

2 0 0 8 S U M M E R

みやこし内科医院 NEWS4

東京で開かれた第51回日本糖尿病学会に出席しました。

参加したスタッフの感想です

院長：宮腰 久嗣

今回の学会は「ともに歩む、糖尿病学の新しい半世紀 一希望と挑戦」と題して5/22～5/24まで東京国際フォーラムで開かれました。私たちは診療の関係で最終日のみの参加となりました。今回のテーマにこめられた思いのひとつは、糖尿病の新しい治療・予防の実現に向かって、医師や看護師、栄養士などのコメディカルと、患者、国民がともに手を携えて進んでいく(学会長 門脇孝)ということです。私は、シンポジウム「血糖値の正常化を目指す治療戦略—合併症の抑制を目指して—」と「肥満症治療の最前線」を聞いてきました。糖尿病治療における食事や運動の重要性はいうまでもありませんが、経口血糖降下剤やインスリン製剤の使い方や組み合わせなど非常に参考になるとともに、現在の私の治療方針が、全国の指導的な先生方とほぼ一致していることに自信を得ました。また肥満症の人が増加しつつある我が国において、内視鏡治療、外科治療や新しい薬の開発が進んでいることも報告しておきます。



事務長：宮腰 奈美枝

「あなたの血管を糖尿病から守る」をテーマに、市民公開講座は始まりました。第一部は『かくれ糖尿病』についての話でした。かくれ糖尿病とは空腹時血糖は正常なのに、食後血糖が急激に上がってしまう人です。かくれ糖尿病は糖尿病の初期段階と考えられ、すでにこの段階から血管が障害され、動脈硬化が始まるそうです。糖尿病から動脈硬化への進行を防ぐには、食後血糖を測定し管理することが大切です。糖尿病をはじめ生活習慣病は血圧、脂質を含めた『トータル管理』が大切だ、ということです。第二部はダイエットに成功した住田弁護士(行列のできる法律事務所で有名)や14歳の時に1型糖尿病を発症、現在は糖尿病専門医として活躍されている南昌江先生などが参加したパネルディスカッションです。要約しますと1)無理をしない 2)長く続けられるやり方 3)食事は朝、昼、夕平均してとる 4)よく噛む 5)健康食品、サプリメントに頼らず普通の食事で 6)糖尿病から逃げない 7)一人でがんばりすぎない 8)治療を中断しない、などのお話が出ました。

看護師：中山 涼子

生活習慣が血糖に与える影響についての発表で、個人差があると思いますが、喫煙と運動不足はHbA1cを上昇させ、1合未満の飲酒はHbA1cを低下させる。また、都市部と地方の比較では、都市部は生活習慣の影響を受けやすく、地方では生活環境の影響を受けやすいという発表がありました。自分の生活を振り返ってみると、近い所でも車で移動し、ほとんど歩くことがありません。駐車場でも目的の場所になるべく近い場所に車をとめます。しかし、東京では車より、電車や徒歩での移動がほとんどです。今回、東京では目的地まで歩くことが多く、片道20～30分でしたが、あまり遠いとは思いませんでした。ただ普段あまり歩かないのに調子によって歩きすぎたらし、富山に帰った翌日は、筋肉痛はなかったものの全身の疲労感がひどかったです。普段いかに運動不足だったかを実感しました。地方に住んでいる私達は、普段から少しでも体を動かすよう常に心がけていなければいけないと思いました。



看護師：谷口 幸絵

糖尿病療養指導の部に参加しました。日頃、指導をするにあたり思案している内容について、他の病院や医院ではどのような取り組みをしているかやその他にも新しい情報が得られるため、とても参考になりました。また、自分を振り返り、今後の課題を明確にできる場もありました。講演の中には、夏季の暑い車内にインスリン製剤を置いておくと、混濁液のものが透明になり、薬の性質が変わってしまったという事例がありました。夏季は医院や薬局からの帰宅途中も保冷剤を使用するなど高温にならないように注意が必要なようです。今後も学会や研修会などに参加して、少しでも患者様のお役に立てるよう、努力していきたいと思えます。