

あさびの

2025

No.84

TAKE FREE

チームで寄り添う 糖尿病療養指導



特集

糖尿病療養指導士にご質問下さい
いつでもどこでも、寄り添う
医療を実現します



院長補佐・糖尿病専門医

かしよう

まさや

加生 雅也

糖尿病・代謝内科

糖尿病（DM）サポート
チームの立ち上げ

糖尿病は様々な合併症を引き起こし、これを防ぐために日々の血糖コントロールが極めて重要であります。そのため、糖尿病を指摘された患者さんはそれまでの食事・運動を見直すことが必要です。さらに病院で処方された糖尿病薬に関してはそれぞれの薬で別の注意点があり、一度聞いただけでは記憶に残らない患者さんが多いのが現状です。

これらを踏まえ、糖尿病の専門知識を有し専門医のもとで療養指導を行う糖尿病療養指導士という資格があります。当院では看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士さらに作業療法士、視能訓練士と多職種のスタッフが日本糖尿病療養指導士（CDEJ）あるいは

熊本県地域糖尿病療養指導士（CDEK）を有しております。

2016年熊本地震後に5名のCDEの資格を持つスタッフと共にDMチームを立ち上げました。現在では20名近くにメンバーも増え、Diabetes Support Team (DiSut ダイアサット) というチーム名にいたしました。この間に私はCDEK発足時の熊本市代表と認定委員を拝命し現在には認定委員、研修委員を務めさせていただき、チームリーダーの工藤は試験委員に推挙されております。また立ち上げメンバーのひとりである安部は現在でも県下で唯一人CDEKの資格を持つ視能訓練士であります。

糖尿病療養指導士の役割

糖尿病療養指導士は試験

※糖尿病の略称(Diabetes Mellitus: DM)

に合格して得られる資格であり職種に関係なく糖尿病に関する幅広い知識が要求されます。

一例を挙げましょう。30年以上もインスリンを yourself で注射されている80歳の女性がリハビリを行っていると、理学療法士であるCDEのメンバーが腹壁の皮膚のあちらこちらにしこりがあることに気が付きました。これはインスリンボールといって同じ部位にインスリン注射を続けているために皮膚が固くなってしまうもので、そこにインスリン注射しても吸収が悪く効果が減弱する可能性があるため同じ部位への注射は避けなくてはなりません。彼はそれを説明し、注射部位を毎回変えるように具体的に場所を指導、さらにインスリン液の漏れを防ぐため注射後は10秒数えて針を抜くように伝えました。

さらに使っているインスリンが最も効く時間帯を説明し、リハビリを食事1時間後に行っている理由についてまで言及しました。もともと理学療法士は患者さ

んに注射を行うことは法律上認められておりませんが、CDE資格を取るための実習にてインスリン手技も学ぶためこの知識を得ていた訳であります。

職種を超えて、感謝と絆
でつなぐ療養支援

このようにCDEは自身の職種を超えた糖尿病全般の知識を持つことによりささやかではありますが、いつでもどこでも糖尿病患者さんのお役に立てることを信条としております。

一方で試験に合格して知識を得てもそれを実践する心構えが大切だと考え、私は「感謝と絆」をメンバーへ常々説いております。自身が学んだことを自由闊達に活用できるこの職場に感謝、集まってくる仲間達に、そして自分を信頼して糖尿病の疑問点を尋ねてくれる患者さんに感謝、この感謝の気持ちがあればきっとお役に立てるであろうと考えチームの基本理念としております。

ご自身が糖尿病、あるいは



毎年11月14日は
「World Diabetes Day」
「糖尿病」から、世界共通語の「ダイアベティス」へ
右上の青い丸は、「ブルーサークル」と呼ばれ、
世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進する
シンボルマークとして使われています。

全世界で行われる糖尿病啓発活動で、日本各地でも講演会や街頭イベントが開催されます。当院、糖尿病(DM)サポートチームメンバーも、毎年記念ウォークに参加しています。



糖尿病(DM)サポートチーム集合写真

院内糖尿病患者会 『くちなしの会』 開催について

目的

- 食事や運動についての正しい知識や、一人ひとりに合った方法を提供すること。
- 身に付けた知識・方法を在宅でも実施でき、血糖コントロールをする手伝いとなる会。

内容

糖尿病教室として、毎月1回開催

- ①受付後、インスリン患者はインスリンを投与
- ②糖尿病食をとりながら栄養指導(30分)
- ③各専門職による講義(30分)
- ④運動療法の実施(30分)

合計
90分



患者会の様子

患者会実施による 運動機能改善

身体機能測定を毎年実施しています。

参加者全員の運動機能が
改善されています。

糖尿病(DM)サポートチーム

糖尿病・代謝内科の診察は西棟1階にて行っております。
平日(月曜～金曜) 午前、午後 ※午後は予約制
TEL 096-344-3000(代)

無理なく治療を続けられるよう、私たち専門スタッフがしっかりサポートします。

総合リハビリテーションセンター

理学療法士



糖尿病治療薬には、低血糖の他に脱水を助長するものもあります。
薬の種類によって患者さんには運動前後のこまめな水分補給を指導します。
安全に運動を継続できるようサポートします。

総合リハビリテーションセンター

作業療法士



インスリン自己注射には、指の力が必要です。
訓練用粘土を用いた注射手技の練習など、
生活に則したリハビリで自分らしい療養
生活が行えるようにサポートしています。

薬剤科

薬剤師



糖尿病薬は副作用や複雑な注意点があり、
日常生活に合わせて調節が必要な場合も
あります。
分かり易く丁寧に説明しております。

検査科

臨床検査技師



血糖測定器は進化し、少量の血液で測定可能に。
高齢者には、使いやすい機器を選定する
ため、患者さんと一緒に試用し、機種
選定をサポートしています。

眼科

視能訓練士



糖尿病の患者さんは、手術によって網膜症
が悪化する可能性があります。
そのため手術の前に眼底検査を行い、結果
や治療について丁寧にお伝えします。

看護部

看護師



手術時には、内服薬が一時的にインスリン
注射に変更されます。
手術後の内服薬への切り替えや、インスリン
継続の有無について、患者さん・ご家族へ詳し
く説明し、疑問にお答えします。

私の専門である脳卒中中の「危険因子（リスクファクター）」に関する文章を医学雑誌などに書く場合、順番として年齢・性別、次に高血圧について記し、そして糖尿病が続きます。

糖尿病は動脈硬化を促進し、脳梗塞の有意な危険因子となります。脳梗塞は大きく分けて、脳の中の血管が動脈硬化のために詰まる「脳血栓」と、心臓などから「血の塊（血栓）」が飛んできて脳血管を塞ぐ「脳塞栓」の二つがあります。脳血栓はさらに、脳の中の小さな血管が詰まるラクナ梗塞、大きな血管が詰まるアテローム血栓性脳梗塞に分けられます。

私が在籍していた疫学研究・九州大学久山町研究室の解析結果では、耐糖能異常（糖尿病と糖尿病予備軍を合わせたもの）は、ラクナ、アテロームのいずれにも有意な原因になりますが、とくに後者へ大きな影響がありました。また耐糖能異常と高血圧が合併すると、脳梗塞の発症率は、男性で1・4倍程度、女性では3倍も高くなり、「相乗効果」があることも示唆されています。

糖尿病は基本的に「血管の病気」で、眼の疾患（糖尿病性網膜症）や腎障害（糖尿病性腎症）も引き起こしますが、その他に特記すべきは神経も傷つけ、感染症

第84回
健身控え帳

理事長代理兼統括院長
清水 治樹
(脳卒中診療科)

糖尿病に関する話

広報誌リニューアルに伴い、タイトルを「健診センター通信」から「健身控え帳」と変更しました。身体を健やかに保つための情報として、これからも連載を続けます。是非、メモしてご活用ください！



に弱くなり、傷が治りにくくなり、癌の原因にもなり、さらには認知症の原因となることです。神経に障害が起こること、立ちくらみや、手先・足先の感覚が鈍くなったり、消化管の動きが悪くなり便秘や下痢を繰り返したり、不整脈が出やすくなったりします。新型コロナウイルスが流行した際、糖尿病の方が病態悪化する可能性が高いとは耳にされたでしょう。ケガをすると、創傷治癒が長引くことも確実です。認知面に関しては、認知症の8割以上を占める脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症のどちらの原因にもなることは久山町研究でも明らかにしています。高血糖が癌の危険因子になることを明言したのも、同研究が国内では一番早かったと記憶します。

「レガシー（遺産）効果」という言葉があります。糖尿病と診断されてから可能な限り早く血糖コントロールを一定の期間しっかりとしておく、将来の様々な血管合併症の発症率が低くなることを言います。運動や食事療法がしっかりと出来る若いうちに血糖を良好に保つことは、高齢になってからの「財産」になると考えられています。

チームの活動紹介～院外でも専門性を発揮～

総合リハビリテーションセンター 副主任 工藤 周平（理学療法士）

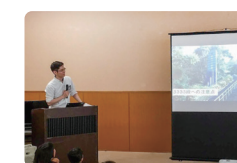
私たちの活動は院内だけにとどまりません。チームメンバーは、地域医療の質の向上や社会貢献にも積極的に取り組んでいます。

理学療法士である私は、熊本県糖尿病療養指導士（CDE-kumamoto）の育成にも力を注いでおり、インスリン自己注射の実習ファシリテーターや研修講師として、地域の療養指導の担い手を育てています。



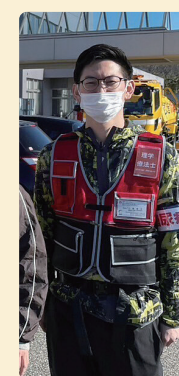
院外活動報告

メンバーは地域のセミナーで講師を務めたり、パネリストとして登壇したりと、専門知識を社会に還元する活動を積極的に行っています。



私たちは、院外での経験や学びを日々の診療に活かし、患者様へより質の高い医療を提供できるよう、チーム一丸となって努力を続けてまいります。

2024年に発生した能登半島地震では、糖尿病専門の災害派遣医療チーム「DiaMAT」の一員として現地入りし、避難所でのインスリン管理や低血糖対応など、被災された方々の支援活動を行いました。



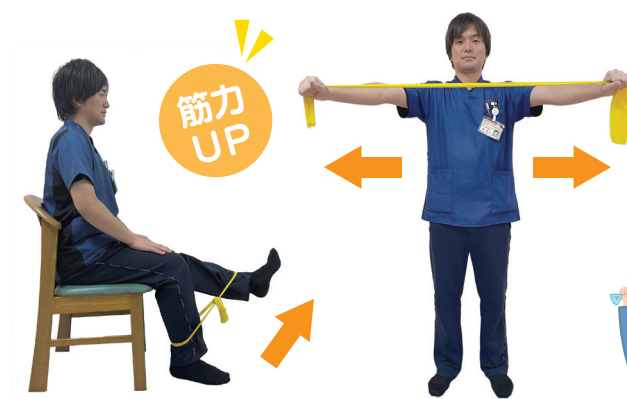
レジスタンストレーニング に挑戦してみましょう

「レジスタンストレーニング」とは、筋力を向上させるために抵抗をかけて行うトレーニングのことです。器具等を利用して筋肉に抵抗をかけますが、今回は、ゴムバンドを使つてのトレーニングに挑戦してみましょう！



総合リハビリテーションセンター

理学療法士 池田 祐太郎



写真のようにゴムバンドを使つて腕を伸ばしたり、足に結んで動かすことで筋力を維持・改善します。

また、糖尿病治療に効果的な運動には、レジスタンストレーニングの他に有酸素運動（ウォーキング）もあります。

ウォーキングの際は腕を振り、かかとから床に付くことを意識して、軽く汗ばむ程度を目安に行くと効果的です。

理学療法士リーダー 金子

運動は血糖値を下げるだけでなく、インスリンの効きを良くします。継続して運動に取り組みましょう！

「シックデイ」とは？

薬剤科 薬剤師 秀徳 優美

糖尿病のある人が、発熱、嘔吐・下痢、熱中症などの体調不良で、食事が普段通りにできない状態のことを指します。ストレスによる高血糖や食事量減少による低血糖等で血糖値が乱れやすく危険な場合があります。

気を付けるポイント！

こまめに水分と消化の良い食べ物（お粥、ゼリー状栄養食品など）を摂りましょう。

食事が全く摂れない、極端に少ない場合は、早めに主治医に連絡をしましょう。

体温や血糖値を3～4時間おきに測りましょう。



薬剤師 福田

糖尿病治療薬は、シックデイによる脱水等から重篤な副作用や重症低血糖につながる危険性があります。そのため薬の種類や体調、食事の量に応じて中止・継続の判断が必要ですが、その判断が難しい場合があります。シックデイに対応できるように『シックデーカード』を作成中です。シックデイ対応について主治医や薬剤師に相談し、日頃から備えましょう。



医療法人 朝日野会

朝日野総合病院

〒861-8072 熊本市北区室園町12番10号
TEL 096-344-3000 FAX 096-343-7570

