

おかやまDMネット ジャーナル

OKAYAMA DM NET JOURNAL
2025 the thirty 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

スティグマとアドボカシー

— 糖尿病をもつ人の声を尊重した支援のために —



連携医療機関紹介

最近のトピックス

岡山県糖尿病性腎症
重症化予防プログラムと
診療の手引きを改定しました

うまレピ!

豆腐でバスクチーズケーキ

Diabetes Nurse Letter

患者さんの足を守る!
フットケアのすすめ

特集

スティグマとアドボカシー

ー糖尿病をもつ人の声を尊重した支援のためにー

岡山済生会総合病院
内科・糖尿病センター

利根淳仁



糖尿病におけるスティグマとは？

スティグマ(stigma)とは、特定の特性や病気を理由に偏見や差別を受けることを指します。語源は古代ギリシア語の「stizein(刺す)」で、「印、烙印」を意味し、まるで「レッテル」を貼られたように社会の中で不当に扱われることを指します。

糖尿病におけるスティグマとは、「自己管理ができていない」「不健康な生活習慣のせい」といった誤解や偏見により、糖尿病をもつ人が責められたり、過度に自己責任を問われたりする状況を指します。こうしたスティグマは、自己肯定感の低下や治療の継続への悪影響につながるほか、病気を隠すことでストレスや孤立感を深める要因にもなります。糖尿病に対する正しい理解と共感を広めることが、スティグマの軽減に重要です。

アドボカシーの重要性

こうした糖尿病に対するスティグマをなくし、当事者がより生きやすい社会をつくるために重要なのが「アドボカシー(advocacy)」です。アドボカシーとは、当事者や支援者が必要な支援や権利の実現を目指して社会に働きかける活動を指し、政策提言や啓発活動、コミュニティ支援などさまざまな形で展開されます。

糖尿病の分野では、安心して治療に取り組める環境づくりや、誤解や偏見をなくすための情報発信、医療・福祉制度の充実を求める声の発信などがアドボカシーに含まれます。糖尿病とともに生きる人々の「声なき声」を社会に届け、レッテルではなく理解と支援が広がる社会を目指すことが、糖尿病アドボカシーの目的です。

医療従事者ができる実践のヒント(アドボカシーの自分ごと化)

アドボカシーというと大規模な運動や政策提言を思い浮かべがちですが、医療従事者一人ひとりが日常診療の中で実践できる身近な取り組みも立派なアドボカシーです。糖尿病に対するスティグマをなくすために、私たちが「自分ごと」としてできることは数多くあります。たとえば、診察時に患者さんの生活背景や思いに耳を傾け、「自己管理ができていない」と決めつけるのではなく、その人の努力や悩みに寄り添った対話を心がけること。それだけで、患者さんは「責められる存在」ではなく、「理解される存在」として安心して自分の病気と向き合えるようになります。

また、職場や地域で糖尿病に対する誤解や偏見を耳にしたとき、医療従事者として正しい情報を伝えることも、周囲の意識を変えるきっかけになります。さらに、患者会や地域の啓発活動への参加も、身近なアドボカシー活動の一つです。無理に大きなことをする必要はなく、日々の小さな行動や言葉の選び方が、スティグマのない社会への一歩となります。

糖尿病とともに生活する人々の声を聞く
シンポジウム開催(2025年5月31日)

第68回日本糖尿病学会年次学術集会(会長:川崎医科大学 金藤秀明教授)が岡山で開催されます。最終日の5月31日には、患者さんやご家族、医療者が一堂に会するシンポジウムが企画されており、糖尿病とともに生きる方々の声に耳を傾け、より良い医療の実現につなげる機会となることを願っています。

第68回日本糖尿病学会年次学術集会
in OKAYAMA
臨床と研究の架け橋
~translational research~

日 程: 2025年5月29日(木)~5月31日(土)
会 長: 金藤 秀明 (川崎医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学)

特別企画 糖尿病とともに
生活する人々の声を聞かせてください!

糖尿病治療は大きく進歩したものの、「糖尿病とともに生活すること」の不安や苦労はまだ多く残っています。
「糖尿病とともに生活する人々の声をきく」企画では、患者さんと医療者が対話することが出来る場を作り、
医療者が取り組むべき課題に気づき、新たな一歩を踏み出すことを目指します。

家族で旅行したいけど
私だけ別の食事が心配...

周りに相談できる人もいないし、
職場にも報告してない...

強いストレスを感じて
眠れない時がある...

やっぱり遠征
するのかしら...

医療者だけでなく、「糖尿病とともに生活する」方々と
そのご家族にも参加していただける
シンポジウム開催!!

参加費
無料

第68回日本糖尿病学会年次学術集会 川崎医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学
「糖尿病とともに生活する人々」&「医療者」による、当事者有志一同

第68回日本糖尿病学会年次学術集会 in OKAYAMA

2025
5/31 Sat
シンポジウム開催

参加費
無料

会場/岡山コンベンションセンター
3Fコンベンションホール

■時間/14:50~17:05

■対象/糖尿病とともに生活する人々
※ご家族も参加可能です

■受付/岡山コンベンションセンター 2F
14:30~

ご入場は先着順となります。
プログラムの詳細はこちらからアクセスしてください▶
<https://site.convention.co.jp/68jds/special/>

※本シンポジウムではトークテーマに関連した講演を数回、質問を歓迎いたします。ただし、個人的な治療に関する質問についてはお答えできません。
※ご家族の参加も可能です。ただし、会場内で必ず同伴行動をお願いいたします。
※本シンポジウム以外のプログラムにはご参加できませんのであらかじめご了承ください。
※医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(薬機法・薬機法)の「広告制限」により、企業名を主として企業名を主としてご参加いただけません。
※その他学術委員会に記載している注意事項を必ずお読みください。



岡山県糖尿病性腎症重症化予防シンポジウムを開催しました

令和7年1月12日に岡山県医師会館三木記念ホールおよびWeb配信で令和6年度糖尿病性腎症重症化予防シンポジウムを開催しました(主催:岡山県糖尿病対策専門会議、岡山県/共催:岡山県医師会、岡山県糖尿病対策推進会議)。当日は、約120名の医療従事者、行政職員にご参加いただき、盛会となりました。

冒頭に、松山正春先生(岡山県医師会長)、梅木和宜先生(岡山県保健医療部長)、加来浩平先生(川崎医科大学/岡山県糖尿病対策推進会議会長)よりご挨拶がありました。

シンポジウムではまず、和田嵩平(岡山大学病院糖尿病センター助教)より「糖尿病性腎症重症化予防プログラムのアウトカム結果と改定案」と題して、岡山県糖尿病性腎症重症化予防プログラムのアウトカム評価や、プログラム改定の素案について紹介しました。また医科歯科連携の推進について紹介しました。次に、遠藤恵子先生(淳風会健康管理センター保健指導部長)より「特定保健指導の実際」と題して、初回面談で目標を必ず設定すること、継続支援ではクラウドサービスを活用していることなど、淳風会で行っている特定保健指導のポイントについて紹介いただきました。最後に、久米真司先生(滋賀医科大学糖尿病内分泌・腎臓内科教授)より「我が国の糖尿病関連腎臓病-過去・現在・未来-」と題して、過去から現在までに分か



ってきたこと、そしてこれからの課題についてご講演いただきました。糖尿病性腎症の進行抑制が期待される薬剤が複数登場してきた中で、残余リスクや蛋白尿を伴わない症例に対してどうすべきか、またLong term eGFR plotを用いた腎機能評価や透析導入時期の可視化についてご紹介いただきました。

講演後に会場やウェブからの質問に対し、各演者と座長の中塔辰明先生(岡山済生会総合病院 糖尿病センター長)、四方賢一(岡山大学/岡山県糖尿病対策専門会議会長)で質疑応答を行い、活発な議論が展開されました。

岡山県糖尿病性腎症重症化予防プログラムの改定版はおかやまDMネットや岡山県のホームページに掲載しています。

日本糖尿病学会第59回糖尿病学の進歩に参加しました

令和7年1月24~25日に沖縄で日本糖尿病学会第59回糖尿病学の進歩が開催されました。「100年のライフコースを俯瞰する糖尿病診療」をテーマに、多くのシンポジウムや、「糖尿病診療に必要な知識」「糖尿病セルフケア支援に必要な知識」などメ



ディカルスタッフ向けのレクチャーもシリーズ化され、充実していました。医師だけでなく、メディカルスタッフも大変興味深く聴講できる内容でした。

デジタル技術とインスリン療法の統合では、CGM

の進化により、血糖変動の『見える化』が実現したことで、より精微で個別化されたインスリン治療が可能になったことが印象的でした。一方で、患者さんの療養の実効性と幸福感の両立というテーマも心に残りました。

災害に関するセッションでは、災害における糖尿病医療支援チーム: DiaMATの取組みについて紹介がありました。支援体制の構築はもちろんですが、患者さん自身が、平時からの備えと実践的な対策をすることが重要であり、患者教育を担う医療者の責任の重さを実感しました。また、被災したインスリン依存状態の患者さんに必要なインスリンを速やかに届けるための公式LINE登録システムの運用も始まっています。今後DiaMATから発信される情報にアンテナを張りながら、活動をしていきたいと思っています。

医療法人以心会 難波医院

院長 ● 難波一弘

当院では、重度の糖尿病の方から教育入院まで扱っております。有床診療所なので、費用もより安くご利用いただけます。管理栄養士も在籍しており、栄養指導も行っております。治療内容もインスリンや、GLP-1製剤の導入などもこなしており、充実しております。また、関連した疾患に対しても網羅して対応できるように、複数の医師と設備を整えており、安心してご利用いただけます。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 8:00~12:00 (受付 7:30~)	○	○	○	○	○	○	
午後 14:30~18:30 (受付 午前診療終了後)	○	○	○	○	○	○	

- 住所 〒712-8046 倉敷市福田町古新田146-4
- TEL 086-455-9009

- 休診日 日曜、祝日
- HP <http://ishinkai-clinic.or.jp/index.html>



医療法人MMC 前谷内科クリニック

院長 ● 前谷 繁

地域のかかりつけ医をめざし、小児から高齢者までガイドラインに沿った幅広い領域をカバーする医療を行っています。糖尿病に関しては重症で入院によるインスリン導入が必要な場合は専門治療医療機関に紹介し、それ以外は当院にてインスリン導入や内服治療を行っています。また、超音波(心臓、腹部、頸動脈)、脈波、心電図、胸部X線等でスクリーニング検査も行い、合併症がある場合は専門治療医療機関と連携し、総合管理医療機関として診療を行ってまいります。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 9:00~12:30 (受付 8:30~12:30)	○	○	○	○	○	○	
午後 15:00~18:00 (受付 14:45~18:00)	○	○	○	○	○		

- 住所 〒715-0006 井原市西江原町666-1
- TEL 0866-63-4888
- FAX 0866-63-4553

- 休診日 土曜午後、日曜、祝日
- HP <https://maetani-clin.wixsite.com/maetani-med-clin>



歯科施設

医療法人MDC みずたま歯科クリニック

理事長 ● 山本祐也

当院では、口腔領域から糖尿病のコントロールをはじめ、全身の健康に寄与できるよう、一人ひとりに寄り添った診療を心がけています。また、患者さんごとに歯科衛生士を担当制にしており、患者さんの口腔内を毎回衛生士が管理することで、些細な変化も見逃さない、より質の高い歯科医療を提供します。



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 14:30～19:00 (受付 14:30～18:30)	○	○		○	○	※	

※ 土曜午後 診療時間14:00～16:30(受付14:00～16:00)

- 住所 〒712-8006 倉敷市連島町鶴新田573-6
- TEL 086-447-8211
- FAX 086-447-8212
- 休診日 水曜、日曜、祝日
- HP <https://mizutama-dental.net/>



☑ 歯周病チェックシート

チェック項目	✓	点数	
1 ● 朝起きたとき口の中がねばねばする		1	歯周病が疑われる症状
2 ● 口臭があると言われたことがある		1	
3 ● 食事のあと、歯の間にものがはさまる		2	
4 ● 歯肉から出血することがある		3	歯周病の代表的症状
5 ● 歯肉がはれることがある		4	
6 ● ぐらつく歯がある		5	
7 ● あまり歯磨きをしない		1	歯周病にかかりやすい要因
8 ● タバコをよく吸う		1	
9 ● 歯科医院には歯が痛いときしか行かない		1	
10 ● ストレスを感じることが多い		1	
11 ● 骨密度が低いと言われたことがある		1	

0点

青信号



→ 今は歯周病の心配はありません。しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科医院などで定期的に検査を受けてみましょう。

1～4点

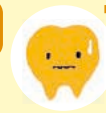
青～黄色信号



→ 歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。ていねいな歯みがきと定期的な歯科健診を受けましょう。

5～9点

黄色信号



→ 歯周病にかかっている可能性大。歯科を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯みがきもしっかり行いましょう。

10点以上

赤信号



→ 歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科を受診し、進行しないよう毎食後ていねいに歯をみがいてください。

岡山県糖尿病医療連携推進事業「医科歯科連携シート」

医科歯科連携ツール(診療情報提供書・診療情報連携共有書、医科歯科連携シート)はおかやまDMウェブサイトに掲載しています
<https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/dm/ikashika/sheet/>

DM

Topics

最近のトピックス

岡山県糖尿病性腎症重症化予防プログラムと診療の手引きを改定しました

岡山県では、平成30年度に岡山県糖尿病性腎症重症化予防プログラム(岡山方式)を策定し、県内の医療機関や保健所、自治体とともに糖尿病や糖尿病性腎症をはじめとする各種合併症・併発症の発症、進展抑制にむけた取り組みを行ってきました。また、おかやまDMネット総合管理医療機関に向けた、岡山方式の流れや診療の要点をまとめたリーフレット(診療の手引き)を作成してきました。

一方、令和6年3月に日本医師会、日本糖尿病対策推進会議、厚生労働省の提示する糖尿病性腎症重症化予防プログラム(以後、国のプログラム)が改定されました。改定された国のプログラムで、受診勧奨レベルに応じた具体的な介入方法が例示されました。また、これまで特定健康診査の対象となる年代(40歳以上75歳未満)の国民健康保険加入者が対象でしたが、青壮年層(20歳代、30歳代)や国民健康保険以外の保険加入者に関する内容、高齢者層(75歳以上)に関する内容や後期高齢者医療への移行に関する内容に言及があり、ICT活用や歯周病に関する内容も含まれ、多岐にわたります。

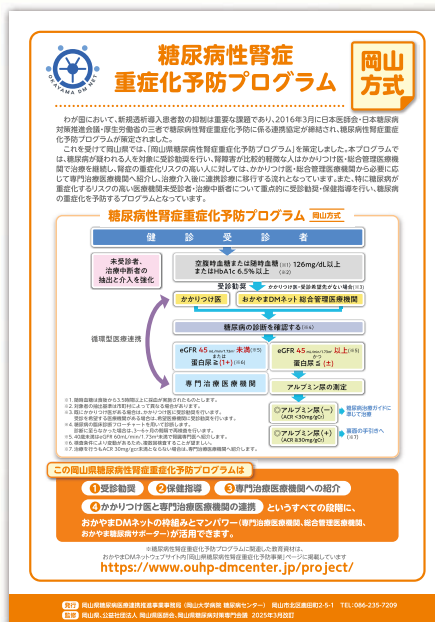
そこで、令和6年度に岡山方式の改定を行いました。改定にあたり、意識した2つのコンセプトがあります。1つは、国のプログラムに追記された内容の全てを新たに追記するのではなく、既に岡山県で実施している取り組みを組み込みつつ、ブラッシュアップしていくこと。もう1つは、国のプログラムや日本糖尿病学会、日本腎臓学会など関連学会のガイドラインなどと整合していくことです。これら2つのコンセプトを意識して岡山方式や診療の手引きを改定しました。

岡山方式のフロー図にいくつか変更があります。①対象を全ての健診受診者に変更しました。②健診にて糖尿病の疑いありと判定する条件を、特定健診の受診勧奨判定に用いられる表記(国のプログラムにも表記)に合わせ、「空腹時血糖または随時

血糖が126mg/dL以上またはHbA1c 6.5%以上」としました。ここでの随時血糖は“食後から3.5時間以上あけて採血が実施されたもの”と定義されます。

③健診で糖尿病の疑いありと判定され、かかりつけ医または総合管理医療機関を受診した段階で、糖尿病の診断を確認することを追記しました。④専門治療医療機関への紹介基準を日本糖尿病学会、日本腎臓学会の提言する紹介基準に合わせ、「eGFR 45mL/min/1.73m²未満または蛋白尿(1+)以上の者」に変更しました。なお、⑤40歳未満はeGFR 60mL/min/1.73m²未満で腎臓専門医へ紹介すること、⑥蛋白尿は検査の条件により変動があるため、複数回検査することが望ましいこと、を注釈に追加しています。

診療の手引きについては、糖尿病性腎症の進展抑制における知見が新たに登場してきたことを受け、“糖尿病性腎症の進展抑制にエビデンスのある薬剤の使用”の記載を更新しました。レニンアンジオテンシン系阻害薬(ACE阻害薬またはARB)に加え、SGLT2阻害薬と非ステロイド型選択的ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬を既に加えていましたが、GLP-1受容体作動薬も臨床試験にて腎症の進展抑制効果を示す結果が報告されており、糖尿病性腎症の進展抑制に効果が期待される薬剤の一つとして追記しました。個々の薬剤のエビデンスについては、最新の知見を確認しながら、処方いただけますと幸いです。



うま
レピ!

豆腐でバスクチーズケーキ

材料/15cm丸型(8人分)

クリームチーズ 100g
 プレーンヨーグルト 100g
 絹豆腐 100g
 ラカントS 60g
 卵 2個
 薄力粉 15g

【一般的なバスクチーズケーキのレシピ】

クリームチーズ 200g
 生クリーム 200g
 砂糖 60g(～100g)
 卵 2個
 薄力粉 15g



栄養価(1人分)

エネルギー84kcal たんぱく質3.8g
 脂質6.3g 炭水化物10.1g
 食塩相当量0.2g

つくり方

- ① オーブンを220℃に予熱する。
- ② クッキングシートをクシャツと丸めてしわをつけて型に入れる。
- ③ 材料を全てミキサーなどに入れて均一に混ぜる。
- ④ 生地を型に入れ予熱したオーブンで20～25分焼いて出来上がり

*冷やすとより美味しくいただけます

【ひとこと】

クリームチーズを半分に減らし、生クリームを使わずにプレーンヨーグルトで酸味と風味を足して、豆腐でフワフワ感を補いました。またラカントSを使用することで、さらにカロリーを抑えています。こうしたひと工夫で通常のバスクチーズケーキのカロリーを66%カットすることができます。材料を全てミキサーに入れて回すだけで簡単に作れますので、是非試してみてください！
 当院では月1～2回程度、施設管理栄養士による手作りおやつを提供しています。糖尿病の方には80kcal程度に調整して、見た目が変わらない低カロリーのおやつを作っています。食事療養 岡山赤十字玉野病院
 中であっても安心して食べていただき、楽しんでいただけるメニューを今後も考えていきたいと思っています。 管理栄養士 森木 陽子

監修

森木 陽子

DIABETES NURSE LETTER

VOL.1

患者さんの足を守る! フットケアのすすめ

「足を観察する」ことが
フットケアの第一歩!

看護師が行っている療養支援にフットケアがあります。今号から、「足を守る」ためのフットケアについて3回シリーズで紹介していきます。糖尿病性足病変は、放置すると下肢切断という重篤な状況につながる慢性合併症の一つです。発症には糖尿病神経障害と糖尿病血管障害が関係しています。知覚神経の障害により、温度の感覚、痛覚、触覚などが失われ、けがをしても気づかなくなります。そして靴擦れ、たこ、巻き爪など足の小さな傷に気づかずに細菌などに感染すると、重症化して潰瘍や壊疽へと進行します。予防と早期発見が何より大切です。

フットケアは足を観察することから始まります。お風呂で足を洗う時、爪を切る時、足にクリームを付ける時など、毎日足をよく見てケアする習慣を身に付けていただきます。患者さんが自分でできるフットケアの具体例を挙げています。患者さんと一緒に足にも注目してみてください。



足を守るためのセルフケア

- ① 毎日足を観察しましょう
- ② 足の清潔を保ちましょう
- ③ 皮膚の保湿をしましょう
- ④ 爪のケアをしましょう
- ⑤ 足にあった適切な靴をはきましょう
- ⑥ 靴下をはいて足を守りましょう
- ⑦ 低温やけどに注意しましょう
- ⑧ 禁煙しましょう
- ⑨ 異常を見つけたら医療者に相談しましょう

参考文献

・フットケア第2版基礎的知識から専門技術まで・日本フットケア学会編集、医学書院、2012年
 ・月刊糖尿病ライフ さかえ 第63巻・第8号p14～15 2023年

次回予告

足の観察について、
具体的な方法

お知らせ

糖尿病総合管理医療機関認定更新研修会

医師の方が
対象です

総合管理医療機関の先生は…

更新期間の間に本研修会を受講することが更新のための要件の一つになっています

新規ご登録希望の先生は…

本研修会の受講が「岡山県の糖尿病医療連携を担う医療機関(総合管理医療機関)」における認定要件の一つになります

●ハイブリッド(会場・オンライン(Zoom))

開催日: 令和7年9月28日(日) 13:00~15:30 会場: 岡山県医師会館(岡山市北区駅元町19-2)

●オンライン(Zoom)

開催日: 令和7年11月20日(木) 19:00~21:30

おかやま糖尿病サポーター認定研修会

看護師、准看護師、保健師、助産師、栄養士、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、作業療法士、
臨床検査技師、診療放射線技師、歯科衛生士、公認心理師、臨床心理士、健康運動指導士の方が対象です
現在、「おかやま糖尿病サポーター」の認定を受けている方は対象ではありませんので、ご注意ください

●開催日: 令和7年6月29日(日) 13:00~17:00 定員: 100名

会場: 津山圏域雇用労働センター 大ホール2階(津山市山下92-1)

●開催日: 令和7年7月13日(日) 13:00~17:00 定員: 100名

会場: 岡山大学病院 地域医療人育成センターおかやま3階(岡山市北区鹿田町2-5-1)

●開催日: 令和7年8月31日(日) 13:00~17:00 定員: 100名

会場: 倉敷中央病院 研修センター2階(倉敷市美和1-1-1)

●開催日: 令和7年10月26日(日) 13:00~17:00 定員: 50名

会場: 新見公立大学 学術交流センター 交流ホール3階(新見市西方1263-2)

おかやま糖尿病サポーター更新研修会

糖尿病サポーターの
認定を受けている方が
対象です

おかやま糖尿病サポーター更新研修会A

日程調整中

おかやま糖尿病サポーター更新研修会B

随時開催中です

eラーニングでも
受講できます!研修会の
詳細は

おかやまDMウェブサイトをご確認ください

おかやまDMネット

検索

研修会の詳細や申込み、eラーニングの視聴はウェブサイトからどうぞ!

編集後記

今回の特集は「スティグマとアドボカシー」という難しいテーマでしたが、私たち医療従事者が自分ごととして頑張っていきたいくなるような、温かい原稿を寄せていただきました。また前号までの「くすりのしおり」に続きまして、本号より看護師によるフットケアの紹介コラムが始まります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。(和田嵩平)