されたことです。結果として日本糖尿病協会の会費という負担増を強いてしまったことは皆様には申し訳ありませんでしたが、「さかえ」をはじめ様々な情報を得られる機会も得ることができますので、ぜひともうまくご活用いただければと思います。

今一度、東北信地域糖尿病療養指導士宣言を読んでいただけますでしょうか。私たちが、平成の時代に仲間を増やすために作ったこの認定制度の精神はここにあります。糖尿病で困っている患者さんは絶えません。また日常診療の中で日々発症初期の教育の充実や重症化予防の重要性を感じます。未だにこの地域で重度の網膜症で初めて来院される方、足や手をアンプテーションしなければならない状態で来院される方が多数いらっしゃるのが現状です。令和の時代も地域糖尿病療養指導士は必要ですし、一人一人がどんな小さなことでもよいので、身近なことから何か始めていくことが大切だと思います。また、次の世代にバトンタッチしていくことも重要です。「もうすぐ定年になるから……」と更新はもういいという方は、ぜひとも若い世代にこの認定資格と糖尿病教育の重要性を伝えていただければ幸いです。

東北信地域糖尿病療養指導士育成会
E-mail info@th-lcde.jp
URL http://www.th-lcde.jp/