

糖尿病だった有名人

ヨハン・ゼバスティアン・バッハ(1685～1750)

ドイツ・バロック音楽を代表する作曲家でオルガン奏者です。ドイツ中部ザクセン地方のアイゼナハで生まれ、父は町の音楽師でした。他にも一族から多くの音楽家が生まれています。「ジュピター交響曲」「G線上のアリア」「マタイ受難曲」「ブランデンブルク協奏曲」「トッカータとフーガ」など数々の名曲を生み出し、「音楽の父」と呼ばれています。

現在残っているバッハの肖像画から、彼が肥満だったことがわかります。大食漢だった、バッハのオルガン試奏に対して、依頼者が催した宴は、とても豪華なメニューだったなどという記録も残っています。ワインも大好物だったようです。

60歳近くになってから、バッハは視力が衰えました。糖尿病による白内障と推察されています。また、糖尿病網膜症を起こしていた可能性も考えられています。二度にわたり眼の手術を受けましたが、失敗に終わり、術後はほとんど見えなくなったようです。



マタイ受難曲が初演されたドイツ ライプツィヒの聖トーマス教会に建つバッハ像。彼はここに眠っています。

糖尿病治療の仲間であつくり

ノボケア サークル Circle

2012 No. **3**

糖尿病アカデミー
糖尿病治療のサポーター

ペンといっしょに
低血糖の影響
— 低血糖を起こさずに良好なコントロールをめざす —

マイベスト・パートナー
本田 早苗 さん

レッツ ロコトレ
寝たまま簡単エクササイズ



ヨハン・ゼバスティアン・バッハ (1685～1750)

ドイツの作曲家・器楽演奏家。音楽の父と称されることもある。ベートーヴェン、ブラームスとともに“ドイツ三大B”と呼ばれる。ドイツ ドレスデンの聖母教会(写真)で、1736年にバッハがパイプオルガンの独奏会をした記録が残っている。

糖尿病治療の仲間であつくり
ノボケア サークル Circle

2012 No.3

2012年10月発行/第1版第1刷発行 非売品

[発行]
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1 明治安田生命ビル
www.novonordisk.co.jp

監修
内瀧安子
(東京女子医科大学 糖尿病センター センター長)
編集協力
岩崎直子 尾形真規子 北野滋彦 佐倉宏 佐藤麻子
佐中真由実 新城孝道 中神朋子 馬場園哲也
(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケアサークルは糖尿病サイト
(<http://club-dm.jp>)にも掲載され
ています。ウェブ限定の編集後記
もあります。



1442340101 (2012年10月作成)



糖尿病治療のサポーター



糖尿病医療が日々進歩する中、患者さんがより質の高い治療を続けていくためには、医師をはじめ医療従事者全員で患者さんをサポートするチーム医療が功を奏します。今回は、患者さんの糖尿病療養を支援するサポーターにはどんな方がいるのか、どんな活動をしているのか、ご紹介します。



患者さんを支えるチーム医療

糖尿病治療は、食事・運動療法、飲み薬やインスリンの使用、血糖測定など、自分が「主治医」になって行うことが大半です。

しかし、よりよい治療効果を長く続けるためには、主治医は患者さんを中心に、様々な糖尿病治療の専門家とチームを組んで治療をサポートする「チーム医療」を進めることがキーポイントとなります。患者さん個々の考え方、仕事、家族などを十分加味し、患者さん自身が納得できる目標を立て、積極的に治療に取り組むことが非常に大切です。そのために、糖尿病患者さんに寄り添い、気持ちをくみ取りながら、医療従事者が一丸となって支援します。この取り組みは、確実に、患者さん一人ひとりの糖尿病治療を支える大きな力となっています。



糖尿病治療のサポーター

では、具体的にどんな人達が、どのように患者さんをサポートしてくれるのでしょうか？その一部をご紹介します。

・日本糖尿病療養指導士

糖尿病治療に最も大切な自己管理にたずさわってくれる医療スタッフです。日本糖尿病療養指導士は、生涯にわたる糖尿病の療養を専門的に支援する能力を身につけた方として、2001年に誕生しました。

日本糖尿病療養指導士とは、糖尿病とその

療養指導全般に関する正しい知識を持ち、医師の指示の下で、患者さんに熟練した療養指導を行うことのできる方で、試験に合格した看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に対して、日本糖尿病療養指導士認定機構が与える資格です。日本糖尿病療養指導士に認定されるということは、糖尿病の生活指導のエキスパートであるということを確認されたこととなります。2011年6月現在、認定資格者は全国に16,363人います。認定後は、引き続き最新の知識と技能を身に付けるため、実践と研鑽を重ね5年ごとの更新制となっています。

また、地域ごとの地域糖尿病療養指導士もあり、日本糖尿病療養指導士を補完する形で、地域の特色を活かして活動をしています。

・病院スタッフのサポート

通常、診察時間は決して長くはないですね。血糖管理や生活習慣、家庭・職場の問題、心配、悩みなど、主治医に話す時間がなかった、聞き忘れたなどということもあるでしょう。



表1 糖尿病サポートチームの役割分担 (例)

療養指導項目	医師	看護師	管理栄養士	薬剤師	臨床検査技師	理学療法士
継続自己管理の意識づけ	○	○	○	○	○	○
食事療法	○		○			
栄養管理と評価	○		○			
献立、調理等の理論と実践			○			
運動療法	○	○	○			○
インスリン自己注射	○	○				
服薬指導	○			○		
血糖自己測定	○	○			○	
生活指導	○	○	○			○
療養指導の計画づくり	○	○	○	○	○	○
療養指導の評価	○	○	○	○	○	○

日本糖尿病療養指導士認定機構 編：糖尿病療養指導ガイドブック 2012 - 糖尿病療養指導士の学習目標と課題 - メディカルレビュー社：6, 2012

そのような時は、ぜひ、日本糖尿病療養指導士、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士など、病院のスタッフに相談してみてください。小さな相談にも耳を傾け、患者さんを支援してくれます。

フットケアや日常生活は看護師、食事の悩みは管理栄養士、薬の疑問は薬剤師、運動療法は理学療法士がよいかと思います(表1)。各専門分野の立場から一歩踏み込んだアドバイスをしてくれることでしょう。普段から、主治医以外の病院スタッフとコミュニケーションを取り、糖尿病治療のサポーターをひとりでも増やしておくことが大切です。

・新しいスペシャリスト

ナースプラクティショナー

海外では、医師と連携・協働して患者さんに対して、一部の医療行為まで拡大して行

うことができるような教育を受けた看護師、「ナースプラクティショナー」がいます。日本でも、ナースプラクティショナー育成に、一部の指定大学で専門の教育が始まりました。将来、糖尿病の分野でも活躍が期待されています。

・歯科医師

糖尿病は眼や腎臓以外にも様々な臓器に合併症が起こりえます。他診療科との連携が重要となりますが、最近では、歯科も注目される分野です。

よく知られている歯の病気である歯周病は、糖尿病と深い関連があり、合併症のひとつとされています。日本糖尿病協会は、2007年に日本歯科医師会と連携して歯科医師登録医制度を作り、内科医と歯科医師の連携を強化しています。2010年1月現在、歯科

医師登録医は全国に約5,000名います。歯科医は、歯や歯周病の治療中に患者さんが気付いていない糖尿病を発見することや、糖尿病でまだ治療を開始していない患者さんに治療を促すケースがあります。糖尿病は自覚症状が乏しい病気ですが、歯の病気は「痛み」や「腫れ」など症状が出るため、歯科医を訪れ、その結果、糖尿病の発見や治療の促進に繋がることも多いのです。

糖尿病患者さんは、ぜひ歯を大切に、毎日の歯磨きや定期検診をしましょう。また、よくかんで食べることは、食後の高血糖を防ぐとともに糖尿病の進行を抑えることにも繋がります。

糖尿病専門医と非専門医の連携

残念ながら、増加するすべての糖尿病患者さんに、専門医だけでは十分に対応できないのが現状です。そのため、糖尿病を専門としない非専門の医療機関でも、専門医と情報を共有、連携し、安心した治療を受けられるようにしています。

たとえば、普段は診療所(かかりつけ医)で診察を行い、かかりつけ医が入院や特別な検査・治療等を必要と判断した場合は、患者さんに入院設備や高度医療機器を備えた他の病院を紹介します。他の病院で治療や検査が行われ、病状が安定し、通院治療が可能になれば、再びかかりつけ医が診察にあ



たります。このように、病院と診療所(かかりつけ医)が患者さんの症状に応じて、役割や機能を分担しながら治療にあたることも多くなってきました。また、前述のように歯科医や眼科、整形外科などと連携を取ることもあります。多角的に患者さんのサポートができる体制を、地域ごとに作り上げているのです。

チーム医療は、医療機関の規模や地域によっても異なりますが、全国的に様々な体制で活発化してきています。よりよい血糖コントロールを維持するためには、患者さん自身の努力やご家族・友人の理解、そして様々な医療従事者のサポートを遠慮せず借りて、快適な生活を手に入れて下さい。

中神 朋子 (なかがみ ともこ)

東京女子医科大学糖尿病センター

次回のテーマは「低血糖と次世代インスリン」です。

低血糖の影響

— 低血糖を起こさずに良好なコントロールをめざす —

東京女子医科大学糖尿病センター
岩崎 直子

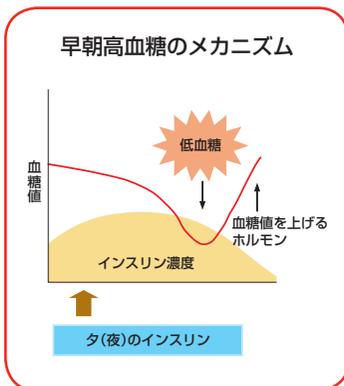
低血糖の症状をご存じですか？ 症状に気が付いたら、すぐにブドウ糖などを摂り、対処しましょう。低血糖をできるだけ起こさない方法を見つけて良好な血糖コントロールをめざしましょう。

低血糖になると、体の中ではどのようなことが起きるのでしょうか？

- 血糖値が下がると、まず発汗、手・指のふるえ、動悸などが現れます。放置して、さらに血糖値が下がるとめまい、意識がうすれる、けいれんなどが出てきます。
- 糖分を補給すると、血糖値は上昇し、低血糖の症状はなくなります。
- 低血糖になると、脳は危険を察知して、血糖値を上げるホルモンを分泌するように指令を出します。
- 一旦血糖値を上げるホルモンが分泌されると、逆に半日程度は血糖値が下がりにくくなります。そのため、薬が十分効かなくなり、血糖コントロールが悪くなってしまいます。

夜間低血糖を知っていますか？

- 夜間低血糖は、夜中の2～3時頃に起きやすく、それをきっかけとして、肝臓からブドウ糖が放出されるため、明け方以降に血糖値の上昇が起こります。
- 朝の空腹時の血糖値が高い場合は、夜間低血糖が起きている可能性があります。朝のインスリン量を増やすと、今度は昼間に低血糖を起こしやすくなりますので注意が必要です。
- 逆に夜中の低血糖を心配し、インスリン量を減らすと、血糖コントロールが悪くなります。
- 早朝空腹時血糖値のばらつきが大きい方は夜間低血糖の可能性があるかも知れません。



低血糖を経験したことがありますか？

しっかり血糖値をコントロールしたいので、夕方に起こる軽い低血糖は仕方ないと思っています。でも、最近低血糖を感じなくなって、先日、急に意識がなくなりました。



- ▶ 低血糖を繰り返していると、低血糖に気づきにくい無自覚性低血糖という状態になります。いつも同じ時間に低血糖を起こすようですので、お薬の量を主治医に相談してみましょう。



ゆっくり買い物をしていたら、急に汗が出て、動悸がして、気分が悪くなりました。倒れるかと思い、とても不安な気持ちになりました。それから、庭で草むしりしていた時も、同じような症状におそわれました。

- ▶ 買い物に時間がかかって昼食が遅くなったり、普段はしない草むしりをしたりすると低血糖になります。このような場合は事前に少量の糖質(アメ玉など)を補給して低血糖を予防しましょう。

インスリンを使っていますが、外出先で低血糖を起こし、救急車で運ばれました。もう二度と低血糖になりたくないので、血糖値が少し高めでも仕方ないと思っています。



- ▶ 血糖値が高い状態が長く続くことは、将来を考えると決してよいことではありません。自然に近いインスリン分泌を再現できるインスリンもいろいろありますので、主治医に相談してみましょう。

低血糖を起こさずに良好な血糖コントロールをするために

まずは、生活スタイルを見直し、低血糖を予防しましょう。次々と新しいインスリンが登場してきているので、低血糖を起こさずによりよい血糖コントロールが達成できる時代になりました。患者さんそれぞれのインスリン分泌量や生活スタイルに合わせた薬を使うことで、目標の血糖コントロールを手に入れやすくなっています。低血糖が気になっている方は、ぜひ主治医にご相談下さい。

理想の生活を、

一緒に考えて、満足な人生を

種田先生 ● 本田さんの糖尿病歴は30年。定年を機にインスリンを始めて14年です。インスリンを1日2回から3回に変えてから、血糖コントロールが安定しましたね。

本田さん ● お蔭様で、すこぶる元気です(笑)。

● 食事・運動もきちんとなさっているし。几帳面ですね。

● インスリンを打つ場所がいつも同じにならないよう、おなかにマークをつけて、違う場所に打つよう工夫しています。

● 確かに、同じ場所に打ち続けると、皮膚が硬くなって、インスリンの吸収が悪くなることがあるので、よい工夫ですね。

● 実は最初、姪がインスリンを打つ場所に穴を開けたTシャツをプレゼントしてくれたことが始まりなんですよ。

● ええ！穴の空いたTシャツですか？

● おなかと言ってもどこに打てばいいのか、ちょっと不安だって言ったら作ってくれたんです(笑)。いくつも穴の空いたTシャツを着て、朝はここに打ったから、昼は違う場所って風に。インスリンを始めた頃は、穴の位置を目安に打っていました。

● なかなかユニークな工夫ですね。

● 私にとって、あの穴だらけのTシャツは宝物です。今でも大切に取っています。



種田先生

● 最初は抵抗があったインスリンですが、今ではもっと早くすればよかった、みんなもインスリンにすればいいのに。なんて思うほどです(笑)。

● 1日3回のインスリンを負担と思う方もいますが、本田さんの希望はインスリンの回数より、良好な血糖コントロール。患者さん一人一人の希望の生活や人生を叶えるために、私は手助けをできればと思います。



姪の名城看護師長(左)と一緒に

● お蔭で人生満足です(笑)。

● 嬉しい言葉ですね。運動も食事療法も頑張っているからこそですが、あまり頑張り過ぎないで、時には力を抜いて、糖尿病と付き合い合っていきましょう。糖尿病とは息切れしないように付き合うことが大切だと思います。そうすれば、あと30年は大丈夫じゃないかな(笑)。

● 合併症もなく、今日まで来ました。インスリンは思ったより手軽でしたし、きっとこの先もっと便利に、快適になるでしょうね。それを楽しみに、これからも元気に過ごしたいと思います。

● そうですね。今まで通り、いろいろ相談しながら、一緒に長生きしましょう。



本田さん

1年を通して、一生を通して、患者さんを見守りたい

種田 嘉信 先生 医療法人 たねだ内科クリニック 理事長

日本糖尿病学会認定専門医・指導医、日本糖尿病協会療養指導医
少しでも長く、少しでも多く、患者さんの話に耳を傾けるから、診察時間はちょっぴり長め。
白衣を着ないカジュアルな先生は、身近で気さくなホームドクター。

自分の体だから、自分で考えて、しっかりコントロール

本田 早苗 さん

2型糖尿病を経口糖尿病薬で治療していた。定年を機会に、姪のたねだ内科クリニック看護師長の名城真弓さんの勧めで、種田先生の下、インスリン治療を始める。
インスリンを片手に、おしゃれて快活な熟年ライフを満喫中。

糖尿病関連のニュースから気になる記事を解説します。

2012/6/15

糖尿病治療の未来ー iPS細胞から膵島を作成

東京大学の宮島篤教授らは、ヒトiPS細胞から、ヒトの膵島と同じようにインスリンとグルカゴンを作る立体構造の組織を作ること成功したことを発表した。膵島細胞の作製効率などの課題があるが、将来の再生医療、糖尿病治療への応用が期待される。

NEWS 解説

iPS細胞は皮膚の細胞に数種類の遺伝子を動かして作られ、体

療の実現に向けてまた一歩前進したと言えるでしょう。

の様々な細胞に分化誘導できると考えられることから、治療への応用が期待されます。京都大学の山中伸弥教授らが世界で初めてこの方法を発見したことでも有名です。今年6月、横浜で開催された国際幹細胞学会では、宮島教授らがiPS細胞をインスリンとグルカゴンを作る細胞に分化させ、立体的な膵島を作ること成功したと発表しました。自分の皮膚細胞を使えば拒絶反応の心配なく移植が可能です。糖尿病治

療の進歩により、再生医療の進歩により、糖尿病治療に新たな一手が加わる日が来るかも知れません。

東京女子医科大学糖尿病センター 岩崎直子

※ iPS (Induced pluripotent stem cells)

レッツ ロコトレ

ロコトレとはロコモーショントレーニング
つまづいたり転んだりして、介護や寝たきりにならないための運動です。



寝たまま簡単エクササイズ

歩く、立つ、かがむ。日常生活には様々な動きがあります。これらの動きをスムーズに行うには、正しい姿勢を保つことが重要です。猫背、O脚などは筋力の低下も関連しています。簡単なエクササイズを少しずつ、毎日続け、お腹や背中の筋肉を整え、正しい姿勢を保ちましょう。

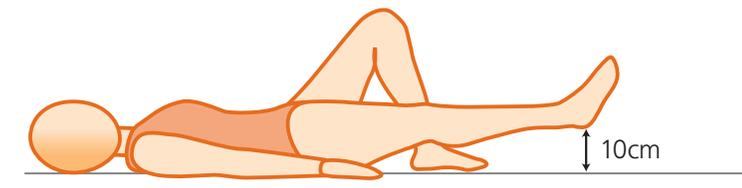
始める前に、まずストレッチ

準備体操をしましょう。ポイントは

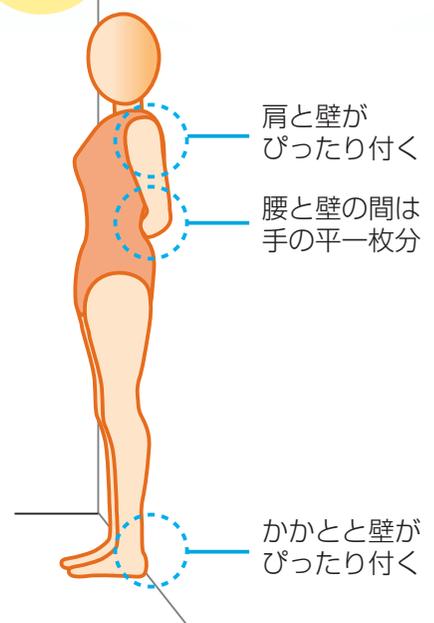
- ◎ 息を止めない
- ◎ 反動をつけない
- ① 足首回し：両足首を内側外側に10回ずつ。
- ② 片足を台に乗せて、太ももの後ろを伸ばす。左右10回ずつ。
- ③ 椅子に座って前かがみ、ゆっくり10数える。

つま先を立てて足をあげる

片足を伸ばし、つま先を立てて10cmほど上げて5数える。左右交互に3回繰り返す。

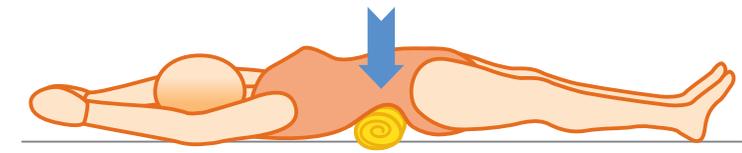


壁の前に立って正しい姿勢チェック!



腰に置いたタオルを押しつける

腰の下にタオルを丸めて置き、床に押し付けるようにして、5数えてゆるめる。3回繰り返す。



ノボケア Circle 創刊記念
専用バインダープレゼント

ノボケア Circle ストック用にオリジナルのバインダーを
先着 **1,000** 名様にプレゼント
ご希望の方は下記サイトへGO!
<http://www.club-dm.jp/>

糖尿病サイト club-dm.jp にアクセスして、アンケートにお答え頂くとバインダーをプレゼントします。

注射療法をサポートする
便利グッズ

今回はインスリン治療を始める方のガイドブックをご紹介します。

ご希望の方は下記サイトまで
<http://www.club-dm.jp/>