事務局のつぶやき

東北信LCDE育成会事務局
佐久市立国保浅間総合病院　森本 光俊

毎年、GW明けはこのつぶやきの原稿を書くのが恒例となって10年以上が経つ。近頃はGW明けというと「退職代行サービス」が大忙しとなるらしい。モームリってなったら、20,000円ほど支払えば職場と一切連絡を取らずに退職できるサービス。

私が就職した頃は、最低でも退職の1か月前には申し出て、一定の慰留期間を経て退職届を受け取り、引継ぎを行って退職するというのが社会人のルールだと教わったが、今の時代にはもう通用しない。労働者は法律で守られており、会社のルールや規約は法律の上をいくものでなく、こういった退職代行サービスが成り立つ世の中になっている。

それが良い悪いはさておき、時代の変化やジェネレーションギャップというのはいつの時代にも存在するものとして、本質的で変化しない教育に関わる重要なポイントがあるのではないかと少し考察したいと思う。

第1に、「人はその人に大切にされていると感じる体験を通して、その人との関係を生きていく意思が生まれる」ということだ。この意思が生まれていない段階では、どんなに正しいことを伝えても真に心で受け止めてもらうことはできない。よって、教育を妨げるもっとも厄介なことは、自分が大切にされていないという体験を先にしてしまうことだ。危険を感じれば自己防衛本能が、軽視されれば承認欲求が、その人の成長工程にストップをかけてしまう。うまく伝わらないイライラを相手にぶつけ、相手の問題としてしまったらもう自分には手に負えませんというお手上げ状態になってしまう。

今は「友達親子」が多く、反抗期がなかったという人が半数ほどらしい。あくまで一評論家の考察であるが、親に嫌悪感を抱いたことのない子は成人しても職場の出来事や恋愛のことを親に友達のように相談する。すると、子が嫌な気持ちになったことに同情し、一緒に批判的に捉える傾向があり、他の大人の価値観や意見が入りづらい傾向が出てきているらしい。だからといって、職場で大切にしてるよって何をしても無条件に承認していてはいつまでも仕事をできるようにはならないし、成長もしないのではないかと思う人が多いと思う。ではどうやって厳しいことを伝えるべきか…。ここは少なからず持っている本人の成長意欲をしっかりつかむことだと思う。成長する上で必要な工程、自分にとって必要なもの、これは自分にメリットのあるものだと認識してもらうことがポイントだと思う。

人はどんな時に成長するのか。①明確な到達目標があり、②今の自分の無力さや非力さを感じ、逃げずに受け止め、③力をつけるための方法を知り、④実行を重ねる日々を送り、⑤最終的に目標に到達するといった工程の中で大きく成長する。今の時代、自分の無力さ非力さを自然に自覚するのは難しく、先人から指摘してもらった方が楽に前に進めるというメリットを感じてもらう必要がある。メリットを感じることができたら、多少厳しいことも逃げずに受け止めることができるようになってくる。

私の恩師が度々口にしていた言葉を思い出す…「耳の痛いこと、厳しいことを言ってくれる人を大切にしなさい。その人はお前の成長に関心を持ってくれている。人に怒るのも、指摘をするのもすごく気力を使うこと。その気力を使ってくれているということはお前に期待している証拠。そういう人を大切にできない奴は成長せん。」今になって考えてみると本当に素晴らしい教育者であったと思う。その大好きな師匠も一昨年がん闘病の末、亡くなった。いつかは自分の順番が回ってくるわけだが、その時に大好きな師匠といってくれるような後輩を育てられているだろうか…。

事務局より公式LINEのご案内…

この広報誌「LCDEのわ」は、今年度をもって印刷配布を終了します。今後は、毎年公式LINEやホームページ上での公開を行う予定です。是非、公式LINEの友だち追加をお願い致します。

東北信LCDE育成会公式LINE

あとがき

2025年4月19日に「第17回糖尿病フォーラム in 佐久」が開催されました。今回は、「世代をつなぐ」がテーマということで、小学生から大学生の出演・発表があり、幅広い年代の来場もありました。糖尿病患者だけでなく、こういった幅広い年代への糖尿病の啓発活動として、とてもいい会だったと思います。学生の発表も素晴らしく、糖尿病について私達医療従事者が、普段の患者サポートの際に必要とされるような内容まで調べられており、医療従事者としての将来の自分たちの仲間を見ているようで感動しました。未来の医療従事者への「世代をつなぐ」という意味でも、いい機会になったと感じました。

佐久穂町立千曲病院　依田　善教

東北信LCDE育成会
E-mail info@th-lcde.jp
URL http://www.th-lcde.jp/

2025
6
Vol.14

東北信LCDEのわ

東北信 LCDE ニュース
2025.7.1 発行

照らされる稜線
撮影：浅間南麓こもろ医療センター リハ科 手塚 啓佑（CDEJ）

contents

② 若い世代と考える、糖尿病対策のこれから
④ 地域活動業績レポート
⑤ 最近の話題
⑥ Co-medical
⑦ 活動報告　お知らせ
⑧ 事務局のつぶやき　あとがき

［令和7年度広報委員メンバー］　長岡 光　西森 栄太　依田 善教

若い世代と考える、糖尿病対策のこれから
～糖尿病フォーラムin佐久～

佐久市立国保浅間総合病院 糖尿病内科 **西森　栄太**

こんにちは、浅間総合病院の西森です。

突然ですが、みなさんはいつ「糖尿病」という病気を意識しましたか？小学生の頃？高校生になってから？あるいは医療系の学校に進んでからでしょうか。

私が糖尿病を“病気として意識”したのは、正直なところ、医学部に入ってからでした。それまでは、部活動の合間にスポーツドリンクやジュースを何の疑問もなく飲んでいた記憶があります。

日本における小児・思春期の1型糖尿病発症率は年間10万人あたり2.25人、2型糖尿病は小学生で0.80人、中学生になると6.41人と、一気に増加することが示されています※1)。たとえば、佐久市の浅間中学校（全生徒数約800人）にあてはめると、2型糖尿病の年間の発症数は0.05人、つまり20年に1人出るかどうかというごくまれな病気ということになります。

ただし、これは全国平均であり、地域の肥満率や生活習慣、家族歴などによって実際のリスクは大きく変わります。ちなみに成人についてですが、東北信地域では、県内の他の域に比べて健診レベルで血糖高値者の割合が高い傾向にあることが知られています。

一方で、成人になると2型糖尿病の発症率はぐんと増えることはご存じの通りです。つまり、小児・思春期から生活習慣の改善や予防に取り組めば、成人期での“糖尿病の爆発的な増加”を抑えることもできるのではないか、昨今問題となっている糖尿病に対する「スティグマ・偏見」も若いうちから糖尿病に対する正しい知識を得ることが大事なのではないか――そう考えたのが、今回の取り組みの出発点でした。

今年4月に開催された佐久医師会主催の「第17回 糖尿病フォーラム in 佐久」では、「世代をつなぐ糖尿病の知識と支援～ダイアベティスへの理解と共に～」をテーマに、市内の小・中・高校生、看護専門学校生、大学生に協力してもらいました。運営にも高校生ボランティア9名が参加してくれ、若い世代とともにつくりあげたフォーラムとなりました。

今回の学生参加の目的は、

①糖尿病について正しい知識を得てもらうこと（＝スティグマの解消につながる）

②学生と医療スタッフの協働で、わかりやすい啓発活動を行うこと（＝学生・市民目線を取り入れる）

③学生の家族や関係者にも興味をもってもらうこと（＝できるだけ多くの市民に来場してもらう）の3つでした。

準備の段階では、佐久市市民活動サポートセンター（通称さくさぽ）のスタッフの方々にも相談しましたが、糖尿病に1型と2型（＋その他）があることを知らない方も多く、その反応に私自身もはっとさせられました。これが「市民目線での糖尿病理解の現状」なのだと実感した瞬間でもありました。

4月19日（土）フォーラム当日、250名を超える来場者の前で、学生たちは数ヶ月かけて準備してきた内容を堂々と発表してくれました。小学生によるダンスと質問コーナー、中学生による患者インタビューの発表、高校生・専門学生と医療スタッフとのチーム医療の紹介、大学生による寸劇など、どれも創意工夫に富んだ素晴らしい発表でした。来場者からは「元気をもらった」「学生の発表がとてもわかりやすかった」などの声が多く寄せられました。学生からも「糖尿病のことを知れてよかった」「地域の人や医療スタッフと関われて楽しかった」と好評でした。

このように、医療者と若い世代とのコラボは、糖尿病や生活習慣病の啓発・予防において新たな可能性を感じさせてくれるものでした。

また、来場者には「佐久市を“糖尿病にやさしいまち”にするには何が大切だと思いますか？」という質問に対してシール投票をお願いしました※2)。

その結果、

・65歳未満では「体を動かしやすい場所や運動の場」

・65歳以上では「糖尿病や健康について学べる機会」がそれぞれ最も多く選ばれました。

65歳未満では「参加型」、65歳以上では「講義型」が好まれているのかも知れません。今後の市民啓発活動では、対象となる年齢層に応じた方法を考えていくうえで貴重なヒントになると思いました。

このフォーラムは、佐久地域の医療機関に勤務する多くのLCDEの方にご協力いただきました。LCDEの活動が、これからも医療機関内での活動にとどまらず、地域のなかに入り込み、若い世代を巻き込みながら知識と経験をつないでいくことで、糖尿病に「やさしい地域」が少しずつ広がっていく――そんな未来を思い描いています。

第17回 糖尿病フォーラム in 佐久

※1 糖尿病診療ガイドライン2024. 18章 小児・思春期における糖尿病

※2 質問）佐久市を「糖尿病にやさしいまち」にするには、何がいちばん大切だと思いますか？

選択肢）

① 体を動かしやすい場所や運動の場があること（例：散歩道、公園、運動イベントなど）、

② 健康的な食事ができて栄養の相談が身近にあること（例：飲食店・スーパー・病院・薬局など）、

③ 糖尿病や健康について学べる機会があること（例：講座、学校、地域の集まりなど）、

④医療や地域の人とのつながりがあること（例:かかりつけ医、保健師、地域の支え合い）

地域活動業績レポート

最優秀賞　千曲中央病院　看護師　**田島 まゆみ** さん

身近な近所の集まりで

私は昔から、実家に住んでいる。小さな頃から、ご近所の皆さんに育てられてきた。

隣近所の魚屋さんは、ちょっとしたスーパーであり、近所のおじさん・おばさんが良く買い物に来ていた。５～6人程はそこで立ち話をし、何かしら困り事を話したり、ご近所同士、協力し合っていた。時が経ち、魚屋さんも店を閉め、私の両親も含め、80歳代～90歳代になった。世代も交代し、昔のような近所付き合いは減り、老老介護・高齢独居の世帯が多くなった。若い世帯は、なかなか、ご近所付き合いはないものの、親世代は時々集まり、お茶会やサロンを開き、繋がりを持っている。そんな中、私の自宅は3世代で同居している。

日中は大抵、母親の友人・近所の方や親戚がお茶を飲みがてら話をしている。コロナ禍で疎遠になり、そのまま会えずに亡くなられた方もいて、やっと今、感染に注意しながらも、その時間を楽しんでいる。そんな中、いつも大声で「おーい。〇〇ちゃんたちがきてるから、お茶飲むよー」と母親が私を大声で呼ぶ。近所のおばちゃん？もう、おばあちゃん。私自身がもうおばちゃんだが、話をしている時は幼少期に戻り、おばちゃんと呼んでいる。

先日もおばちゃん数人が自宅に集まった。互いに持病の話や近況について話していた。

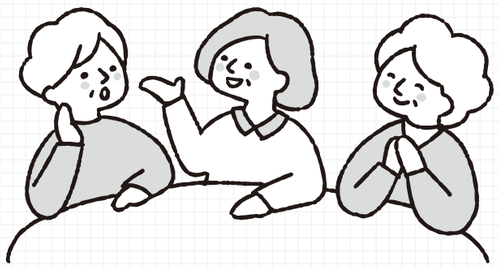
その中でも、糖尿病で治療されている方が、「これから地震が起きた時は、何を持っていればいいのかね。」「最近、食も細く、食事が食べられない時があるが、注射はちゃんとしているんだよ。でも時々、冷汗や動悸がして。目の前がくらくらし、とにかく疲れるのよ。」など。いろんな話題が出てくる。ご主人が糖尿病の方や独居の方もいて、気軽に話をしてくれる。今後、起こりえる災害や、普段の生活の中でも、低血糖の知識や対応についても理解不足が多くあった。

まず、災害についての話をした。災害時は普段の生活ががらりと変わり、食事や生活環境・内服や治療が長期に渡りできない状況になる可能性がある事を話した。災害用のリュックの準備に加え、日本糖尿病協会で出されている、災害リーフレットをコピーし、糖尿病を治療されている本人だけでなく、ご家族のためにも準備して頂き、内服薬やインスリン注射・SMBG等に使われる物品の予備について話した。自分が今、どの位のインスリンを打っているのか、内服薬は何をどのように飲んでいるのかなど、再度確認していただきき、緊急連絡先と共に、紙に記入していただく様お願いした。

また、低血糖の症状やシックデイの際のインスリン・内服薬の指示を主治医に確認していただく事や、脱水について話した。

2時間程度の時間であったが、次から次へと話が出る。高齢者が抱えている不安や、心配させたくないがゆえに、家族には言えない病気の悩みなど聞く事ができた。また、私自身、ご近所の方に教えていただく事は多くあり、相互に良い作用の時間となっている。

また、来月、皆さんと話せる時間が楽しみだ。今後も何かの機会に地域の方と交流し、一つでも自分が地域に恩返しし、繋がりができればと思う。



最近の話題

その１　久しぶりに長野県糖尿病ウォークラリー開催される!

○ 糖尿病ウォークラリーに参加して

当日はとても良い天気で絶好の運動日和でした。病院ごとにチームに分かれ、駒場公園内をみんなで歩いてまわるコース。最初は距離があるなと感じていましたが、仲間とともに和気あいあいと楽しく回ることが出来ました。

糖尿病クイズと信州にまつわるクイズの2つがあり、一緒に回ったスタッフさんに答えを確認しようとしましたが、うまくじらされながら、チームメイトと知恵を絞り、一生懸命考えました。最後の答え合わせで、糖尿病クイズは全問正解でき、よかったです。コース途中で輪投げやマレットを使ったゲームもあり、盛り上がりました。

運動しながら糖尿病の知識も再確認できる、とても楽しいイベントでした。

ちくま会　**佐々木　七五三晴**

○ 参加スタッフから

2024年10月14日（月）に佐久市駒場公園において長野県糖尿病ウォークラリーが開催されました。4年に一度の持ち回りで、東信・北信・南信・中信の各地区が当番となり続けてきたイベントの一つです。

コロナ禍開催できなかった状況が続いていましたが、2023年度に4年ぶりの再開という事で用意が進められておりました。ところが、当日雨天となり中止となってしまいました。私も朝早くから開催の有無が気になりドキドキしながら待っていたのを覚えています。

今回は非常に良い天候に恵まれ、無事の開催となりました。過去には、長野市の城山公園や、小諸市の乙女湖公園で開催された時も参加させていただいております。

糖尿病に関する問題や、ご当地クイズなどが盛り込まれておりとても楽しい企画だなと当初より感じておりました。また、時間の設定もあり、ただ早ければいいという単純なものでもないところがまた面白いとも感じておりました。

今回私は、問題の説明係として途中のポイントに立たせていただいておりましたが、患者さんやスタッフさんにお疲れ様との声をいただく事や、このポイントの問題は簡単だぞ、さっきはちょっと引っかけ問題だったなどと明るく声をかけていただきまして、あっという間に時間が過ぎました。

仲間や家族や友人と話をしながら歩いたり、問題を解いたり、青空の下で一緒に先生の講義を聞いたり、楽しく食事をしたりとてもいいイベントだなと今回も改めて感じることができました。皆様も是非一度参加してみることをお勧めいたします。

浅間南麓こもろ医療センター　**長岡　光**

その２　週1回投与の基礎インスリン製剤が登場しました!

2025年1月30日に、週１回の投与で、1 週間分の必要な基礎インスリンを補充することができる「アウィクリ®注フレックスタッチ®」（一般名：インスリンイコデグ）が発売されました。週１回の投与でよいため、週１回の訪問看護の時や、家人の都合で連日投与が難しい場合などでも基礎インスリンの投与が可能となり、介護者の負担を軽減する事ができるようになりました。

既存の基礎インスリン製剤との違いがあり、デバイスはフレックスタッチ®ですが、アウィクリ®専用のデバイスで、ダイアルの１クリック（1目盛り）が10単位で、10単位刻みでの単位設定と、空打ち（試し打ち）も１クリックの10単位となっています。また、濃度も７倍となっているため、総量300単位製剤は液量もカートリッジの途中までの充填となっており、最初は「あれ？使いかけ？」と思ってしまいそうですが、そのような製剤ですので問題ありません。他にも注意点などがあるため、詳しい使い方や注意点などを、メーカーのホームページ等で確認してみて下さい。新薬のため、まだ２週間分の処方しかできませんが、今後どんどん使われていくと思われます。薬物療法は、糖尿病治療の３本柱の１つであるため、常に新しい情報にアンテナを張って、知識のアップデートをしていきましょう。

佐久穂町立千曲病院　**依田　義教**

「アウィクリ® 注フレックスタッチ®」

co-medical【東信】

糖尿病治療における理学療法士が取り組む可能性について

浅間総合病院　在宅支援室（兼）リハビリテーション科
訪問看護事業所 理学療法士　甘利智子

運動と聞くとまずは運動用の服と靴を用意して…筋トレに30分以上のウォーキング…有酸素運動…大変だ！！そのように考えてしまう方が多く、ハードルが高いと思われてしまうことがあります。

浅間総合病院リハビリテーション科では日本糖尿病療養指導士・東北信地域療養指導士・心臓リハビリテーション指導士を取得した理学療法士3名で担当をしており、主な仕事として、糖尿病教育入院時に行われる糖尿病教室で運動療法を担当しています。

6年前からは外来診察の待ち時間を利用した“待合運動教室”を月1-2回開催し、診察を待つ間に理学療法士が実際に患者さんと運動を行うことで待ち時間を有効に利用していただく取り組みをしております。加えて多くの患者さんに参加していただくため、開催の曜日をずらす工夫もしています。また、希望者には実際に行っている運動の資料もお渡ししています。待合運動教室を通して運動のハードルが高いと思われている方に運動を始めるきっかけとなることを期待しています。

患者さんが継続した運動を行うことができるように研究にも取り組んでおり、学会発表も行っています。患者さんへのアンケート調査や、SNSを利用した運動指導を行う研究も進めています。また、アンケート調査では、運動が継続できない理由として、「時間がない」「仲間がいない」「施設や設備がない」等が挙げられました。そのような障壁をとりのぞくことができるように、日常生活の中にどのような運動を取り入れることができるか、仕事との両立をしながらどのタイミングで運動ができるかを一緒に考えていきます。

今後は気軽に理学療法士が運動の疑問にお答えできるような取り組みも始めていく予定でいます。患者さんと共に歩み、「運動って簡単だ！楽しいな！続けられそう！」と思っていただけるような運動が提供できるよう引き続き理学療法士の可能性を追求していきます。

左端が甘利さん

待合運動教室

co-medical【北信】

運動で支える、糖尿病とフレイル予防

長野保健医療大学　理学療法士　倉澤康之

私はこれまで、長野中央病院で理学療法士として勤務し、糖尿病教室にて運動指導を行ってきました。糖尿病治療の三本柱は「食事」「薬物療法」「運動療法」。この中でも運動は、血糖コントロールの改善に加えて、筋力や体力の維持、生活の質の向上に大きく貢献します。

現在は大学に籍を置き、データの解析や研究に取り組みながら、地域の体操教室などで引き続き住民の方々へ運動指導を行っています。臨床の現場を離れても、人と直接ふれあう中で健康づくりを支える意義を強く感じています。

近年では「フレイル（虚弱）」や「サルコペニア（加齢性筋肉減少症）」が注目されており、糖尿病との関係も深くなっています。筋肉はブドウ糖を取り込む大切な組織であり、加齢や運動不足により筋肉量が減ると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が高まり、血糖コントロールがさらに困難になります。つまり、サルコペニアの予防は、糖尿病の悪化防止にも直結するのです。

さらに、糖尿病のある方は、体力低下や活動量の減少からフレイルにもなりやすいとされています。私たち理学療法士は、身体機能を評価し、一人ひとりに合った運動プログラムを提案することで、フレイルや要介護状態への移行を防ぐ支援を行っています。

長野保健医療大学　体操風景

とはいえ、運動を「続ける」ことは簡単ではありません。しかし、習慣化には継続こそが鍵です。たとえ気が進まなくても、まずは2か月ほど続けてみてください。不思議なことに、運動は“やらないと気持ち悪い”ものへと変わっていきます。

運動はなんでも良いですが、筋肉を維持するにはレジスタンストレーニング（筋トレ）が不可欠です。おすすめの運動を2つ紹介します。まずは「かかと上げ」。壁や椅子につかまりながら、かかとをゆっくり上げ下げする動作です。ふくらはぎを鍛え、歩行や転倒予防に効果的です。次に「椅子からの立ち上がり」。背もたれのある椅子に座り、手を使わずにゆっくり立ち上がってまた座る動作を10回ほど繰り返します。太ももの筋力を維持するのに役立ちます。

無理のない範囲で、できることから始めていきましょう。

第26回東信地区スタッフ研究会のお知らせ

テーマ:

フレイル・サルコペニア予防のための運動療法

日　時：令和7年8月24日（日）9:30～13:00　一般受付 9:00 開始
会　場：佐久平交流センター 佐久市佐久平駅南 4－1　TEL:0263-67-7451
現地開催のみとなります。

プログラム

9:30～10:30　特別講演（本プログラムは日本イーライリリー株式会社による提供です）
座　長：佐久市立国保浅間総合病院 糖尿病センター 顧問 仲 元司 先生
演　者：岡崎市民病院 医局次長/内分泌・糖尿病内科 統括部長 渡邉 峰守 先生

糖尿病運動療法における『虎の巻』
～サルコペニア・フレイルにならないために～

10:30～10:40　休　憩
10:40～13:00　グループワーク（本プログラムは東信地区糖尿病スタッフ研究会による提供です）
司会進行：佐久市立国保浅間総合病院 糖尿病センター 顧問　仲 元司 先生
岡崎市民病院 医局次長/内分泌・糖尿病内科 統括部長 渡邉 峰守 先生

明日から出来る運動支援

◆当日参加費として200円徴収致します。
◆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〉1単位取得予定
◆参加希望の方は、必ず8月8日(金)までにお申込みをお願い致します。
◆会場参加は先着60名までとなります。（定員になり次第締め切らせて頂きます。）

共　催：東信地区糖尿病スタッフ研究会、日本イーライリリー㈱、ノボ ノルディスク ファーマ㈱
後　援：長野県糖尿病協会東信支部

ご参加はURLまたは二次元コード、
下記連絡先にご連絡頂いての参加申し込みも可能です。
https://forms.cloud.microsoft/r/Ye9XWidhik

お問合せ先：日本イーライリリー㈱ 八木 大河　TEL:070-2277-4382/mail:yagi_taiga@lilly.com

Information

Ⅰ 2025年度　東北信LCDE スキルアップ研修会

『カンバセーションマップ』

●日時：2025年11月16日（日）
●受講料：7,000円　●講師：「JADEC」より派遣

Ⅱ 2025年度　東北信LCDE 講演会（WEB）

『MASLDとは何か～糖尿病支援で気をつけること～』

講師　浅間総合病院　外科部長　尾形　哲 先生
●配信開始：1月の予定　●WEB開催・参加費：1,000円