

# 東京都糖尿病協会会報

〒150-0021  
東京都渋谷区恵比寿西 2-19-9  
フランスビル1階  
東京都糖尿病協会  
TEL 03-6892-2962  
FAX 03-6892-3233  
<http://www.dm-net.co.jp/tokyo-tounyou/>  
印刷・製本 あづま堂印刷(株)

## 巻頭言

# 一人で悩まないために 患者会があります

東京慈恵会医科大学  
糖尿病・代謝・内分泌内科  
愛宕会(患者の会)  
会長 宮田博光



新型コロナウイルス感染症で猛威を振るったデルタ株ですが日本では落ち着きつつありました。しかし、残念ながら新たなウイルスが出てきた事により3度目のワクチン接種を早めることが望ましい、との政府の見解が流れるなど慌ただしくなってきました。変異株は今後も発生して来ると考えられます。糖尿病患者としては、三密を

避け、不織布マスクを顔にきちんと密着にさせる事、手洗い消毒をきちんとし室内換気などを行いつつ生活する事は習慣化されてきていると思います。実際、習慣化する事でストレスを感じなくなる事は大切な事だと思えます。私自身、食事には注意していますが、調べものをしていく時や間食しない時でも血糖値は上がることがあります。

「何故だろう」と思う事が色々ありますが、担当医に確認したり患者同士と情報交換をしながら血糖値の管理を日々しています。

愛宕会は、1971年(昭和46年)、阿部正和教授によって、糖尿病治療は「医師」「看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士等の医療スタッフ」「患者本人」の三者が一体となつての取り組みが必要と考え、特に「患者本人」が糖尿病を理解する教育が大切であるとお考えのもと設立されました。現在は、西村理明教授のご指導のもと、会長として1期目は愛宕会50周年、2期目は新型コロナウイルス感染症の中、幹事会と役員会との情報交換をしながら運営して参りました。コロナ禍において、従来の運営では会員の方々との触れ合いができなくなりました。愛宕会だけでなく他の患者会もご苦労をされていると思えます。

2020年は、総会を含め医師による例会・医療スタッフによる学習会は11回全て、さらに、その他の会も中止となりました。指

導医の西村理明先生よりリモート例会の開催についてお話があり幹事会において検討した結果、テスト実施する事に致しました。

従来の参加者だけでなく新規の方もあり15名程度が参加して下さいました。リモートにて継続して愛宕会の行事を実施する事は、必要か、問題点はないかを検討したところ、有料Zoomによる開催で幹事会の了承を取り付けました。一方で、コロナ禍が解消された場合、従来の対面による例会及び学習会の開催が出来るようにしたいと幹事会にて話し合いました。

昨今ネットで糖尿病の情報を入手する事は簡単になりましたが、「その情報、本当に正確でしょうか?」。実際、中には張りきれず、誤解を招く情報も少なくないようです。

西村理明先生のご指導を得て、これからも、患者同士のコミュニケーションの場、情報交換の場を提供する事と、正確な情報提供に努めていきたいと思っております。

WEB 市民公開講座  
**糖尿病食事療法**  
 ～糖質制限を中心に～

司会: **林 道夫** 先生  
 NIT 東日本関東病院  
 糖尿病・内分泌内科 部長

第一部

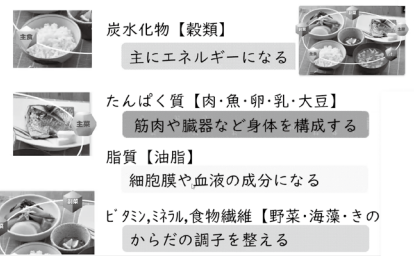
『制限』ではなく、調整を。  
 糖質を知り、糖尿病を制す

虎の門病院 栄養部 部長  
 管理栄養士  
**土井悦子**

糖尿病の治療の目標は、健康人と変わらない生活の質を保ち、健康人と変わらない寿命を全うすることです。皆様それぞれの方法で糖尿病と向き合っておられると思いますが、食事、運動、薬を上手に組み合わせる充実した人生を歩むことを目指すことが大切だと思います。

食事療法では、分量や回数、食べる時間、栄養素の種類や質が重要ですが、今回は栄養素のバランスを考えていきます。写真は日本動脈硬化学会のHPで紹介されている「ジャ・パンダイエット」という

どの栄養素にも役目がある



食事様式です。主食はエネルギー源になる炭水化物を、主菜は筋肉や臓器などを構成してくれるたんぱく質を、

副菜は身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。また、料理に使われる油脂類は「高カロリー」の下ではありますが、細胞膜や血液の成分になる重要な役目もあります。食事に含まれる各栄養素はそれぞれ重要な役目を持っています。

糖質を1日70〜130gにする「ロカボ」という考え方があります。ロカボでは、ヘモグロビンA1cが改善し、体重も減ったという報告があります。

しかし食事を減らして長期間エネルギーが足りなくなると筋肉が減ってしまうこともあります。必要な量はきちんと食べて、筋肉を守ることが大切です。

血糖値を下げるSGLT2 阻害薬（血液中の糖を尿に排泄させる薬）を処方されている方は、ご自身の判断で急に糖質を減らすことはせず、必ず主治医に相談しましょう。

また、大切なポイントとして低糖質食は高プリン体食かもしれないということがあります。尿酸値が高い方、痛風の再発を予防したい方は注意してください。たんぱく質が多くなると尿酸や尿素窒素が高くなり、腎臓に負担がかかります。脂質を摂り過ぎれば動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性を高める可能性を頭の隅においておきましょう。糖質は血糖コントロールと直結しますので肥満の方の減量や、食後高血糖の改善にはとても大切ですが、身体（筋肉）の維持には適切な食事の摂取が非常に重要です。低糖質にする場合は、何でどうやって補うかもよく考えましょう。

第二部

簡単！お手軽！  
 今日からできる  
**糖質コントロール**  
 ポイントとコツを中心に

愛媛大学 総合健康センター 教授  
**古川慎哉**

栄養成分表示を活用して  
 上手にコントロール

まずはじめに食事の摂り方ですが、同じものを食べても、時間や食べ方によつ



## 食品表示法による栄養成分表示の義務化 2020年4月1日から施行

### ・一般用の加工食品及び一般用の添加物

- ・熱量
- ・タンパク質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩相当量



て、糖尿病や肥満に大きく影響することがわかっていきます。

朝ごはんの欠食は一般的には男性が多く、日本人で15%ぐらい。なかでも若い方に多いと言われています。一日の食事のうち朝を中心に摂った場合と、夕方を中心に摂った場合を比較すると、同じカロリーなら朝を中心に食べた人の方が体重も腹囲も減少。インスリンも効きやすく、食後の血糖もいい。また、晚ごはんだけとすると、食べた時に思いのほか血糖値が上がります。高血糖は血管を傷つけると言われていますので、上手に三食

を食べることが基本です。

またゆつくりお食事をするのが非常に重要です。早食いは肥満に関係し、食後の血糖値が高くなる一方、ゆつくり食べると腸管の血流が豊かになり、エネルギー消費が増えるというデータが東京工業大学から出されています。

夕食の時間も重要です。血糖、脂質、中性脂肪、コレステロールの数値も食事が夜遅い人ほどコントロールが悪く、肥満や脂肪肝の頻度も高いということがわかっています。仕事の関係で家に帰るのが遅い場合は主食と副食を分けて食べるという方法も提案されています。

食事の内容ですが、一般的には野菜や魚が多い食事は、肉や脂肪摂取が多い食事よりも、予後がよく合併症が起こりにくいと言われています。あと、隠れ糖質にご注意していただけたらと思います。トマトやコーンなど、一見良さそうだけれども、糖質が多い食品は注意が必要です。

2020年4月1日から栄養成分表示というのが行われていますので、ご利用いただければと思います。

最近では外食やインスタント食品でも糖質の少ないものが開発されています。こういったものもご利用いただけたらと思います。

東京都糖尿病協会公開講座  
第48回多摩ブロック  
WEB糖尿病教室

## 『今、知りたい、 糖尿病とコロナ』

開会の挨拶: 医療法人社団ユスタヴィア  
宮川高一  
司会: 東京医科大学八王子医療センター  
大野 敦

## 糖尿病と新型コロナウイルス 感染症

東京医科大学八王子医療センター  
糖尿病・内分泌・代謝内科 科長  
松下降哉

糖尿病と感染症は昔から結びつきが近い併存疾患です。オミクロンが入ってきて、今後どう重症化していくかがみなさん気になるころだと思えます。糖尿病は自覚症状がないところが一番難しいので、自宅でも血圧、体重とか客観的な指標を見ることは大事になると思います。

糖尿病は基本的には、ずっとつき合っていくかないといけない病気ですが、完治しなくてもコントロールすることが可能な病気です。合併症を起こさないことが



Empowering Life

サノフィは、ヘルスジャーニー・パートナーとして、私たちが必要とする人々に寄り添い支えます。

サノフィ株式会社

〒163-1488 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号 東京オペラシティタワー www.sanofi.co.jp



「健康」と「幸せ」を  
すべての人に届けたい

こころからの笑顔と幸せな未来。  
確かな安心を健康というカタチにして  
世界へ届けたい。



H A P P I N E S S F O R L I F E



興和株式会社

東京都中央区日本橋本町三丁目4番14号

一番大事です。糖尿病治療において継続的な診療が大切だということを理解していただきたいと思えます。

肺炎になりやすく、治りにくいという状況があるのが糖尿病です。これは白血球の働きが低下し、免疫反応が弱くなり、血糖値が高いことによる悪循環が起こっているのでは、と言われていています。血糖コントロールが悪くなることによつて、新型コロナウイルスのみならず、尿路感染症や歯周病、足や皮膚の感染症、胆のう炎など、健康な人ではなりにくい感染症を引き起こすこともあります。

感染症は、予防することが大事です。マスク、うがい、手洗い、消毒、それ以外に抵抗力を高めることが大事です。その一つにワクチンがあります。2回のワクチン接種で大体90〜95%発症予防と重症化予防が期待できるとされ、3回目のワクチンでさらに発症予防と重症予防が期待できるといふデータが出ています。ワクチンを打つては駄目と主治医から言われている以外の方は、できれば打った方が自分と周りの方を守る事になりますので、是非考えていただきたいと思えます。糖尿病の方には、肅々と血糖コントロール、手洗い、マスクをして頂いて、ワクチン。この4つで感染を防ぐことは、新型コロナウイルス感染症が終わったとしても非常に大事なことになります。

## シックデイ、 どう過ごす？ 〜コロナ3回目の冬〜

医療法人社団糖和会近藤医院  
佐藤晴美先生

糖尿病の場合、身体的ストレスが加わると血糖コントロールが難しくなり、著しい高血糖状態やケトアシドーシスに陥る危険性があります。日頃シックデイに對する意識をお持ちでしょうか。なぜ血糖値が高くなるのか、食欲がない時は注射や薬をどうしたらいいのか、血糖測定は……。これらを意識することでシックデイに對する準備ができます。

シックデイには体力を消耗しないように、身体を温かくしてゆっくり休むこと、そして迷わず主治医に連絡を取り、早めを受診することが大切です。下痢、嘔吐、高熱、著しい高血糖、その他強い症状は主治医や看護師に伝えて下さい。容態によっては入院が必要な場合もあります。緊急時は近くの医療機関を受診してください。その際は必ず糖尿病手帳やお薬手帳をお持ち下さい。

水分補給や食事は必要です。ゆっくり少しずつでも摂り、絶食は避けて下さい。スポーツ飲料は糖分が多いため摂り過ぎに注意してください。続いて、御自

分で確認できる方法で、病状を把握しましょう。体温や血圧、熱は一日2回以上は測定。血糖測定器をお持ちの方は、3〜4時間ごとの測定。尿糖試験紙で確認する方法もあります。食事、水分量の確認、吐き気や下痢など自覚症状の有無。コロナ禍において最近耳にする酸素飽和度は血液中にどの程度酸素が含まれているかを示し、その測定器はご家庭でも簡単に購入できます。自覚症状のない呼吸困難を早期に把握できますので、測定器は非常に重要です。

次に食事が摂れないときの内服は、薬の特徴、服用方法など、今一度ご確認ください。薬には、二つの作用を併せ持った配合薬もありますので、これも事前に確認をしておきましょう。シックデイには、薬によつて服用状況が変わります。

またシックデイの対応には、インスリンやそのほかの糖尿病注射液の取り扱いを十分理解しておくことが重要です。事前に主治医と確認しておくといひでしょう。主治医と連絡が取れなくても、注射の種類と量、タイミングを明確にしておけば、安心して過ごすことが出来ると思えます。内服薬も同じです。シックデイは誰にでも起きる事です。シックデイになると、身体的精神的ストレスにより血糖コントロールが著しく乱れます。日頃の血糖コントロールがカギとなります。

大日本住友製薬  
Innovation today, healthier tomorrows

人々の  
健やかな未来のために  
挑み続ける

2022年4月1日  
大日本住友製薬は  
住友ファーマに変わります



健康寿命の延伸に  
貢献していきたい。

皆様の信頼と期待をいただきながら  
私たちは挑み続けます。

大正製薬株式会社  
〒170-8633 東京都豊島区高田3-24-1  
https://www.taisho.co.jp/

2020年4月作成

糖尿病  
のことなら

「東京糖尿病療養指導士(東京CDE)」  
「東京糖尿病療養支援士(東京CDS)」

にご相談  
ください

東京CDE・東京CDSは  
「東京における糖尿病療養指導  
のキーマン」です

「東京糖尿病療養指導士(東京CDE)」 「東京糖尿病療養支援士(東京CDS)」という資格をご存じですか？  
東京CDE・東京CDSは糖尿病に関する知識を修得し、糖尿病患者や糖尿病予備群の方へ療養指導や生活上のアドバイスを行うことができる認定資格です。いわば「東京における糖尿病療養指導のキーマン」であることを認定された資格です。

糖尿病のことなら「東京糖尿病療養指導士(東京CDE)」 「東京糖尿病療養支援士(東京CDS)」にご相談ください。

皆様の身近なところで

東京CDE・東京CDS

認定者は活躍しています

この資格は東京糖尿病療養指導士認定機構が研修や認定を実施しており、

認定試験を合格した方に与えられます。2017年にスタートした制度で、現在までにおよそ1000名の認定者が活躍しております。

東京CDEでは看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士など、東京CDSでは医療事務や製薬会社の医薬情報担当者(MR)など、様々な業種の方が資格を取得しております。

例えば、クリニックや病院では看護師や管理栄養士だけでなく医療事務の方で取得されている方もいます。

調剤薬局では薬剤師、整形外科のクリニックでは理学療法士や作業療法士、歯科医院では歯科衛生士、介護施設では介護福祉士やケアマネジャーの方など、東京CDE・東京CDS認定者は皆様の身近なところで活躍しています。

コロナ禍でも多くの認定者が

研鑽を積んでいます

東京CDE・東京CDSの認定資格

は3年間ごとの更新制となっています。これは、認定された後も引き続き糖尿病

に関する研修を重ねて最新の知識や技能を身につける必要があるためです。

東京CDE・東京CDS認定者は質の高い療養指導を行うために日進月歩とされる糖尿病医療についての学習を怠りません。コロナ禍でも多くの認定者がオンラインセミナーやWEBセミナーなどで研鑽を積み、様々な現場で得た知識を役立てています。

また、今年も約400名の医療スタッフが資格取得を目指して勉強しております。

糖尿病について気になることがあります。もしたらお気軽に東京CDE・東京CDS認定者にご相談ください

糖尿病患者さんはもちろんのこと、そうでない方も糖尿病について気になることがありましたらお気軽に東京CDE・東京CDS認定者にご相談ください。一度かかりつけのクリニックなどの窓口で認定者がいるかどうかお尋ねください。きっと皆様のお役に立てることでしょう。

初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりのインスリン治療の扉をひらき、支え続けます。

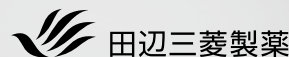


PP-HI-JP-1202  
2021年12月作成

日本イーライリリー株式会社



KAITEKI Value for Tomorrow  
三菱ケミカルホールディングスグループ



この手で、未来を。

感じる 描く 動かす  
創る 育てる 届ける  
そして 抱きしめる

健康で長生きできる未来を  
病とその不安を乗り越える未来を  
理想のその先にある未来を

一人ひとりの手で  
みんなの手で  
希望を信じるこの手で



www.mt-pharma.co.jp

## 当施設には

糖尿病の病態と療養に関する専門知識を修得し、  
糖尿病とその予備群の方々をサポートする  
専門職がおります。

お困りごとがありましたら、ご相談ください。



皆さんの周りの

**東京糖尿病療養指導士・東京糖尿病療養支援士**は  
このバッジがプレートを付けています。



## 東京糖尿病療養指導士認定機構

Tokyo Certification Board for Diabetes Educator

2019.11

このポスターが貼つてある施設には  
東京CDE・東京CDS認定者が在籍しています。  
お困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。



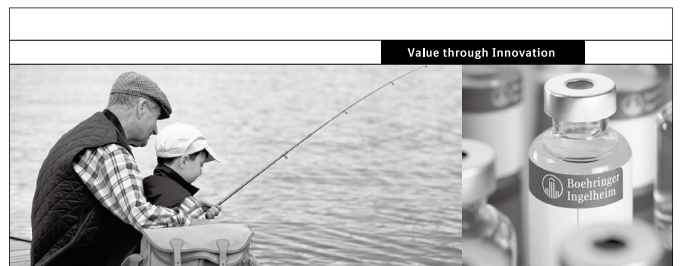
### 変革を推進し、糖尿病やその他の深刻な慢性疾患を克服する

ノボ ノルディスクは、より多くの患者さんの、より良い人生の実現のため、  
社会に付加価値を与える持続可能な企業であることを目指しています。

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  
www.novonordisk.co.jp

JP21NNG00011 (2021年10月作成)

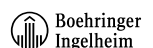


Value through Innovation

### 人々のより良い健康のために

ベーリンガーインゲルハイムは、株式を公開しない企業形態の特色を生かし、  
長期的な視点で、医薬品の研究開発、製造、販売を中心に事業を  
世界に展開している製薬企業です。

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社  
本社 〒141-8617 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower  
https://www.boehringer-ingelheim.jp



# 糖尿病患者さんのお役に立ちたいとお考えの医療従事者の方々へ

コロナ禍の今だからこそ！  
糖尿病患者さんをサポートするために認定資格を取得してみませんか？

東京CDE・東京CDSは日本糖尿病療養指導士(CDEJ)と比べてかなり広い方に受験していただける制度です。お申し込みは例年7月より受け付けております。

興味や関心のある方はぜひ一度東京糖尿病療養指導士認定機構のホームページをご覧ください。認定資格の取得をご検討ください。

糖尿病は、特に血糖コントロールが良くない場合は一般的に感染症が重症化しやすく、新型コロナウイルス感染症に罹患すると重症化のリスクが高い疾患と言われています。

コロナ禍の今だからこそ、糖尿病患者さんをサポートするために認定資格を取得してみませんか？

## コロナ禍でも認定資格を取得しやすい取り組み

東京糖尿病療養指導士認定機構ではコロナ禍でも認定資格を取得しやすい取り組みを実施しております。

### (1) 受験者用講習会はeラーニングにより開催いたします

予め決められた日時や会場で受講いただく講習会ではありませんので、密を避けることができます。講習会のために勤務シフトなどのスケジュールを調整いただく必要はなく、自由な時間に受講いただけます。スマートフォンでも受講が可能です。受講期間内であれば講義動画を何度でもご視聴いただけますので、わからなかった箇所があっても繰り返し学習することが可能です。

### (2) 認定試験はCBTシステムにより実施いたします

ネットワーク化された都内約30か所のテストセンターにて、コンピューターで認定試験を実施いたします。一定の受験期

間内にお好きなテストセンター、お好きな時間帯で個別に受験いただけます。

### (3) 認定資格取得後もeラーニングやオンラインセミナーで研修を受講いただけます

更新に必要な単位もeラーニングやオンラインセミナーで取得いただけます。日本糖尿病協会のeラーニングもご利用いただけます。

## 認定資格取得者の声

東京CDE・CDSの資格を取得された方のコメントをご紹介します。

**東京CDE  
20代・女性・管理栄養士**



糖尿病のより専門的な知識をつけて指導ができたかと思っていた矢先に東京CDEを知りました。薬の勉強や、疾患について分かりやすい講義であり、とても勉強になりました。また、知識を固める事にも繋がりました。

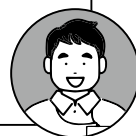
勉強期間は仕事との両立で大変なこともありましたが、今後の自分に活かせる資格取得という目標ができ、充実した期間でもありました。

基礎疾患がコロナウイルス重症化の一

因と言われる中で、より多くの人が自身の生活習慣病を予防する重要性を感じ、意識が向く時世になっていると思います。そうした方々へ指導ができる専門資格所有者がより多くの場で活躍できる機会の一助と感じています。

今後の自身の成長へ役立てていきたいと思えます。

**東京CDS  
30代・男性  
医薬情報担当者(MR)**



かねてから本認定資格に興味があり、取得する機会を検討していたところ、eラーニングで学習できるという情報を伺い、この度の受験を決心しました。

オンデマンド配信期間に繰り返し視聴が可能で、自分のペースで学習ができるため、理解も深まり安心して認定試験に臨むことが出来ました。

コロナ禍で様々なことが変化しており、糖尿病診療に関しても変化への対応力が問われていると感じます。本認定資格の取得が、変化に対応する一つの契機になるのではないかと考えています。

今後も自らが変化できることに集中することで主体的に活動し、影響の輪を広げていきたいと考えています。

# 糖尿病よろず相談

## Q&A



江戸川病院  
糖尿病・代謝・腎臓内科部長  
メディカルプラザ江戸川 院長

伊藤裕之

糖尿病は全身に様々な障害（合併症）を惹き起こすことが知られています。なかでも腎臓に生じた合併症は糖尿病腎症（または糖尿病性腎症）と言われ、進行した場合には透析療法などが必要となります。

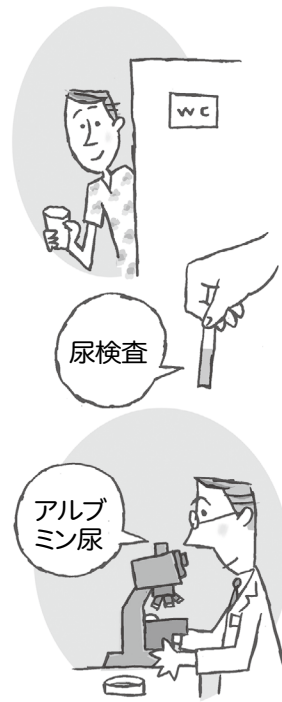
腎臓の主な働きは尿を作ることです。腎臓には糸球体（しきゅうたい）という毛細血管のかたまり（毛糸の玉のような形のためそう呼ばれます）があり、この中を血液が通過する際に水分や老廃物が濾過（ろか）されて尿となります。正常な人では血液中の蛋白質は糸球体で濾過されず、尿にも検出されません。しかし、糖尿病腎症では、血液検査で判定される腎臓の働き（クレアチニンやeGFRなど）が正常の時期から糸球体濾過が不完全となり、蛋白質が尿に漏れ出るようになります。アルブミンは蛋白質の一種ですが、糸球体の障害時に一番早く尿中出现することが知られています。つま

## アルブミン尿が出るようになったと言われましたが、普通の尿蛋白とどのよう違うのでしょうか？

り、アルブミン尿が出たということ、早期の糖尿病腎症が存在すると言えるわけです。これが放置された場合には、検尿

の試験紙でも検出されるような蛋白尿にまで進行します。その後は腎臓の働きが急速に衰えて腎不全に至ることも少なくありません。一方で、アルブミン尿の段階であれば腎機能の低下を予防することが可能です。

糖尿病腎症の治療としては、生活習慣の改善や禁煙が基本となります。血糖や血圧、脂質値を適切な水準に維持することも重要となります。薬物治療としては、RAS阻害薬という高血圧の薬が以前から使われています。最近、SGLT2阻害薬という糖尿病治療薬が血糖だけでなくアルブミン尿や蛋白尿を改善し、糖尿病腎症の進行を抑えるこ



とが明らかとなったため、広く使用されるようになりました。さらに、MR拮抗薬という高血圧の薬も有効であるとの報告がなされるなど、これまで困難であった糖尿病腎症の治療に明るいニュースが続いています。しかし、糖尿病腎症を早期に発見して治療を開始することの価値には変わりがなく、そのためにはアルブミン尿の測定が最も重要であることをお知りいただきたいと思えます。

しかし、糖尿病腎症を早期に発見して治療を開始する価値には変わりありません。糖尿病患者さんは、ご自身のアルブミン尿が正常か異常か主治医の先生に伺ってみましょう。

### 編集後記

皆様その後もお元気でお過ごしでしょうか？ 新型コロナ第6波も患者数が減少し始めた県もありますが、まだまだ予断をゆるしませんが、せめて1年続いて欲しかったですね。高齢者の栄養不足がフレイルを起こす問題に加え、在宅増加による高齢者を含む各年齢の運動不足が大きな問題になっています。感染には気をつけながらも、コロナに負けず自分の健康は自分で守るという気力と運動の実施が大切です！ このたび、コロナ禍中でも糖尿病講演会がWebで再開されたのは嬉しいことです。ぜひお読みください。

編集委員長

加藤 光敏（加藤内科クリニック）

### 編集委員

編集委員長（医師） 加藤 光敏

編集委員（医師） 染谷 泰寿

（患者） 高橋 一征

（患者） 早坂 忠久