

おかやまDMネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2015 the third issue

2015
新緑号
No.3

岡山県内の糖尿病医療連携・チーム医療の深化を目指して



特集 運動療法、指導のコツ

連携医療機関紹介

最近のトピックス

糖尿病患者さんの
お口の状態を知っていますか？

うまレピ！

たけのこの肉詰め

たけのこと鶏ひき肉の
絶妙な食感♪

DMなんでも相談室

写真提供：心臓病センター榊原病院 メディカルフィットネス
国立病院機構 岡山医療センター（メタボ腹）

特集 運動療法、 指導のコツ



岡山大学スポーツ教育センター

教授 鈴木 久雄 すずき ひさお

生まれは千葉県です。岡山大学スポーツ教育センターに所属し、健康やスポーツ科学に関する講義、実技などの授業を担当しています。専門は運動生理学、スポーツ医学です。

運動療法の効果をまとめたUmperiere Dら (JAMA, 2011)の論文には、有酸素的運動はHbA1cが0.73%減少、筋力トレーニングは0.57%減少したと書かれています(図1)。これらの運動方法は、フィットネスクラブで健康運動指導士などの専門家が付いて行う運動をしたときのものです。つまり、有酸素的運動と筋力トレーニングをきちんと継続すると、すごい効果が生まれるといえます。これを患者さんに説明し、フィットネスクラブに行くことを勧めてください。またウォーキングを毎朝、2時間くらいしていますという患者さんがいます。運動は30分から1時間で十分です。脚や腰の痛みを感じないよう、時間短縮を指導してください。運動も、過ぎたるは及ばざるがごとしです。

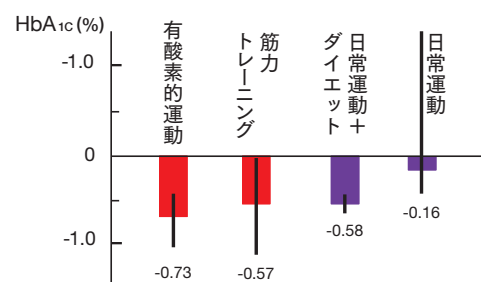
ところで上記とは逆に、糖尿病の患者さんは運動嫌い、運動は面倒と思っている人が多いと感じているのではないのでしょうか。運動は食欲のように体内からの欲求は生まれません。むしろ、運動しない日が続くと運動するのが面倒になります。患者さんは運動の必要性・効果が分かり、運動の楽しさ、気持ちよさを感じないと始まらないし、続きません。

まず、運動は面倒と言いますので、着替えなくて運動するようにします。そのため新しいウォーキングシューズを購入し、お出かけ用にもビジネス用にも使え、気分よく歩けるようにしてください。次に、運動しないのは「時間がない」と言いますので、これには一日30分の運動時間をつくれないうかを問いかけてください。30分を10分間毎の細切れにしてもよいので、合計で30分の運動ができないか、たずねてください。通勤に往復30分くらいのウォーキングはできないでしょうか。車通勤をやめたら、簡単ではないでしょうか。朝食後に歩くのは、血糖値を上げない方法であることを説明してください。昼食

後、散歩はできないでしょうか。買い物のついでに歩くことでも十分です。「いつ」できるかを一緒に探してください。また、筋力トレーニングは「階段を使う」ことです。膝の痛い方は登りだけでもよいです。階段はあなたのトレーニングマシンですと言い切ってほしいと思います。女性は筋力トレーニングが嫌いな人が多いので、無理強いすると嫌がられますのでご注意ください。さらに、風呂上がりにストレッチングという柔軟運動を少しでもすると、ケガ防止に役立ち、体がスムーズに動くようになります。運動の継続のためにはストレッチングがお勧めです。これらの運動目標は3個までとして、目標を実際に書いて、約束してもらいます。そして、3つの目標のうち1つでもできたら「ほめる」ことです。運動療法に加えて、食事療法・ダイエットも併用すると効果が高まります。

また、患者さんは体力が持つか、疲れないか、膝や腰の痛みが出ないか、転倒や低血糖への不安があります(長坂裕子2009)。これらの不安をきちんと聞き、アドバイスをしてください。また不安を少しでも取り除くため、運動負荷試験を受けていただくとよいでしょう。安心感が増し、運動しやすくなります。

私は、「あの先生にやれと言われたら、やらにゃいいけん!」と患者さんに言わせたら、運動療法は成功と思っています。運動療法は特に信頼関係が大切だと思います。



Umperiere D et al. JAMA, 2011. 305(7)

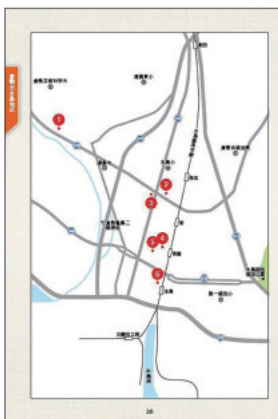
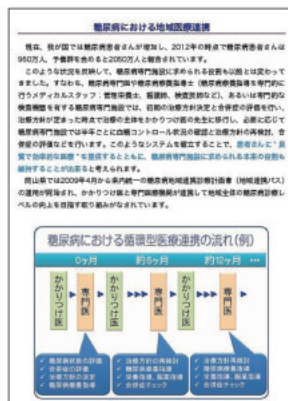
図1 運動療法の効果

「糖尿病かかりつけ医ハンドブック」を (総合管理医) 発刊しました!

増加する糖尿病患者さんに対して早期に適切な治療を開始し、質の高い医療を効率的に提供するために、「健診後のフォローアップ体制の整備」と「専門施設からかかりつけ医への逆紹介を通じた医療機能の分化と連携」の必要性が強調されています。

このたび、当事業では「おかやまDMネット」にご登録いただいている「総合管理医療機関(かかりつけ医)」を掲載した「糖尿病かかりつけ医ハンドブック」を発刊いたしました。このハンドブックを「おかやまDMネット」にご登録いただいている全医療機関ならびに岡山県医師会、郡市医師会、県内の保健所・支所、市町村、保険者に送付いたしました。かかりつけ医－専門施設間の連携強化や保健指導・受診勧奨をサポートするツールとしてご活用いただければと存じます。

「かかりつけ医ハンドブック」が、医療連携の推進と健診受診支援・受療支援の一助となれば幸いです。



※「糖尿病かかりつけ医ハンドブック」は、当事業HP (<http://www.ouhp-dmcenter.jp/project/>) からご覧いただけます。

メールマガジンを 配信しています!

岡山県糖尿病等生活習慣病医療連携推進事業では、おかやまDMネット(岡山県糖尿病医療連携ネットワーク)の会員の皆さまに糖尿病診療に役立つ情報をメールマガジンで配信しています。

おかやまDMネットの会員の方でメーリングリストに未登録の方は、是非メールアドレスをご登録ください。

〈申込手順〉

- STEP 1** 当事務局メールアドレス
DMcenter@md.okayama-u.ac.jp宛に登録したいアドレスからメールを送信する。
所属医療機関名、職種、お名前をお忘れなく!
- STEP 2** 当事務局より会員登録完了メールが届く
- STEP 3** メールマガ会員登録完了!



〈会員登録完了メールが届かない場合〉
迷惑メール防止のためのドメイン指定受信機能などで遮断されている可能性があります。その場合には、メールが受信できるように設定し直してください。

Facebookを開設しました!

岡山県糖尿病等生活習慣病医療連携推進事業では、おかやまDMネットのFacebookを開設しました。ホームページやメールマガジンなどとあわせて、最新情報やコンテンツをお伝えします。すでに、Facebookをお使いの方は、ぜひ「いいね!」をお願いいたします。



おかやまDMネット
Facebook

Facebookページはこちら

<https://www.facebook.com/okayamadmnet>

かかりつけ医（総合管理医）

地域で糖尿病診療に取り組む医療機関をご紹介します。

医療法人ペガサス うえの内科小児科医院

院長 ● 上野芳樹

当院は、地域のかかりつけ医として糖尿病患者さんの診察や血液検査及び、必要な方には自己血糖測定、自己注射の導入、管理を行っております。合併症早期発見のための腹部や頸動脈の超音波検査、動脈硬化度の測定、胃カメラなども行っています。また、大学病院や、総合病院と連携しており随時紹介受診が可能です。網膜症などの合併症の管理も近隣専門医の先生方と連携しております。食事療養は、赤磐医師会病院の栄養士さんの指導を受けることができます。当院は在宅療養支援診療所で往診や訪問診療もしており、在宅での療養も可能です。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 15:00~18:00	○	○	○		○		

- 住所 〒709-0802 赤磐市桜が丘西4-1-11
- 電話 086-956-0505
- FAX 086-955-9880

- 休診日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- HP: <http://uenonaika.jp/>



医療法人慈恵会 平井病院

院長 ● 平井通博

当院は、津山市内でも北部に位置する介護療養型の病院です。糖尿病治療におきましては、早期発見、早期治療、合併症予防に心掛けた診療や生活指導、管理栄養士による食事指導等を行うとともに、医療連携も積極的に行っております。

特に、当地域におきましては、高齢化率の増加に伴う高齢者世帯、独居高齢者の増加はもちろんのこと、認知症を持つ糖尿病患者さんの増加もみられ、食生活、服薬コンプライアンスの悪化、運動能力の低下等多くの課題を抱えておりますが、訪問診療、福祉や介護保険制度の利用等、医療のみにとどまらず、患者さんの生活全般におけるサポート体制を整え、地域とも協力しながら、病状の悪化防止や予防に努めております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○		

時間外の対応：終日の対応（定められた診療時間外でも、救急患者等の診療が可能）

- 住所 〒709-3931 津山市加茂町中原61
- 電話 0868-42-3131
- FAX 0868-42-2059

- 休診日 土曜午後、日曜、祝日
- HP: <http://www.jikeikai-net.or.jp>



専門施設

日本赤十字社 岡山赤十字病院

糖尿病センター センター長 ● 宮下雄博

当院の糖尿病センターでは、糖尿病専門医を中心に眼科医、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士によるチーム医療により糖尿病患者さんの診療にあたっております。特に、これら全職種が集まって行う合同カンファレンスでは一人の患者さんをすべての職種から検討を行い、入院から外来へ切れ目のない診療を目指しております。また、糖尿病療養指導士更新のための単位取得が可能である糖尿病カンファレンスを年に2回開催しています。内容は糖尿病の最近の話題や症例検討などですので、ご関心のある方はぜひご参加ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○		
	○	○	○	○	○		

午後については、予約(再診)のみ、毎週、火・水・木曜(14:00~)も対応
時間外対応:終日の対応(定められた診療時間外でも急患等の診療が可能)

- 住所 〒700-0941 岡山市北区青江2-1-1
- 電話 086-222-8811
- FAX 086-222-8841
- 休診日 土曜、日曜、祝日
- HP: <http://www.okayama-med.jrc.or.jp>



医療法人 藤田病院

内科医師 糖尿病療養指導チーム責任者 ● 下村智子

藤田病院は99床の病院ですが、糖尿病指導医1名と療養指導士4名(薬剤師1名、看護師2名、理学療法士1名)、管理栄養士2名が「チームFUJITA」の中核となり外来食事・運動指導プログラム、短期教育入院、外来インスリン導入、フットケア外来などに取り組んでいます。また月1回の糖尿病教室や介護施設職員の方向け勉強会も開催しています。休めない働き盛りの世代にも、他の疾患を抱える高齢の患者さんにも対応できるように、地域の医療機関との連携を大切にして「小回りの効く小さい病院だからこそできる糖尿病診療」を目指しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:00	○	○	◎	◎	○	☆	
午後 14:00~18:30	○	◎	◎	○	○		

◎…糖尿病専門医(下村)の診察枠です

☆…糖尿病専門医(下村)の診察は隔週です。お電話、HP等でご確認ください。

- 住所 〒704-8112 岡山市東区西大寺上3-8-63
- 電話 086-943-6555
- FAX 086-943-9371
- 休診日 日曜、祝日、年末年始(12月31日~1月3日)
- HP: <http://www.fujita-hospital.jp>



DM 最近のトピックス Topics

糖尿病患者さんのお口の状態を知っていますか？

岡山大学病院・歯周科 講師 大森一弘



健康診断の便検査で潜血反応がでると、多くの方が再検査を受診されるそうです。消化管の出口である大腸からの出血は「大腸がん」を連想させるためでしょう。一方、歯磨き後のうがいで血が混じっていたとして、どのくらいの方が歯科を受診するのでしょうか。正直、少ないのが現状です。消化管の入口である口からの出血は、「がん」を連想させないためでしょうか。それとも、「歯周病程度なら放置しても大丈夫」ということなのでしょう。同じ消化器官からの出血ですが、大きな意識の差が存在します。読者の皆さまはいかがでしょう。

歯周病は口の中に常在する歯周病原細菌が感染し続けることによって発症する感染性疾患です。歯肉からの出血や歯肉の腫れを自覚しながらも、「痛みがない」ことを理由に放置される人が多いです。しかし、歯肉の炎症を放置し続けると、歯を支えている歯槽骨（顎骨）が徐々に破壊され、気づいた時には歯が動揺して、最終的には抜けてしまいます。一度歯が抜けてしまうと元の状態には戻りません。一方、歯周病の原因である口腔細菌（歯垢）を日々の適切な歯磨きで除去して、さらに歯科医院での定期的な口腔衛生管理（歯石除去等）を受診していれば、歯周病は予防できます。

糖尿病患者さんには重度の歯周病を罹患している方が多いです。その理由として、自己管理の一つである歯磨きが適切にできずに、口腔内に多量の細菌が存在します。また、血糖コントロールが不良な状態では免疫力が低下しており、歯周組織における細菌感染が助長されます。そのため、歯周病が重度に進行しやすく、歯を喪失しやすいのです。

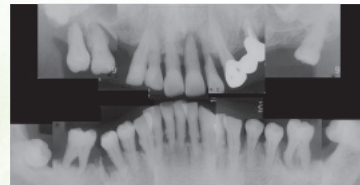
歯を失ってしまうと身体にどんな変化が起きるで

しょうか。まずは、咬んで食事がしにくくなります。野菜などの固い食べ物が咬めなくなり、食べやすいもの（うどんなど）ばかりを食べ始めます。つまり、食生活のバランスが崩れます。さらに、咬めないと丸呑みしますので、満腹感を獲られずついつい食べ過ぎてしまいます。つまり、肥満へとつながります。このように歯を失うことによって、食生活という観点から糖尿病の進行が助長されます。

また、重度の歯周病を罹患していることは、重度の炎症が口腔内に存在することを意味します。慢性炎症がインスリン抵抗性を惹起することが分かってきており、歯周病もインスリン抵抗性に関与することが報告されています。そのため、効果的な薬物療法を実施する上でも、悪影響を及ぼす原因の一つである歯周病の治療をする意義があると考えます。



70歳代、男性、HbA1c (NGSP) = 8.6 %



血糖コントロール不良な糖尿病患者の口腔
【歯周病は糖尿病の6番目の合併症！】

網膜や腎臓、血管や足の状態に着目した合併症予防は盛んに行われております。しかし、いざ口の状態となると、まだまだというのが現状でしょう。そのため、糖尿病患者さんと直接接する機会の多い糖尿病療養指導士の皆さまを中心に、口の状態に興味をもっていただきたいのです。

口の状態改善は、薬物・運動・食事療法に良い相乗効果を与えます。是非、糖尿病患者さんの口の現状に着目してください！

うま
レシピ!

食事療養中だって美味しいもの食べたい!!

たけのこの肉詰め

材料/1人分 [1人分: 151kcal]

たけのこ(水煮) ……………	80g	みりん ……………	2g
鶏ひき肉 ……………	40g	片栗粉 ……………	3g
パン粉 ……………	5g		
卵 ……………	10g		
塩こしょう ……………	少々	A {	
酒 ……………	2g	だし汁 ……………	100g
しょうゆ ……………	2g	酒 ……………	5g
		しょうゆ ……………	8g
		みりん ……………	5g

つくり方

- ①たけのこを縦半分に切り、内側の節をスプーンなどで取り除く。 混ぜ合わせる。
- ②取り除いたたけのこの節、鶏ひき肉、パン粉、卵、塩こしょうを ③①のたけのこに②の具を詰める。
- ④③とAの調味料を鍋に入れ、15分煮る。

エネルギー 151kcal たんぱく質 13.1g 脂質 4.9g
炭水化物 12.0g 食物繊維 2g 食塩 1.5g

たけのこと鶏ひき肉の
絶妙な食感♪

【たけのこの栄養】

食物繊維を豊富に含んでいるので便秘や大腸癌の予防に効果があります。

また、切り口に付いている白い粉はアミノ酸の一種のチロシンという物質で、神経細胞に働いて脳を活性化させ、集中力を高めたりストレスの緩和に効果があります。

監修:

国立病院機構 岡山医療センター
統括診療内科 栄養管理室
室長 細川 優



focus

「まにわDM療養指導の会」の取組

総合病院 落合病院 押目 仁美

糖尿病看護認定看護師
日本糖尿病療養指導士
まにわDM療養指導の会代表

県北西部の真庭市と新見市を合わせると香川県より広い!(人口は20分の1!)…その中でCDEJ(日本糖尿病指導療養士)は20人足らずです。

県北西部では、CDEJの単位が取得できる研修会はほとんどなく、研修会を希望してもCDEJが施設に在籍していなければ研修会の情報が入ってきません。CDEJの資格を持っていないと研修会に参加できないと思っている人が多いことを知り、「真庭」で地域の医療スタッフが誰でも参加できるような研修会を開催し、糖尿病患者支援に関心を持ってもらえ

たら!と思い、真庭市内に勤務している看護師・管理栄養士などのメディカルスタッフ6名で、2013年4月に「まにわDM療養指導の会」を立ち上げました。

毎月ミーティングを行い、その中でメンバーが順番に講師となって糖尿病療養指導ガイドブックを用いた勉強会を行っています。各職種がオープンに参加できる研修会を年に2回春と秋に行っています(第1回は、岡山大学病院の四方賢一先生、大橋睦子先生、坂本八千代先生にご講演いただきました)。

今後も、「まにわDM療養指導の会」では医療機関や職種の枠を超えた幅広い交流を通じて、糖尿病患者支援の輪を広げたいと思っています。



◎事務局紹介

こんにちは!事務局の仲野です。昨年2月に次男を出産し、1月から復職しました。

子育てもまだまだこれからですが、また糖尿病の医療連携に関わる仕事に復職することができ、

公私ともに忙しい毎日を送っています。

これからも日々の仕事にやりがいを感じながら、皆さまのお力になれるよう、精一杯務めさせていただきます。

今後ともよろしくお願いいたします。



左から、利根淳仁(医師)、仲野真奈美(事務)、長田麻里(看護師)

DM
なんでも
相談室

相談事例



<Case>

64歳の無職、男性、糖尿病性腎症の患者さんですが、血清Cr 6.8mg/dl、浮腫が出ているため、主治医の先生から透析の話が出ていますが、医療費を心配されています。透析になると、いくらくらいかかるのでしょうか？ (岡山市 看護師)

<回答>

透析になると高額な医療費がかかりますが、その医療費を助成する制度として下記の2通りがあります。

① 自立支援医療(更生医療)

身体障害者手帳を取得した方が受けられる制度です。所得水準により1ヶ月2万円までの自己負担になります。窓口は市町村役場の福祉課です。

② 特定疾病療養費制度

現在加入している医療保険(国保や協会けんぽ等)の高額療養費制度に準ずる制度です。1ヶ月が

1万円(高額所得の方は2万円)の自己負担になります。窓口は、加入されている医療保険になります。

①と②は同時に両方手続きすることができ、自己負担の少ない方を選択できます。また、身体障害者手帳を受けた時、等級が1,2級ですと重度心身障害者医療費制度の対象にもなります(市町村により対象、自己負担は異なります)。

また、ご相談の患者さんは64歳で無職とのことですが、条件によりますが、透析導入により障害年金の対象になる可能性があります(障害年金は納付要件の関係で、すべての方が受給できるわけではありません)。

詳細につきましては実際に透析を導入する医療機関で相談いただければと思いますが、このような手続きをすることで自己負担は軽減出来ます。

(回答:医療ソーシャルワーカー 石橋)



DMなんでも相談室では皆様からの疑問や質問を募集しております。お気軽にご相談ください。連絡先: DMcenter@md.okayama-u.ac.jp

※医療従事者専用の相談窓口です。患者様は、まずかかりつけの医療機関で主治医の先生にご相談ください。

※公開許可を頂いた相談事例については、匿名化の上、公開しております。

おかやまDMネットのこれから

●総合管理医認定・更新研修会

津山: 7月30日(木) 19:00~21:00

(場所: 津山保健センター)

倉敷: 10月1日(木) 19:00~21:00

(場所: 倉敷ロイヤルアートホテル)

●糖尿病医療連携シンポジウム 11月1日(日)

対象: 医師及びメディカルスタッフ

場所: ホテルグランヴィア岡山

●糖尿病県民公開講座 11月15日(日)

対象: 岡山県民

場所: 岡山衛生会館

●おかやま糖尿病サポーター認定研修会

対象: 看護師、准看護師、保健師、助産師、管理栄養士、栄養士、薬剤師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師



研修会は定員制です。ご希望の方は早めにお申込みください。

開催地域	開催日時	会場	定員
津山	6月21日(日)	津山鶴山ホテル	100名
岡山	7月12日(日)	岡山大学病院マスカットキューブ3F講義室	100名
真庭	8月30日(日)	落合病院	50名
倉敷	9月13日(日)	倉敷中央病院研修センター 2F講義室	100名
高梁	10月11日(日)	高梁国際ホテル	50名
岡山	1月24日(日)	岡山大学病院マスカットキューブ3F講義室	100名
浅口	2月14日(日)	金光病院	50名
東備	2月28日(日)	おさふねサービスエリア	50名

※研修会の詳細・申込方法・空席状況は、岡山県糖尿病等生活習慣病医療連携推進事業 (<http://www.ouhp-dmcenter.jp/project/>) のホームページをご参照ください。

編集後記



新年度がスタートし、お忙しい毎日をお過ごしのことと存じます。当事業も4年目を迎えましたが、誌面でもご紹介いたしましたように、Facebookやメールマガジン

を用いた情報インフラも進めており、今年度は特に情報発信力を強化して、皆さまのニーズに即した事業を展開していければと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。(利根)