

第45回糖尿病週間に際して

医療法人社団 弘健会 菅原医院院長
昭和55年 順天堂大学医学部卒業
順天堂医院にて診療に従事
平成5年から現職。

日本糖尿病協会理事
東京都支部長（東京都糖尿病協会会長）
日本臨床内科医会常任理事、東京内科医会副会長
日本糖尿病療養指導士認定機構委員
東京都糖尿病対策推進会議幹事
日本糖尿病対策推進会議ワーキンググループ委員（日本医師会）
東京都医師会健康食品の安全性検討委員会 委員長
2000年 糖尿病週間 東京実行委員長
2001年 日本臨床内科医会学会賞受賞
2006年 日本臨床内科医会学会実行委員長
2008年 第48回 日本糖尿病協会総会・年次集会会長
2009年 東京内科医会川上記念賞受賞
日本内科学会評議員・日本糖尿病学会学術評議員・日本リウマチ学会評議員

著書：よくわかるメタボリックシンドローム脱出法（講談社）ほか。



(社)日本糖尿病協会
東京都支部支部長
(東京都糖尿病協会会長)

菅原 正弘

会場の皆さん、こんにちは。今日、11月14日は世界糖尿病デーです。2006年の12月20日、国連は加盟192カ国の全会一致で、『糖尿病の全世界的脅威を認知する決議』を可決し、インスリンの発見者、バンティング博士の誕生日11月14日を世界糖尿病デーと決めました。本日、世界中で様々なイベントが開催されます。今年の全国糖尿病週間のテーマは『糖尿病と闘うシンボル ブルーサークル』です。私の背広にも付いている、このブルーのリングがブルーサークルです。青は、国連、空を、輪は世界が糖尿病と闘うために団結することを表現しています。東京では、一昨年から、この日、東京タワーがブルーにライトアップされています、昨年は都庁が加わり、今年はレインボーブリッジがブルーに輝きます。今年は、世界糖尿病デーが土曜日にあたったため、本日の講演会が東京の主要なイベントということになりました。実行委員長の水野有三先生が素晴らしいプログラムを組んで下さいました。本日の講演会が皆様の明日からの糖尿病療養の礎になるものと確信しています。

日本糖尿病協会は1961年の創設以来、①糖尿病の正しい知識の普及啓発、②糖尿病の療養支援、③糖尿病に関する調査・研究を3本の柱として事業を行ってきました。東京都支部（東京都糖尿病協会）は歩く会、ブロック糖尿病教室の開催、糖尿病師範の表彰など独自の活動を展開してきました。一昨年はホームページが立ち上がり、昨年からは会報を発刊しています。当会が行っているイベントはホームページに掲載されていますので、時々チェックしてみてください。糖尿病は放置すると、確かに合併症が進行し、目や腎臓、神経などが侵されるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞も起こりやすくなります。癌や認知症の罹患率が高くなることも明らかになっています。しかし、病気を知ってうまくつき合えば、明るく楽しい充実した人生を全うできる病気でもあります。東京には125の友の会があります。私も15年前、開業医になった翌年友の会を作りました。講演会や歩く会を通じて、私とスタッフが患者さんと意志の疎通を図ることを期待したこともあるのですが、それ以上に、患者さん自身の交流の場となり、同じ病

気、悩みを持った友を見つける出会いの場を作る必要性を感じたためです。月例講演会に毎月出席される方同士で、食事療法について意見を交換したり、糖尿病患者が利用しやすいレストランをみつけて会食されたりしています。歩く会で知り合って、その後、近所を一緒に歩いておられる方もいます。講演会や青空教室に出席できなかった会員に、会や教室の話の内容を話しておられる患者さんもあります。年配の患者さんは、若い方の相談にのってくれます。医師やコメディカルが話すよりも、年季の入った患者さんのほうが、説得力が大きいと感じることがよくあります。

地域で行っている糖尿病教室では。模範となる患者さんの歩んできた糖尿病ライフを話して頂くこともあります。いまは、模範性でも、以前は治療を中断したり、挫折されたりした患者さんもおられます。東京都支部では模範となる患者さんを糖尿病師範として表彰してきましたが、この方達が友の会の中心になって活躍されておられます。友の会に参加されている患者さんは、楽しそうにされていますが、血糖値などのコントロールは良好な方が多いと感じています。これは、一般的に言えることだと思います。その理由はいろいろあるかと思いますが、心が満たされ、隙間がなくなり、食べ物などで埋める必要がなくなるためかもしれません。糖尿病という同じハンデを背負って生活している多くの友との語らいが、少しづつ隙間を埋めていくのではないのでしょうか。会場の皆さんの中で、未入会の方がおられましたら、是非入会をご検討頂ければ幸いです。受付でスタッフが対応していますので、お気軽にご相談ください。最後になりますが、一つお願いがあります。咳などの風邪の症状のある方は、御退席頂きたく存じます。発熱が軽微であってもインフルエンザのこともあります。会場におられる多くの糖尿病患者さんが安心できるように、勇気を持って実行して頂きたく存じます。それでは、最後までごゆっくりご聴講下さい。

(東京都糖尿病協会 | 検索 |
<http://www.dm-net.co.jp/tokyo-tounyou/>)

実行委員長・座長のことば

1982年：慶応義塾大学 工学部応用化学科大学院：博士課程中退
 1988年：名古屋市立大学医学部卒業
 1990年：東京都老人医療センター内科医員
 1991年：東京大学病院老年病学教室、医員
 1994年：関東中央病院・代謝科 医長
 1996年：医学博士（東京大学医学部）
 1999年7月～9月：Harvard大学Joslin Diabetes Centerにて
 糖尿病教育法を研修
 2000年4月～：関東中央病院・代謝内分泌科 部長、
 東京都糖尿病協会 理事

日本内科学会(認定医、専門医、指導医)、日本
 糖尿病学会(専門医)、日本老年医学会(専門医、
 指導医、代議員)、日本病態栄養学会、日本骨粗
 鬆症学会、日本骨代謝学会、日本糖尿病教育資
 源共有機構(評議員)、
 American Diabetes Association (Education
 Council member)、American Society for
 Bone and Mineral Research International
 Diabetes Federation



水野 有三

今回、実行委員長を仰せつかった際に、「何でも先生の思ったとおりのプログラムを組んで構いません」と言われました。今、自分が日常診療で最も悩んでいる事、最も重要な課題だと感じている事を自問してみた時、「お年寄りの糖尿病にどう取り組むべきか」という課題が真っ先に浮かびました。薬の管理ができない、インスリンが打てない、退院して帰る場所が見つからないといった問題と日々直面しているからです。従って、この講演会は、「高齢者にも易しく、優しい糖尿病教室」をテーマに構成しました。

高齢者に易しい：難解な専門用語や理論は、最小限に留め、一般の高齢者にも判る事、直ぐにでも実践できるような事をお話します。

高齢者に優しい：一言で申せば、高齢者の身になってお話しするという事です。理解力、体力、経済力など様々な制約が出てきます。治療においても、理想と現実、本音と建前が解離してくる方も多くいらっしゃるでしょう。今回の演者、座長の先生方には、高齢者の医療に精通された方が多く、高齢者の視点から発言して下さると思います。

基調講演では、小沼富男先生に「高齢者の糖尿病：その特徴と治療の工夫」と題してお話し頂きます。高齢者では、管理目標はどの位が良いのか、インスリンが一人で打てない場合はどうするのか、特に注意なくてはならない点は何か？伺いたい事がいっぱいあります。座長の荒木厚先生も高齢者糖尿病に関する第一人者ですので、有意義なお話しが聴けると思います。

続くパネルディスカッションでは、「年をとると、こんな合併症にも注意！」と題して、3名のパネリ

ストにお話し頂きます。羽生春夫先生には、糖尿病と認知症の深い関係をお話し頂き、我々の心構えを教えて頂きます。高齢者に癌が多いのは周知の事実で、日本人の死因第1位も癌です。糖尿病患者さんには、癌が多いという報告もあり、癌の疫学研究の第一人者である津金昌一郎先生に、医療者、患者双方が注意すべき点を教えて頂きます。糖尿病患者では骨が弱くなることが判っていますが、高齢になると転倒しやすくなる事もあり、骨折の危険性は、実に2～12倍位に増加すると報告されています。糖尿病患者の骨折対策の重要性については、細井孝之先生にお話し頂きます。患者代表として、85歳の新井泰司氏にご発言頂きます。氏はインテリですが、医療関係者では有りません。高齢になって本当に困っていること、医療者に理解して欲しい事などを本音で語って頂きましょう。所属する患者会メンバーに行ったアンケートの結果も紹介して頂きます。

以上がフルコースディナーだとすれば、最後に美味しいデザートも用意してあります。立川らく朝氏は、落語家であり、またメタボ診療のプロである内科医でもあります。「高齢者のための養生訓：笑って防ごう生活習慣病！」と題して糖尿病やメタボ対策に有効な健康トークをお願いしました。

この講演会は、患者さんだけではなく、様々な医療スタッフにとっても有意義なものになると期待しています。

子ども叱るな、来た道じゃ。年寄り笑うな行く道じゃ。
 来た道行く道 二人旅、これから通る 今日の道、
 通り直しの できぬ道 (作者不詳)

座長のことば

昭和58年3月 京都大学医学部卒業
 昭和58年6月 京都大学医学部附属病院老年科研修医
 昭和59年6月 静岡労災病院(現、浜松労災病院)内科研修医
 昭和60年4月 京都大学医学部大学院入学
 平成元年6月 東京都老人医療センター内分泌科医員
 平成7年4月 英国ロンドン大学 に留学
 平成8年3月 米国ケースウェスタンリザーブ大学に留学
 平成11年6月 東京都老人医療センター内分泌科医長
 平成18年7月 東京都老人医療センター内分泌科部長
 平成21年4月 東京都健康長寿医療センター糖尿病・代謝・内分泌科部長

学会：
 日本糖尿病学会（専門医、指導医、評議員）、日本老年病学会（専門医、指導医、代議員）、日本病態栄養学会（評議員）、日本内科学会（認定内科医、指導医）、米
 国糖尿病学会、日本静脈経腸栄養学会、日本動脈硬化学会
 研究テーマ：
 高齢糖尿病患者のQOLや認知機能の研究、ホモステインと動脈硬化の研究、高齢者の栄養および運動の研究



荒木 厚

今回基調講演とパネルディスカッションで取り上げられるのは高齢者の糖尿病です。高齢者の約6人に1人は糖尿病があり、日本には約420万人の高齢者の糖尿病患者さんがいると推定されています。

では高齢者の糖尿病は若い人の糖尿病と全く同じでしょうか？治療は若い人と同じでいいのでしょうか？糖尿病を持っている高齢者はどんなことに特に気をつけたらいいのでしょうか？高齢者の糖尿病患者は従来から言われている糖尿病の合併症以外にどんな合併症に気をつけたらいいのでしょうか？基調講演でお話し下さる小沼富男先生のご講演を拝聴することで、そんな疑問はすべて解決されると非常に楽しみにしています。

さて、老いや高齢者に対して皆さんはどのようなイメージを持っていच्छいますか？後期高齢者医療制度が出てきたときに、高齢者という言葉そのものが高齢者を差別するものでけしからんという声がありました。老年という言葉もまるで老いることがよくないことのようにとらえ、多くの大学や病院で老年という言葉を使わなくなっています。確かに人間の老いには身心の機能が落ちてくるという側面があることは事実です。今回のパネルディスカッションでも、糖尿病と認知症、骨粗しょう症などとの関係の話が出てきて、高齢者の糖尿病は大変だなと思われるかもしれません。

しかし、老いることをもっと良いイメージでとらえることも大事です。「老成」、「老中」、「若年寄り」という言葉は老いに対する敬愛を込めたものです。東洋では「老人」の知恵を重んじる伝統がありますが、それは「老人」がこれまでの経験を統合する能力が高いということに基づいています。多くの経験に富む高齢者の糖尿病の療養の仕方は、若い糖尿病の人が参考にすべきことがたくさんあるように思います。ビタミンなどが豊富な認知症を防ぐための食事は、糖尿病の食事と共通するものが多いと思われます。高齢者に人気の運動教室などは、本当の糖尿病の運動療法のあり方を私たちに示しているような気がします。筋力トレーニングも水中歩行も最近では高齢者で行う人が増えてきていますが、これも糖尿病の治療に取り入れることができます。何よりも、運動教室に皆で集まる患者さんの笑顔からは、「生活の質（QOL）の向上」という運動のマジックの一つを垣間見ることができます。

高齢者では糖尿病の合併症が怖いからがんばるのではなくて、楽しいから続けられるような治療が求められているような気がします。今日の講演会でも、高齢者の糖尿病に関する多くの知恵が出されることを期待しています。

