

糖尿病データマネジメント研究会 (JDDM) 25 周年

理事長・院長 山崎勝也

今年の夏も昨年同様の猛暑で、屋外での活動が行いにくく、皆さんも散歩やジョギングが出来ず、運動量が少なくなってしまったのではないのでしょうか？9月に入っても暑い日が続いていて、雨が降ったかと思えば、ゲリラ豪雨や線状降水帯の発生で、冠水被害も全国で起こり、テレビで見ない日がないくらいでした。日本は温帯から亜熱帯になったのでしょうか。炎天下での外仕事中に水分や塩分を摂取しても熱中症のリスクで体調不良を感じたら、早めに涼しい場所で身体を休めて下さい。まだ暑い日が続くそうなので、体調管理には御注意下さい。

糖尿病データマネジメント研究会 (JDDM) のことはこのクリニックニュースでも書いていますが、JDDM は 2001 年に発足して今年で **25 周年**を迎えました。CoDiC という糖尿病診療支援する PC ソフトに蓄積された皆さんの診療データを全国の CoDiC を使用している施設のデータと合わせて、多施設でのデータを解析する**共同研究**を開始しました。JDDM には、北は北海道から南は沖縄まで多数の病院や診療所が参加され、現在その登録患者数は 5 万名前後となっています。JDDM の研究会は年 2 回開催され、各年度の共同研究のプロトコルの紹介や学会での発表に向けてその解析結果の報告会をしています。また臨床研究の関する話題や臨床研究を行うための倫理講習を行っています。

2010 年には 10 周年記念イベント式が行われ、2020 年に 20 周年記念イベントを行う予定でしたが、新型コロナの発生で実施困難となってしまいました。状況が落ち着いた今年、JDDM25 周年の記念講演会、祝賀会を行いました。会員、会員施設スタッフ、外部委員、賛助会員の約 70 名の参加者があり、講演会では「JDDM25 周年の歩み」を主題として、「CoDiC の歴史とこれから」、「共同研究の歴史とこれから」、「基礎研究報告」、「共同研究報告」を各理事から講演をして頂いた後、現代



表理事の前川聡先生（市立野洲病院）が「糖尿病診療の現状と課題 JDDM 研究が示すもの」のタイトルで記念講演が行われました。JDDM で 25 年に亘って行われてきた**研究を振り返り**、これからも JDDM として日本の診療の指標となるような**成果を創出し続けられること**を祈念されました。

その後、場所を移して祝賀会が開催されました。各テーブル約 8 名ずつで席に着きました。まず前川聡先生による開会の辞で始まり、前川聡先生他、顧問の先生方 5 名で法被を着て鏡割りが行われました。その後名誉顧問平尾紘一先生による乾杯の御発声があり、食事を取りながら御歓談頂きました。途中、20 年以上 JDDM の研究に施設データ提出した施設、JDDM データを用いたコホート研究で多数の論文発表された横山宏樹先生（自由が丘横山内科クリニック）、現在開発を進めている新しい CoDiC-R3 に私費を投じて入力作業の負担軽減の機能を開発追加された高村宏先生（高村内科クリニック）に感謝状贈呈が行われました。出席者からコメント等も頂き、最後に今回の 25 周年記念行事ワーキンググループ委員長の私が閉会の辞を述べて祝賀会は終了しました。普段の JDDM の研究会では歓談の時間が取れないので、参加された方々の良い交流の機会になったのではないかと思います。

今回は JDDM25 周年記念行事について記載しました。皆さんの診療データを利用させて頂き、このように全国の他施設共同研究が行えています。次回は何周年で記念行事が行えるかわかりませんが、引き続き皆さんのご協力の基、糖尿病診療に役立つ研究を行っていけるよう努力して参ります。

秋の食欲、味方につけて体重管理！



～ “我慢” より “工夫” で、健やかな秋を～

副院長 高橋昭光

今年の夏は本当に厳しい暑さでしたね。診察室でも「エアコンなしでは眠れなかった」「外に出るのも億劫だった」といった声が多く聞かれました。そんな猛暑を乗り越え、幾分なりとも涼しさを感じる季節になり、ホッとすることも多いのではないのでしょうか。ところがこの時期、「食欲が止まらない」「つい食べ過ぎてしまう」といった声もちらほら。実は、夏の間に冷たいものや軽い食事で済ませていた反動で、**秋になると**身体が“栄養を取り戻そう”とする働きが強まり、**自然と食欲が増す**のです。これはある意味、身体の正常な反応とも言えます。とはいえ、食欲に任せて食べ続けると、体重が増えてしまうのもまた自然な流れ。特に糖尿病や高血圧などの持病がある方にとっては、**体重の増加が血糖や血圧のコントロールに影響する**こともあるため、注意が必要です。そこで大切なのは、「食欲を抑える」のではなく、「**食べ方を工夫する**」こと。秋の味覚を楽しみながら、体重管理を意識することで、無理なく健康的な生活を続けることができます。

🍂 秋の体重管理・食事術 🍂

1. 食べる“順番”で満足感アップ

- ・ 野菜や汁物を先に食べることで、食べ過ぎを防止
- ・ よく噛んでゆっくり食べることで、満腹中枢を刺激

2. 秋の味覚を“選んで”楽しむ

- ・ 脂ののった魚やきのこ、根菜など、栄養価の高い旬食材を活用
- ・ 果物は1日1回、量を決めて楽しむ（柿・梨・ぶどうなどは糖分に注意）

3. 間食は“質”で選ぶ

- ・ ナッツや寒天ゼリー、ゆで卵など、腹持ちが良く血糖値に優しいものを
- ・ お菓子は「食べるなら午後3時まで」を目安に

4. 体重管理は“記録”が味方

- ・ 週に1～2回の測定に加え、できれば毎日、条件を揃えて測るのがおすすめです
- ・ 朝起きてすぐや入浴前など、同じ時間・同じ服装で測ることで、変化が見えやすくなります
- ・ 体重の増減に「気づく」ことが、食事や生活習慣の見直しにつながります

5. 運動は“日常の中”に

- ・ 買い物ついでのウォーキングや、階段の利用など、無理なく取り入れる
- ・ 気候の良い秋こそ、外の空気を感じながら身体を動かすチャンスです

【まとめ】

秋は“**整える**”季節です

食欲が増すのは自然なこと。だからこそ、食べ方や生活習慣を少しだけ見直すことで、体重管理は十分可能です。「我慢」ではなく「**工夫**」で、秋の味覚を楽しみながら、健やかな毎日を過ごしていきましょう。そして、**体重測定を日々の習慣**にすることで、自分の身体と向き合うきっかけになります。小さな変化に気づくことが、健康維持への第一歩です。なお、持病のある方や服薬中の方は、食材や運動の選び方に工夫が必要です。来院時に当院スタッフまでお気軽にご相談ください。



スタッフ便り



スタッフ紹介

8月から入職いたしました管理栄養士の前原亜梨沙と申します。以前は保育園に勤務しておりました。クリニック、管理栄養士として働くのは初めてです。より丁寧で患者様に寄り添ったお仕事を心がけていきます。よろしくお願いいたします。

(管理栄養士 前原亜梨沙)

9月16日付で入職した苅谷瑠美です。以前は消化器内科クリニックで胃・大腸カメラを行っていました。代謝内科病棟にいた経験も活かして頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします！

(看護師 苅谷瑠美)

受付スタッフから

最近、医療DXという言葉を目にする機会が増えていていると思います。医療DXとは最新のデジタル技術を活用して、診療・検査・お薬の管理などをよりスムーズに、正確に行う取り組みです。これにより、患者さん一人ひとりに合った医療を、より迅速にご提供できるようになります。

当院では、その一歩として「マイナ保険証（マイナンバーカードを健康保険証として利用する制度）」のご利用を推奨しています。マイナンバーカードで保険医療機関・薬局を受診することにより、患者さん本人の健康・医療に関するデータに基づいた、より適切な医療を受けることが可能となるなど、マイナンバーカードを健康保険証として利用するオンライン資格確認は医療DXの基盤となります。ぜひご利用ください。ご不明な点などございましたら、受付スタッフまでお気軽にお声がけください。

(医療事務 野村淑江)

検査室から

当院では、採血後に採血部位をご自身で抑えて頂くようお願いしていますが、止血が十分でなく待合室でお待ちの間に出血されている方も見受けられます。止血が十分でないと採血部位が青くなったり、腫れてしまう場合もあるので、しっかりと採血部位を指で押さえて止血



するようお願い致します。ご自身で抑えることが困難な方やワーファリンやバイアスピリンなど血液をサラサラにするお薬を飲んでいる方などには、止血バンドをさせていただいております。こちらからバンドをしなかった場合でも止血に不安のある方は、お声がけください。

また、お手数ですが、止血バンドは検査時や診察時に返却をお願い致します。なお、これから寒い時期になってくると厚着をされる方が増えてきます。採血の際には、あらかじめ上着を脱ぎ、腕を出しやすいように準備をお願いします。

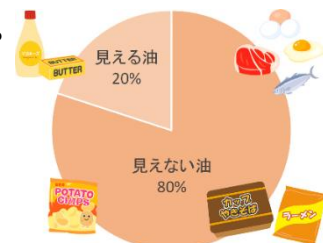
(臨床検査技師 田口真希)

管理栄養士から

油には、「見える油」と「見えない油」の2種類があることを知っていますか？

令和5年国民健康栄養・調査によると、日本人は脂質の約2割を「見える油」、残りの8割を「見えない油」から摂取しています。

「見える油」は、炒め物や揚げ物に使うサラダ油・ごま油・オリーブオイルなどの調理油、オイルベースのドレッシング、バターやマーガリンなどパン



に塗ったり料理に使う油のことです。これらは料理中や食事に「油を使っている」と自覚しやすいものです。「見えない油」とは、肉の脂身や魚の脂、牛乳、パン類・菓子類などの食品そのものに含まれていて、食べる時に意識しづらい油のことです。

見えない油の中には中性脂肪やコレステロールを増やすと言われる飽和脂肪酸も多く含まれます。見える油は調整しやすいですが、見えない油は気づかないうちに摂り過ぎてしまうことがあるため、「油の摂取量」を意識し摂り過ぎないように注意しましょう。

「見えない油」を減らすためのポイント ④

- ① 調理法を工夫する:茹でる、蒸す、焼くなど、油を使わない調理法を取り入れる
- ② 肉の部位を選ぶ:脂身の少ない部位を選ぶ、または鶏肉や魚を選ぶ
- ③ 主食を選ぶ:ご飯はパンよりも脂質が少ない
- ④ 嗜好品を減らす:菓子類やスナック菓子は糖分だけでなく油も多く含まれる

- ⑤ **成分表示を確認する**: 外食や中食は油を多く使用している場合があるので、メニューや食品の栄養成分表示で脂質量を確認する
(管理栄養士 市村悠伽)

看護師から

秋の訪れとともに、涼しい気候が運動をするには最適な季節となりました。糖尿病を管理する上で、定期的な運動は非常に重要です。ここでは、秋に運動を取り入れるメリットと、具体的な運動のアイデアをご紹介します。

1. 運動の健康効果

運動は、血糖値のコントロールに役立つだけでなく、心血管の健康を促進し、体重管理にも寄与します。特に、以下のような効果があります。

インスリン感受性の向上: 運動により筋肉がインスリンをより効率的に利用できるようになります。

ストレスの軽減: 運動はエンドルフィンを分泌し、ストレスや不安を軽減する効果があります。

心身の健康促進: 定期的な運動は、全体的な健康状態を改善し、生活の質を向上させます。

2. 秋の運動アイデア

秋は自然が美しく、運動を楽しむ絶好の季節です。以下のアクティビティを取り入れてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングやジョギング: 公園や自然の中を歩くことで、リフレッシュしながら運動できます。紅葉を楽しむのも良いですね。

ハイキング: 山や丘を登ることで、心肺機能を高めることができます。友人や家族と一緒にいくと、楽しさも倍増します。

屋外スポーツ: テニスやバドミントンなど、友人と楽しむスポーツも良い運動になります。

3. 運動を続けるためのヒント

運動の習慣化には、いくつかの工夫が必要です。

目標設定: 具体的な目標を設定し、達成感を得ることでモチベーションを維持しましょう。

仲間を作る: 一緒に運動する仲間を見つけることで、楽しさが増し、続けやすくなります。

スケジュールに組み込む: 日常生活の中に運動の時間を組み込むことで、習慣化しやすくなります。

秋は運動を始める絶好の機会です。健康的なライフスタイルを維持し、糖尿病管理に役立てていきましょう。

(看護師 宮崎絵里加)



桐の木会からのお知らせ

12/3(水)にドライブインしんちゃんいずみの里にて**桐の木会 30 周年記念交流会**の開催を予定しています。これまでも桐の木会では患者様同士や当院医師・スタッフと交流できる機会として様々なイベントを開催してきましたが、今回はより皆様にお楽しみいただける企画をご用意しています。

11/18(火)まで**参加申し込み**を受け付けております。会員外の方の参加も大歓迎です。

ご興味のある方はお近くのスタッフまでお気軽にお声かけ下さい。

予防接種のお知らせ



当院通院中の患者様を対象に、インフルエンザの予防接種を**10/14(火)~12/20(土)**の期間に実施します。予約は不要で、診察と合わせて接種することができます。**他のワクチンとは 2 週間空いていれば接種可能**です。65 歳以上の方はお住まいの自治体から送付される**書類一式**をご持参ください。当院でのコロナワクチンは年明けから実施予定です。詳細は決まり次第お知らせします。

臨時休診のお知らせ

12/28(日)~1/4(日)の年末年始期間を休診とさせていただきます。休診日の前後は例年大変混み合います。予約日・時間通りに来院できない場合は予約状況をみてご案内致しますので、来院前に一度当院までお電話下さい。予約取得や変更などに LINE 公式アカウント(右記 QR コード)をご活用下さい。



日	月	火	水	木	金	土
12/21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10