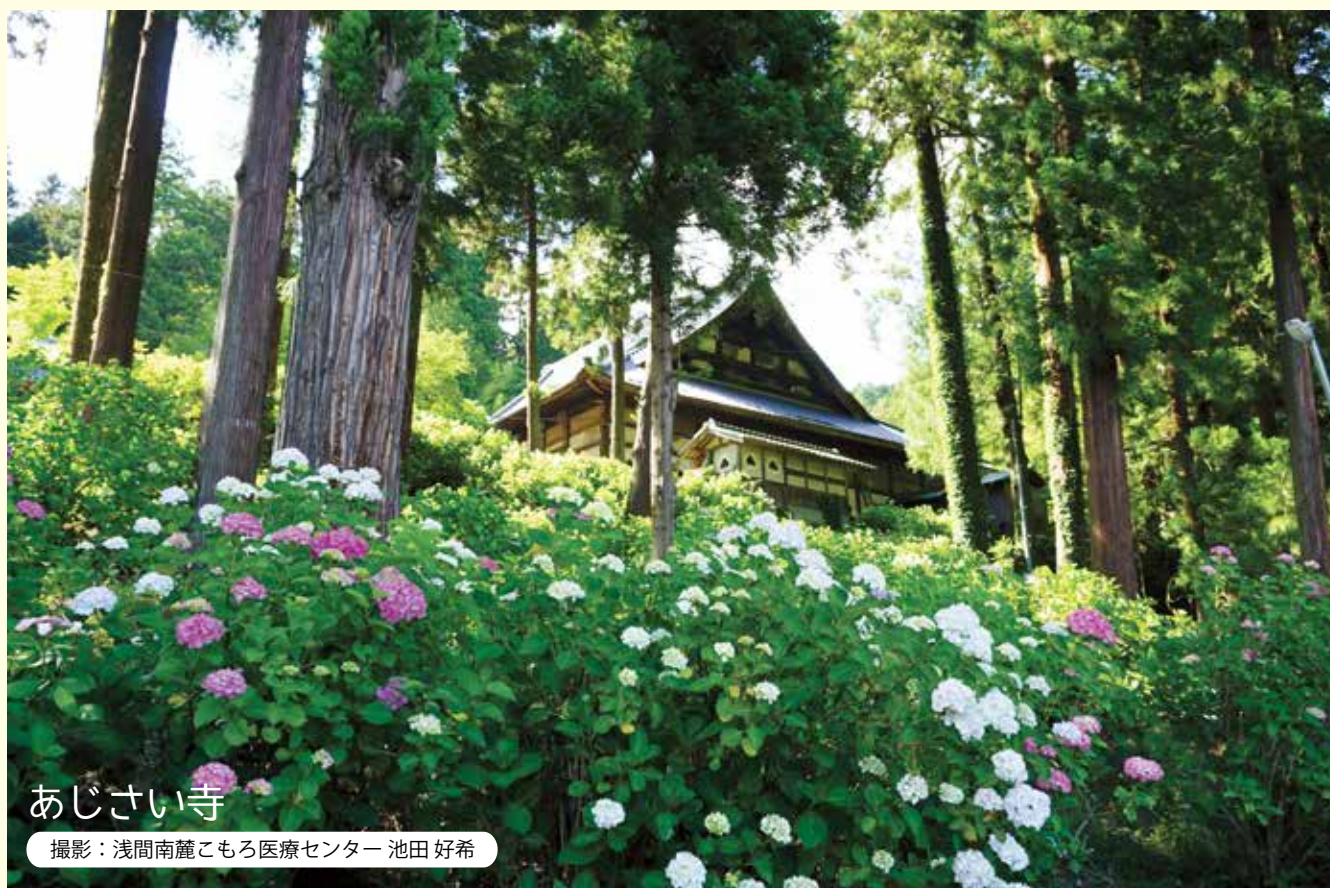


東北信L-CDEのわ

東北信地域糖尿病療養指導士ニュース

2021.6.15 発行



あじさい寺

撮影：浅間南麓こもろ医療センター 池田 好希

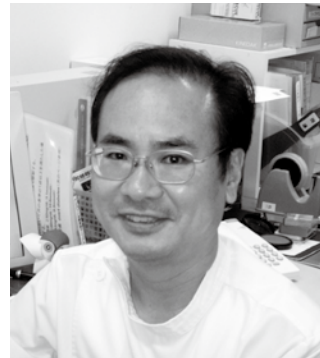
contents

- ② 今後のCDELのあり方について
- ③ 糖尿病とマインドフルネス
- ④⑤ 活動報告
- ⑥ 令和3年度活動再開に向けて
- ⑦ 講習委員会・研修委員会情報
- ⑧ 事務局のつぶやき

[令和3年度広報委員メンバー] 長岡 光 西森 栄太 依田 善教

今後のCDELのあり方について

佐久市立国保浅間総合病院 糖尿病センター長 仲 元司



昨年度の東北信地域糖尿病療養指導士育成会の活動は新型コロナウイルス感染症の蔓延によりまるまる1年間休止せざるを得なくなった。コロナウイルスによりパンデミックを予言していた一部の研究者を除けば世界中の誰もがこんなことになるとは思わなかったろう。われわれ医療従事者も患者さんを失い、家族を失い、仲間を失った。日本では医療行政はもちろん、これまでの医療システムの脆さを露呈した形となった。

しかし悪いことばかりではなく、この長い言わば非日常の期間に多くの人がこれまでの生活を見直し、これからの生活について考えたことだろう。糖尿病医療の領域についてもそうである。学会はリモート開催になった。研究会の多くも当初は中止、再開されてからはウェブ講演会が主流になった。これによってZoomやTeamsなどのリモート会議システムの便利さを覚え、特に長野県のように地理的に隔絶している地域の多い条件下では威力を発揮することが明らかとなった。一方でこれまで普通に顔を合わせ、酒を酌み交わしつつ交流していた時間がどれほどかけがえのない貴重なものであったかを思い知った。

東北信だけでなく飯田・下伊那、中信、上伊那など他地域のCDEL団体もこの1年は活動を休止したようである。長野県CDE研究会も同様である。さらに全国的にも同じような状況であることは、この2月に甲信越ブロックで開催されたCDEL連携協議会の会合でも明らかになった。この会は日本糖尿病協会

の呼びかけで全国のCDEL団体をいくつかのブロックに分けて発足したものの1つで、こういうことが可能になったのもこの非常事態のお蔭と言える。

先日リモートで開催された東北信地域糖尿病療養指導士育成会の理事会では、いつまでも活動休止している訳にはいかないので今年度からは新しい、言わばコロナ後の時代を見据えた活動を再開していこうということになった。現在私の関わっている長野県のCDE関連の動向は以下の通り。

- ◆東信地区糖尿病スタッフ研究会
6月20日(日)
ハイブリッドで開催
- ◆東北信L-CDE育成会
講習会はZoom+オンデマンド
研修会は現地集合
- ◆長野県CDE研究会
10月3日(日)
現地(松本)集合で開催予定
- ◆甲信越CDELブロック会議
リモート会議
年2~3回情報交換

※ハイブリッドとは参加者が現地集合(リアル)するかリモート参加かを選べるというもの。ただし、CDE-Jの更新単位はリアル参加にしか認められない。

以上のように世界は動き始めているので情報にアンテナを張っていただきたい。

糖尿病とマインドフルネス

医療法人碧水会 信濃病院

臨床心理士・公認心理師 唐津 由佑



患者さんの血糖管理の乱れの背景に「心理的な何か」があることは、少なくないと思います。

今回、心理職という立場から、患者さんへの心理的なアプローチの一つとしてマインドフルネスを紹介したいと思います。

私はもともとアルコール依存症の方々への治療の1つとしてマインドフルネスを行なってきましたが、一昨年より糖尿病教室でも講師を務めております。

マインドフルネスは、仏教の瞑想法がもとになっています。瞑想などと聞くと、なんだか怪しげと思われるかもしれません。しかし、ストレスや不安の軽減、集中力の向上など様々な効果が確認されており、医療をはじめ教育、企業など様々な分野で広がりを見せつつあります。

マインドフルネスの要は「今、この瞬間の体験に注意を向け、あるがまま認め、反射的に反応しないこと」です。呼吸や体の感覚を一定時間観察したり、五感を働かせレーズン一粒を5分かけて味わうワーク等によって、「今」に気づき、とどまる力を養っていきます。

では、糖尿病治療にはどのように活かせるのでしょうか。私たちは空腹という理由以外にも「やけ食い」といったストレス、「食べなくては」という強迫観念、「なんとなく」の惰性などで食事をします。純粋な体の空腹・満腹感を無視して、うわの空や衝動で食べ続けるわけです。これを自動操縦状態と言います。

ワークを通して、今の自分のありのままの感情や感覚に気づきそれを大切にできるようになると、ほんとうに体が求めている食欲なのかどうかが分かり、おのずと不必要な食事をとらずに済むようになります。また、五感で味わうことで食事の満足感も高まります。こうして食欲制御やQOLが高まることが期待できるのです。

この他にも、ストレスに早期に気づき対処したり、治療過程で生じる不安と向き合う力を高めるような活用の仕方も可能です。まだまだ試行錯誤の段階ではありますが、今後、心理的な側面から糖尿病治療に貢献できれば幸いです。

活動報告-1

コロナに負けず、こんな活動をしてみました

佐久市役所 健康づくり推進課 健康増進係 管理栄養士 三石 恵子

令和2年度は、コロナ禍で未知の新年度を迎えました。人事異動で私を含め、公衆衛生が未経験、または久しぶりの者ばかり。そんなメンバーで迎えた年度の初め、早々に緊急事態宣言が発出され、各種事業が軒並み中止または縮小を余儀なくされました。何ができるのかできないのかもわからず、コロナに負けそうな日々。

毎年行なっているポピュレーション講演会も中止となりました。200人程度が公聴できる講演会ですが、健診の重要性や生活習慣病の本当の恐ろしさを多くの人に伝えるチャンスが無くなってしまいました。担当者会議で、代替えとしてこの時代、動画配信はどうかという案が出ました。

そうと決まると話は早く、まず講師依頼。佐久市が過年度の講演会でお世話になったことのある佐久総合病院の萩原医師へ相談させていただきました。新人同様の一度もお会いしたことのない担当者が、突然先生の講話を動画で佐久市のYouTubeにアップしたいなんてお願いを聞いてもらえるかしら……。凄く緊張しましたが、なんと快諾していただきました。薬剤師の市川さんにもご協力いただきました。先生方も初めてのことで緊張されたそうですが、15分×3回シリーズの素晴らしい講話動画が出来上がりました。

佐久市のYouTubeチャンネルへアップし、市の広

報「サクラライフ11月号」で糖尿病性腎症の特集記事に動画のQRコードを載せたところ、視聴回数は半年で1,500回を超えました。

新しい試みではありますが、忙しくて講演会を聞きに行かれないという人たちへ、いつもと違う角度からのポピュレーションアプローチができたと思います。

最後になりますが、動画にご出演いただきました先生方に心から感謝申し上げます。

この寄稿を読んでくださった皆様もぜひご覧ください。

佐久市YouTubeチャンネル

- ★ 糖尿病から腎臓を守る
＜パート1・2＞
- ★ 腎臓と薬の豆知識



活動報告-2

開局薬剤師のコロナ禍での活動

木島薬局 梅寄 浩貴

日頃から大変お世話になっている先生から「わ」の原稿依頼を頂きました。

まずは当薬局「木島薬局」についてご説明させていただきます。

木島薬局は木島平村の上木島地区に立地しております。木島平村は北信地区の北東に位置し、隣接自治体には飯山市、野沢温泉村、栄村などがあり豪雪地域にあたります。人口は約4,300人、65歳以上の高齢化率は38%超に及びます。昨年度の来局データを調査してみました。1カ月の患者数は1,100人～1,300人。その中で糖尿病の方は120名程いらっしゃいます。

コロナ禍での活動ということに話題を移させていただくと、正直に申し上げ、現状、コロナ禍での特別な活動は局外ではできておりません。コロナ禍以前と比較し、何か変化したことがあるとしたら来局時の手指消毒の徹底に尽きると思います。昨年の同時期と比較すると来局時に自ら手指消毒を実施する患者さんが明らかに増加しています。

コロナ禍において糖尿病患者さんも以前とは異なる方法で食事療法と運動療法を行なうこととなります。当薬局の患者さんも外食がほぼ皆無になり、自宅での食事の機会が増えたことでHbA1cの改善をみたという患者さんがいらっしゃいます。逆に、高カロリー、高脂肪、高糖質ばかりを摂る

ようになってしまい、HbA1cが悪化してしまった患者さんもいらっしゃいます。運動については、スポーツジム通いを定期的実施してきた患者さんが、感染の機会を高めるという理由で断念せざるを得ない状況もあります。したがって、運動のできる新たな場所、機会についての助言も求められていると感じます。

当地域は農村部にあたるため、冬場は雪かきなどの除雪作業、これからの時期は畑仕事等の農作業なども運動の1つとして提案しております。

「3密を避けて農密!!」と世間話をしています。

糖尿病療養には、新しい生活様式の中で今まで以上に個々の患者さんに合った食事の摂り方、運動の仕方を指導することが求められていると感じながら、日々の服薬業務を行なっております。



令和3年度活動再開に向けて

東北信地域糖尿病療養指導士育成会 事務局 森本 光俊

平素は当会の活動および認定制度にご理解、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の世界的大流行の影響で、人との接触を極力避けるという観点から、すべての活動を1年間休止しました。

~~~~~

この1年間、資格更新のための単位の取得が不可能となりましたので、有資格者全員の認定期間を1年延長しております。皆さんのお手元の認定証の認定期間は1年加えて考えてください。昨年認定された方の認定証は認定期間が6年で記載されています。ご確認ください。また、認定期間延長申請をされている方も、2022年3月まで延長の手続きがされています。

~~~~~

新型コロナウイルス感染症の終息は未だ見据えることが難しい状況です。それぞれの医療機関、保健所などでは医療従事者の負担は日に日に増え、心も体も休まることのない終わりの見えない戦いが続いているものと思います。

そのような状況下ではありますが、当会もコロナ禍に順応した活動再開に向けて昨年から少しずつではありますが準備を進めてまいりました。令和3年度については活動を再開いたします。育成講習会や研修会、講演会はzoomやYouTubeなどを活用しながら行なうべく準備を進めています。また、そのためにホームページも8月までにリニューアルする予定です。

~~~~~

認定制度そのものも要件等の大幅な変更を検討しています。概要については8月の育成講習会受講者募集開始の際に、皆様にお伝えできるように議論を進めています。

今回の1年間の休止、認定制度の変更で更新が難しくなるようなことは決してないように考えております。何卒、皆様のご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## Information

### 講習委員会情報

## 東北信地域糖尿病療養指導士育成講習会の今後

講習委員会 委員長 高原 淳子

コロナ禍、皆さん大変な状況をお過ごしのことと思います。  
育成講習会もこの状況に対応していくこととなりました。

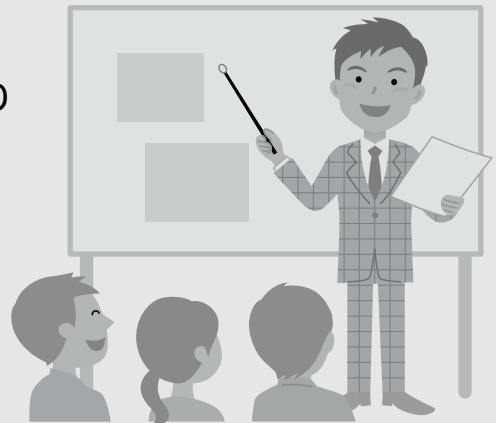
- 育成講習会は動画配信となりました。テキスト(糖尿病療養指導ガイドブック)の各章をそれぞれ専門医療スタッフ講師による30分の講義を配信します。
- 30分の動画では、各章のポイントを講義いたします。受講者は講義を視聴の上、テキストで学んでいきます。ぜひ、テキストをよく読み込んでいただきたいと思います。
- 育成講習会は配信に向けて準備を行なっています。詳細、配信時期につきましては、ホームページでお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

### 研修委員会情報

## スキルアップ研修会のお知らせ

研修委員会 委員長 春田 さゆり

- 日 程 10月17日
- 場 所 上田薬剤師会館
- オンライン開催になる可能性があります。
- 講演会の開催は未定です。



事務局の

つ

ぶ

や

き

東北信地域糖尿病療養指導士育成会事務局

森本 光俊

先日、オンラインで皆藤章先生のご講演を拝聴する機会があり、良い話だったので少し紹介する。コロナ禍で感染予防のため、拡大防止のため、どのような行動をとればいいのかという話は、毎日のようにニュースや報道で言われている。しかし、そういったいわゆる自粛生活、他者との対面交流の抑制、移動の制限をして、では私たちは「このコロナ禍をどう暮らせばよいのか、どう生きるのか」についての指針はどこにも見当たらないというのだ。皆藤先生の恩師アーサー・クラインマン先生が、ある雑誌に執筆し掲載されたエッセイを送ってくれたという。そこにはどう暮らせばよいのかの指針となりそうな内容が書かれていた。『私たちは自粛生活の孤独を、成長のための時間に変えることができる。そのために必要なのは、暮らしの原点に戻ることだ。日常の儀式1つ1つを集中して行なうこと、そこに心を傾けることだ。』と記載されていた。簡単に言うと、朝起きて、歯を磨き、顔を洗って、散歩をして、朝食をとり、仕事に行く準備をして……というような日常生活におけるルーティン1つ1つに集中することで、この期間を成長のための時間に変えることができるという。「なんだそんなことか」と皆藤先生も最初は思われたような……。それを聞いて私も今まで以上に日常生活に集中しようと、生活習慣を整えるために、早朝のウォーキングを取り入れて、極力テレビを見ないようにして、情報は国や県のSNSから入手するようにした。より充実した日常生活を意識して1つ1つのルーティンに集中している。そうすると、普段気付かないようないろいろな発見や学びがあり驚いている。精神的にも以前より安定したと思うし、よく眠れるようになった。

## 編集後記

まったく予想もできなかった新型コロナウイルス感染症が、またたく間に世界中へと広がり早1年以上が経過しました。最近では変異株などというさらなる恐怖で先が見えない状況が続いております。東北信L-CDEの活動も制限を受け、各活動がすべてストップしてしまいました。毎年恒例の「わ」も昨年は発行することができませんでした。そんな中、このままではいけないという思いに駆られていた方も数多くいらっしゃったことと思います。気づけば、1号中止して今回が「わ」作成開始以来、記念の10号となります。われわれ地域糖尿病療養指導士会も、浅間病院の仲先生の呼びかけにより、新たに活動を再開いたします。療養指導の環境や、糖尿病と「うつ」の関係、コロナ禍での工夫を活かした活動、恒例の事務局「つぶやき」など、これから先の皆様の療養指導に活かしていただければ幸いです。各委員会の活動についても新情報を掲載いたしました。今後も、新たな環境の中で、情報に目を向けながら、多くの指導仲間を増やし、糖尿病に苦しむ患者さんの力になれるよう前進いたしましょう。「コロナに負けるな！」の精神で。【広報委員長 長岡 光】



東北信地域糖尿病療養指導士育成会

E-mail [info@th-lcde.jp](mailto:info@th-lcde.jp)  
URL <http://www.th-lcde.jp/>