

おかやまDM ネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2022 the twenty first issue

岡山県の糖尿病医療連携・チーム医療の深化を目指して

特集

糖尿病治療における 心理的アプローチ

連携医療機関紹介

最近のトピックス

健康サポート薬局、
かかりつけ薬剤師について

うまレピ!

おからで好み焼き

ホームエクササイズ

どこでもできる

椅子立ち座りエクササイズ

新コーナーが
始まります!

令和3年度岡山県糖尿病性腎症重症化予防シンポジウム開催します



特集

糖尿病治療における
心理的アプローチ

岡山市立市民病院

糖尿病内科 主任部長 安藤晋一郎



岡山大学学術研究院社会文化科学学域 教授 安藤美華代

■「糖尿病によるつらい気持ち」(Diabetes Distress)

糖尿病とともに生きる人や家族にとって日常生活に糖尿病治療を統合するには、多面的な心理社会的要因が複雑に影響する。「糖尿病によるつらい気持ち」を感じることは、稀ではない。薬物療法、血糖測定、食事療法、運動療法などのセルフマネジメントを常に要求されることや合併症の進行およびその恐れがあることは、「糖尿病によるつらい気持ち」と関連する。「糖尿病によるつらい気持ち」が大きいことは、自己効力感、服薬行動、食事療法、運動療法に負の影響を与え、高いHbA1cと関連する。なかでも、診断時や病状が変化した時、治療の変更時には、注意を向けることが大切で、カウンセリングが役立つとされる¹⁾。

通院中の糖尿病患者295人を対象に、質問紙と外来診療で、「糖尿病によるつらい気持ち」の実態と内容について行った調査では、つらい気持ちを体験したことがあり現在もつらい気持ちを感じている人は149人(50.5%)、インスリン療法をしている人につらい気持ちを抱え続けている人が多かった。一方つらい気持ちを体験したことがあるが現在つらい気持ちを感じていない人は49人(16.6%)で、糖尿病との向き合い方として、[考えすぎない][気持ちのもちよう][食事に気をつけるところがけ]といった柔軟な心もち、[友人とコミュニケーション]をとったり[家族の理解を得てそれに応える]といった親しい人と適度に関わっていくといった特徴が見られた²⁾。

■不安症

糖尿病患者の全般不安症の生涯罹病率は19.5%とされる。不安症は、注射への不安や「低血糖による怖い気持ち」(fear of hypoglycemia)と関連するとされる。また「低血糖による怖い気持ち」は、治療やケアの停滞につながる可能性がある¹⁾。

低血糖体験者84人を対象に、低血糖に関する調査を行ったところ、低血糖は、食事中、運転中を含む多様な場面で起こり、〈冷感〉〈震え〉などの[身体感覚]、〈恐怖〉〈不安〉などの[感情]、〈思考低下〉などによって認識されていた。さらに、意識が消失するかもしれない不安を抱えている患者もみられた³⁾。

■心理的介入の有効性

糖尿病患者に対する心理的介入は、RCTのメタアナリシスによって、血糖コントロールや「気持ちのつらさ」の改善に有効であったと報告されている⁴⁾。日本糖尿病学会の糖尿病診療ガイドライン2019のステートメントにおいても、心理・行動学的アプローチは糖尿病治療に有効であるとされた[推奨グレードA]。

■糖尿病医療における臨床心理士・公認心理師の役割

臨床心理士は、糖尿病医療チームを構成する職種として2010年から糖尿病治療ガイドに記載されている。多くの都道府県において臨床心理士・公認心理師は、地域糖尿病療養指導士として活躍している。

当院では、臨床心理士・公認心理師による糖尿病患者の心理カウンセリング、心理社会面を含めた理解と支援について多職種で検討する糖尿病心理カンファレンスを行っている。また、コロナ禍のため休止中であるが、臨床心理士・公認心理師による糖尿病教室と糖尿病友の会での活動を行ってきた。特に、つらい気持ちを抱える若年の糖尿病患者では、臨床心理士・公認心理師による心理カウンセリングや心理支援の重要性を感じている。

【参考文献】

1) Young-Hyman et al., Diabetes Care. 2016;39:2126-2140
2) 安藤美華代. 認知療法研究. 2020;13:9-12

3) 安藤美華代. 心理・教育臨床の実践研究. 2018;16:1-8
4) Ismail K et al., Lancet. 2004;363:1589-1597



糖尿病総合管理医療機関認定・更新研修会 2年ぶりに開催

新型コロナウイルス感染症の影響で2年ぶりとなった糖尿病総合管理医療機関認定・更新研修会を9月30日と10月3日に開催しました(共催:岡山県糖尿病対策専門会議、岡山県糖尿病対策推進会議)。

9月30日はWeb配信、10月3日はWeb配信と会場(県医師会館)のハイブリッド開催を行いました。Web配信は初めての試みでしたが、多くの方に参加いただき、参加者は両日合わせて約220名でした。

今回の研修内容は表の通りです。前半では、「糖尿病治療ガイドの変更点と新しい経口糖尿病治療薬～最新のエビデンスの紹介～」、「糖尿病の新しい注射製剤(インスリン、GLP-1受容体作動薬)とデバイスの進歩」についての講義を行いました。後半では、岡山済生会総合病院の中塔辰明先生をお招きして、症例検討を実施していただきました。薬剤の選択について参加者と一緒に考える機会があり、また最新の文献等の紹介も多数ありました。40分の講義があつという間に感じられるほど実践的な内容だったのではないかと思います。

岡山県糖尿病医療連携体制(おかやまDMネット)の糖尿病総合管理医療機関は更新期間3年の間に規定の研修会を受講することで認定の更新ができます。現在、登録数は315施設、また9割以上の高い更新率を維持していただいています。

一日も早く新型コロナウイルス感染症が収束に向かい、来年度以降はまた先生方の顔を直接拝見しな

プログラム

開会・挨拶 岡山県医師会 常任理事 佐藤 正浩 先生

1. 岡山県糖尿病医療連携推進事業と糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて
2. 糖尿病治療ガイドの変更点と新しい経口糖尿病治療薬

～最新のエビデンスの紹介～ (45分)

岡山大学病院 新医療研究開発センター 教授 四方 賢一

3. 糖尿病の新しい注射製剤(インスリン、GLP-1受容体作動薬)と
デバイスの進歩 (30分)

岡山大学病院 糖尿病センター 助教 和田 嵩平

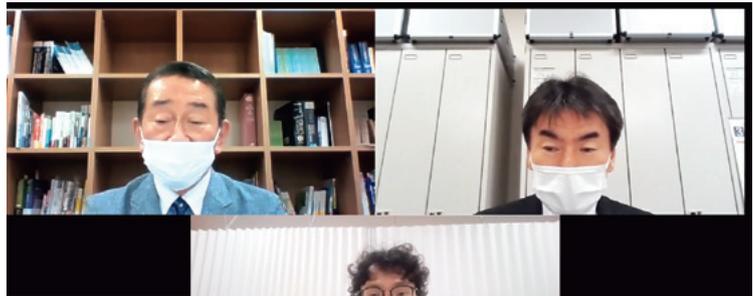
4. 症例検討
糖尿病治療薬の選択の実際

～この症例をどう考えて、どのように治療しますか?～ (40分)

岡山済生会総合病院 糖尿病センター長 中塔 辰明 先生

5. 質疑応答

閉会・挨拶 岡山大学病院 新医療研究開発センター 教授 四方 賢一



から研修会を開催できればと思います。今後も岡山県の糖尿病対策を推進するため、活動を続けてまいります。今後ともご支援、ご協力をお願いいたします。

医療法人こころ 勝北診療所

院長 ● 平井龍三 副院長 ● 平井伸典

当院は一般開業医として糖尿病などの内科全般、小児科、小さな外傷などの対応を行ってまいりました。2021年春より、消化器内科専門医、消化器内視鏡専門医をもつ平井伸典先生を副院長に迎え、今後胃がん、大腸がんの領域を広げていく予定です。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 8:00~12:00 (受付 8:00~12:00)	○	○	/	○	○	○	/
午後 15:00~19:00 (受付 15:00~19:00)	○	○	/	○	○	○	/

- 住所 〒708-1215 津山市杉宮14-2
- TEL 0868-29-2324
- FAX 0868-29-4177

- 休診日 水曜、日曜、祝日



八王寺内科クリニック

院長 ● 壺井圭一

当院は、倉敷駅の北西1kmの位置にあり1997年1月に開業、総合内科医として広い範囲の疾患にかかわってきました。晴れやかネットの導入など病診連携に努めています。糖尿病診療に特に力を入れており、院内でHPL-CによるHbA1c及び血糖の測定を来院時に実施して当日の薬剤選択に役立てています。治療に関しては、糖尿病内服薬からGLP-1受容体注射剤の投与、インスリン療法まで実施しています。

また、患者さんの栄養指導にも力をいれています。コロナ禍で外から直接入れる診察室を設置して対応しています。2021年10月末現在、急速にコロナ新規罹患者が減少しておりますので、このまま終息するように心から願っています。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:30 (受付 9:00~12:30)	○	○	○	○	○	○	/
午後 15:00~18:30 (受付 15:00~18:30)	○	○	○	○	○	/	/

- 住所 〒710-0816 倉敷市八王寺町174-7
- TEL 086-427-7800

- 休診日 土曜午後、日曜、祝日
- HP <http://www.kct.ne.jp/~hachicli/>



歯科施設



小林歯科クリニック

院長 ● 小林良平

地域住民の方を中心にコロナ対策を徹底した上で診療を行っております。高齢の方や歯周病の兆候が見られる方には数か月ごとのメンテナンスを推奨しております。現在の歯周病の程度から将来的なリスクまで気になることをご相談いただければと思います。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~13:00 (受付 8:50~12:30)	○	○	/	○	○	※	/
午後 15:00~19:00 (受付 14:50~18:30)	○	○	/	○	○	※	/

※土曜午前 9:00~12:00(受付 8:50~11:30)
 ※土曜午後 14:00~17:00(受付13:50~16:30)

- 住所 〒701-4246 瀬戸内市邑久町山田庄177-5
- 休診日 水曜、日曜、祝日
- TEL 0869-22-3022
- FAX 0869-22-3022



邑愛会 水野歯科医院

院長 ● 水野隆一郎

歯科疾患が全身の健康に悪影響を及ぼすことが最近の研究で分かってきています。特に糖尿病と歯周病とは密接に関係しており、歯周病の慢性炎症を取り除くことは糖尿病の改善に貢献します。本院では地域の皆さまのQOLを向上し、健康寿命延長に少しでもお役に立てるよう、スタッフ一同、心を込めて診療に当たらせていただきます。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:30 (受付 9:00~12:00)	○	○	○	/	○	○	/
午後 14:00~18:30 (受付 14:00~18:00)	○	○	○	/	○	※	/

※土曜午後 14:00~17:30(受付14:00~17:00)

- 住所 〒701-4221 瀬戸内市邑久町尾張125-1
- 休診日 木曜、日曜、祝日
- TEL 0869-24-1177
- HP <http://mizunodental.com/>
- FAX 0869-24-1232



DM

最近のトピックス

Topics

健康サポート薬局、 かかりつけ薬剤師について

株式会社ダテ薬局
薬剤師 朝田 央



健康サポート薬局とは

厚生労働大臣が定める一定基準を満たす薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のこと。地域の皆さんの健康をより幅広く、積極的にサポートします。

かかりつけ薬剤師とは

薬による治療のことや健康、介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。かかりつけ薬剤師は、皆さんご自身が選択するものです。

かかりつけ薬剤師の3つの機能

1. 薬の専門家が身近にいるから安全・安心に薬を使用できる。
ひとりの薬剤師がひとりの患者さんの服薬状況を一カ所の薬局でまとめて管理し、かつ、それを継続して行う機能。
2. 薬局が開いていない時間にも薬の相談ができ、在宅医療もサポートしてもらえる。
24時間対応や、患者さんの自宅を訪問する在宅医療を行う機能。
3. 医療チームのサポートを受けられる。
処方医や医療機関と連携する機能。

健康サポート薬局の役割

健康サポート薬局では、薬に関する相談はもちろん、健康に関することや介護用品などに関する相談にも応じます。

厚生労働大臣が定める一定の基準をクリアし、都道府県知事に届出を行った薬局だけが「健康サポート薬局」として表示することができます。

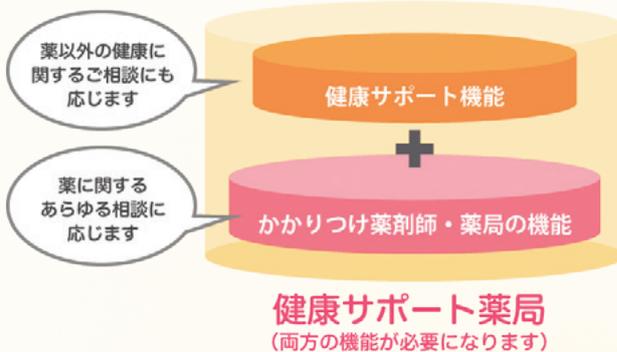
健康サポート薬局を利用する6つのメリット

1. 健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が相談に応じます。
2. 相談内容によって、医療機関での受診の提案や、必要に応じ他の医療機関をご紹介します。

3. 要指導医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします。

要指導医薬品とは、医療用医薬品(処方せんがないと購入できない医薬品)からスイッチ(処方せんなしで買えるようになること)されて3年以内の医薬品であり、薬剤師による対面販売が必要になります。

4. 週末も開局しています(曜日や時間帯は店舗により異なるので要確認)。お休みの日もお気軽にご相談いただけます。
5. プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています。
6. 健康相談に関するイベントを開催しています。イベントにはどなたでも参加できます。



健康サポート薬局の見つけ方

健康サポート薬局ロゴマーク!

「健康サポート薬局」であることは、何を目印に確認すればいいのでしょうか?

日本薬剤師会では、健康サポート薬局を地域の皆さまに広く認知していただくためロゴマークを作成しました。

健康サポート薬局の多くは、薬局の外にこのロゴマークを表示していますので、マークをひとつの目安として探してみてください。



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局



おからで お好み焼き



材料/1枚分

- 生地
 - おから 50g
 - 水 50ml
 - 薄力粉 20g
 - 溶き卵 15g
 - めんつゆ(2倍濃縮) 5g
- 具材
 - キャベツ 25g
 - 天かす 5g
 - 桜エビ 2.5g
 - サラダ油 3g
- トッピング
 - お好みソース 10g
 - 青のり 少々
 - 紅しょうが 少々

つくり方

- ① キャベツは粗みじんにする。
 - ② ボウルに生地の材料を入れ混ぜ合わせ、キャベツ、天かす、桜エビを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を広げ5分程度熱し、こんがりとし焼き色がついたら裏返す。
 - ④ 弱火で、蓋をして10分程度熱し、中までしっかりと火が通ったら火からおろす。
 - ⑤ 器に盛り付け、トッピングの材料をのせて完成。
- ※ホットプレートでも焼けます。



栄養価(1枚分)

熱量220kcal たんぱく質9g 脂質9.1g
炭水化物29.3g 食物繊維6.9g 食塩相当量0.9g

【ひとこと】

当院には産婦人科があり、妊娠糖尿病で専門外来へかかれ血糖コントロールをされる方もおられます。治療の中で分割食に取り組みられる方もおられ、200kcal程度に収まるものとして考えました。おからを使用し、桜エビの旨味や風味も加わり、食物繊維やカルシウムがとれる一品です。味がしっかりしたものを食べたいときにもどうぞ。



監修
落合病院 栄養科
飛山 晴子



HOME ホームエクササイズ Vol.1 EXERCISE

どこでもできる

椅子立ち座り エクササイズ



岡山大学病院
理学療法士 池田 朋大

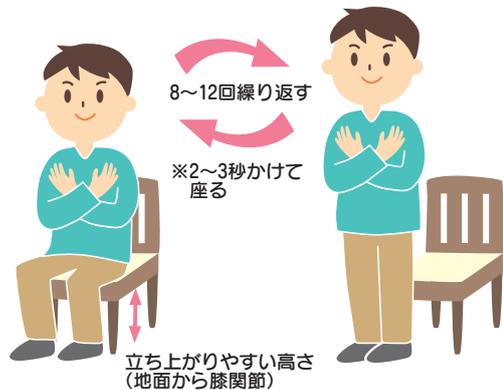
糖尿病患者さんが
自宅で簡単にできる
エクササイズを
今号から連載で
お届けします!

在宅ワークや外出制限に伴い、家で過ごす時間が多くなった昨今、**長時間の座位は避けるべき**であるとWHO(世界保健機関)の身体活動・座位行動ガイドラインで推奨されています。さらに最近の報告では、座位時間を短くすることで糖尿病患者さんの死亡率が減少することが示されています。

そこで今回、「**椅子立ち座りエクササイズ**」をご紹介します。糖尿病患者さんの座位時間の減少に適したシンプルかつ効果的な運動です。効果は、20~30分の散歩やエアロバイクなどの有酸素運動には劣りますが、簡単に組み入れるため、継続しやすいと思います。

方法は、地面から膝関節程度の高さの椅子を使って8~12回の立ち座りを2、3セット行います。座る動作はゆっくり(2~3秒かけて)行うと筋力強化効果が高まります。8回以上の反復が難しい場合は、可能な回数から始めると良いと思います。家で1時間以上座っていると気づいたら、この運動を行います。デスクワークなどで長時間の座位が予測される時には、事前にアラームを設定すると良いかもしれません。運動中や後に膝や腰部に痛みがある場合は無理をせず、椅子の座面を上げて痛みのない運動を心がける必要があります。

「**椅子立ち座りエクササイズ**」をこまめに行い、**長時間の座位を避ける**ことが重要です。



令和3年度岡山県糖尿病性腎症重症化予防シンポジウムのお知らせ

糖尿病性腎症の 克服を目指して

開催日 令和4年

1月30日 日

13:00～15:10

形式 ハイブリッド (Web+会場)

会場 岡山県医師会館(岡山市北区駅元町19-2)

対象 医師・メディカルスタッフ・行政職員

ハイブリッド形式
Web+会場

参加費 無料

プログラム

総合司会:岡山県医師会 常任理事 佐藤 正浩
 座長:岡山大学病院新医療研究開発センター 教授/岡山県糖尿病対策専門会議 会長 四方 賢一
 岡山旭東病院 糖尿病内科 岡崎 悟

- | | | |
|-------------|------|--|
| 13:00～13:15 | 開会挨拶 | 公益社団法人岡山県医師会 会長……松山 正春 岡山県保健福祉部 部長……………西嶋 康浩
川崎医科大学・川崎医療福祉大学 特任教授/岡山県糖尿病対策推進会議 会長……………加来 浩平 |
| 13:15～13:30 | 講演 | 「岡山県国保ヘルスアップ支援事業の取組について」
岡山県保健福祉部健康推進課 課長……………國富 優香 |
| 13:30～14:15 | 講演 | 「糖尿病性腎症と向き合う2022」
島根大学医学部内科学講座内科学第一 教授……………金崎 啓造 |
| 14:15～14:25 | 休憩 | |
| 14:25～14:45 | 講演 | 「糖尿病性腎症重症化予防のために
～押さえておきたい食事療法のポイント～」
岡山大学病院臨床栄養部 副部長……………長谷川 祐子 |
| 14:45～15:05 | 質疑応答 | |
| 15:05～15:10 | 閉会挨拶 | 岡山大学病院新医療研究開発センター 教授/岡山県糖尿病対策専門会議 会長……………四方 賢一 |

事前申込み制です！

シンポジウムの申込みはウェブサイトでご確認ください

おかやまDMネット

検索

<https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/>

■単位：岡山県医師会生涯教育講座単位 日本糖尿病協会療養指導医のための講習会 おかやま糖尿病サポーター更新研修会B
 ■主催：岡山県糖尿病対策専門会議、岡山県 ■共催：公益社団法人岡山県医師会、岡山県糖尿病対策推進会議 ■後援：岡山大学医師会

編集後記

新型コロナウイルス感染症が世界で初めて報告され、2年が経過しました。2020年は対面の研修会が中止となりましたが、2021年はウェブ会議システムを活用し、研修会などを開催しました。10月には、ウェブと対面のハイブリッド形式で研修会を開催し、参加者の顔を拝見しながら講演できることに演者としても安心感を得た次第です。アフターコロナの時代にあった医療連携推進事業を模索して参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(和田高平)