



川井クリニック NEWS

糖尿病データマネジメント研究会(JDDM)

2019年 第3号

院長 山崎勝也

新しい元号「令和」には、皆さんもう慣れたでしょうか？新天皇陛下と私は同学年なので、同世代の天皇ということで感慨深いものがあります。令和が良い時代になることを願っています。

さて今回は糖尿病データマネジメント研究会（JDDM）について書きたいと思います。この名前を聞いてすぐにわかる患者さんは非常に少ないと思います。糖尿病専門医の先生方の間ではかなり知られています。JDDM の話の前に、まず CoDiC のことを書かなければなりません。川井先生のクリニックニュースのなかでも時々CoDiC という名前が出てきていますが、一応説明しておきます。CoDiC とは糖尿病診療を支援するコンピュータソフトです。海外で使われていた糖尿病データベースを日本に導入するに当たり、1998年に富山医科薬科大学を中心に開発が始まりました。全国の糖尿病専門医の先生方の御意見も収集し、糖尿病診療支援ツールとして作製されて Computerized Diabetes Care (CoDiC) と命名されました。CoDiC は臨床データのグラフ化、合併症管理等、日々の糖尿病診療で使用しながら患者さんのデータが蓄積されていき、糖尿病患者データベースが形成されていきます。このデータベースは、CoDiC を使用している各施設で、データ抽出ユーティリティを使用して、施設でのデータを抽出・解析にすることが可能です。さらに、CoDiC のデータベース構造は全国の CoDiC を使用している各施設とも同じなので、多施設でのデータを合わせての解析が行い易く、CoDiC を使用している施設での共同研究を開始しました。そして 2001 年に全国多施設の糖尿病データを用いた臨床研究を行う目的で JDDM が発足しました。

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 万名を超えます。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と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。各年度の参加施設のデータは基礎集計資料として毎年解析され、JDDM のホームページに掲載していますが、最近では専門医による糖尿病診療の現状として多方面でその結果が利用されています。JDDM の研究は、参加施設の会員の先生方が行いたい研究のプロトコルを提出してそのプロトコルは、プロトコル委員会からよりいい研究になるように助言を受け、その後、疫学、法律の専門家、患者会の代表などの外部委員を含む倫理委員会で研究が倫理上問題ないかを審査されて、実施する体制をとっています。JDDM の研究は皆さんの臨床データを二次利用させて頂いています。そのことは院内にポスター掲示してありますが、個人情報には分からないように匿名化して解析しています。また、その研究結果は、糖尿病診療で受診されている皆様へ毎年「JDDM 共同研究報告書」を作成して、見て頂くように置いてあります。来年は JDDM 発足 20 周年を迎えます。皆さんに還元できるような良い研究を行っていきたいと思います。

当院受診の糖尿病患者さんへ

当院は糖尿病診療に関する全国調査に患者さんの診療データを提供しています



当院では、糖尿病データマネジメント研究会に賛同し、日本の糖尿病患者さんの臨床データに関する全国調査に参加しています。この全国調査は2001年に開始され、これまで全国約103施設から29,253件の患者さんの診療データが安全に集められ、41年以上の論文として発表されています。この全国調査に参加するにあたっては、当院で集められた診療データはCoDiC(糖尿病データマネジメント)システムで構成された自院データを管理できるJDDM事務局に提供します。また、全国からCoDiCに集められたデータは、真正に匿名のため、国内外の基礎医学や臨床研究、公衆衛生の糖尿病に関する研究に使用されます。当院結果の一部は、本研究会の賛助会費と各施設の職員に還元して提供される場合があります。

CoDiCには、匿名住所など個人を特定しうる情報は提供しません。個人情報の安全管理と保護に万全を期します。なお、この調査は診療データを提供しない方、またこの調査に参加せず研究について関心のない方には、お手数ですが、下記の当院担当者もしくは相談窓口(研究事務局)までご連絡下さい。ご協力いただけない場合でも、当院での診療に支障をきたすことには一切ありませんので、どうぞ安心ください。

JDDM 糖尿病データマネジメント研究会



CoDiC MS
Computerized Diabetes Care
Version MS 2010

和

を以って貴しとなす

副院長 高橋昭光

「令和」になって最初のクリニックニュースですので、今回のテーマは「和」にしました。4月に「令和」の元号が発表となり、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という説明がありました。日本風のことを「和風」ということもあり、日本人が日本としてのアイデンティティーを見直す時代になってほしいという願いがこめられているようにも思えます。さて、タイトルの「和を以って貴しとなす」は、昭和のころの1万円札でもお馴染みの聖徳太子が作ったとされる「十七条の憲法」の第1条の書き出しで、推古天皇時代ですので1500年近く前の「和」の話です。「ケンカせず仲良くしているのが良いことだ」的な解釈が蔓延していますが、チョコちゃんに「ポーッと生きてんじゃねえよ！」と叱られそうです。原文は漢文で、「一曰。以和為貴。無忤為宗。人皆有黨。亦少違者。是以或不順君父。乍違于隣里。然上和下睦。諧於論事。則事理自通。何事不成」。かいつまんで言うと、「いろいろな意見の者がいて当たり前なのだから、相手を黙らせ論破するための言い合いをするのではなく、自他の長所・短所を認め合い、『和を以って』話し合えば何事も成功する」という趣旨が書いてあるようです。選挙を控えた政治家にも聞かせてやりたい話ですが、上辺を取り繕って笑って誤魔化し、陰口をいうのに便利なネットが普及した平成日本人の幼稚な精神性を1500年も前に聖徳太子は看破していたのでしょうか？

【「和」の食・治療とは？】

前述のように、聖徳太子は、「良い、悪い」で決め付けず「和すること」でより良いものを作るべしと説いたように思われます。それでは、生活習慣病の食事では和を以ってあたるべき事とは一体なんでしょうか？おそらく、皆さんは正答をお持ちだと思いますが、それは「身体にいい、健康にいい食事」に他なりません。「テレビで〇〇がいいと言っていたから、毎日食べてます」というお話を私たちも診察室でよく伺います。たしかにその道の「専門家」が登場してもっともらしい話や、動物実験の結果などが映し出されテレビでそれらしく言われたら納得してしまいそうです。一方で「××という薬は、こういう副作用と週刊誌に書いてあったから飲みたくない」という話も時々伺います。減多にない副作用をことさら取り上げて、会ったことも無い患者さんを売上部数を伸ばす(金儲け)のために不安にさせるのは極めて悪質ですが、訴訟を起こしても「信じた読者の自己責任」・「嘘はついていない」と主張するでしょう。

私たち川井クリニックでは、**糖尿病や高血圧の患者さんには、基本的にはスポーツドリンクはお勧めしておりません。**一方、**テレビなどでの熱中症注意情報では、塩分・糖分・水分とスポーツドリンクを推奨します。**実は、これはどちらも正しく、どちらも間違った意見です。日本食は世界的にみてもまだまだ塩分が多いので、よほどの肉体労働をしなければスポーツドリンクに含まれる塩分を余分に摂取する必要はなく、また糖分も多く含まれますので、糖尿病の患者さんでは血糖値も上がり、上がった血糖の一部は尿糖として出てきますが、このとき、糖が血液の水分を引っ張り出してしまい、トータルとしては、飲んだ水分よりも多くの尿がでてしまうので却って**脱水になってしまう危険性**もあります。一方、糖尿病ではない健康な高校生が甲子園球場で激しい運動をしている場合は、滝のような汗をかいて塩分が失われ、常に脱水傾向になりますので腸からの吸収が早いスポーツドリンクが最適でしょう。闇雲にダメというのではなく、良い所の和を以って水分補充という目的を達成すべきといえます。

薬の副作用も然りです。きちんと検証されて十分に効果と危険性のバランスが確認された医薬品と、「身体によい」からと一つの食品ばかりを大量に摂取したときに生じる健康への悪影響とのバランスの違いを考えるべきでしょう。天然の食品としてヒトに食べられるために生きているわけではありませんので、身を守るために毒を蓄積したり臭いを発したりしています。つまり人間の「食べ物」は危険を分散させながら進化してきたといえるでしょう。「〇〇だけ食べていれば体によい」という魔法はなく、「バランス感覚をもって」色々な食品を少しずつ食べ、暑い夏を乗り切るのが正解と考えられます。



スタッフ便り

スタッフ紹介



4月より入職した**看護師**の**荒井絵梨**です。以前は透析クリニックで働いておりました。糖尿病に関しての知識、技術を深め糖尿病療養指導士の取得を目指しています。皆様によりよい情報をご提供できるよう頑張りますので宜しくお願いいたします。

(看護師 荒井絵梨)

6月に入職しました**看護師**の**金井智恵**と申します。以前は総合病院の内科外来に勤務しており、糖尿病領域の患者さんと多くかかわってきました。クリニックでの勤務は初めてですが、皆様のお役にたてるよう頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

(看護師 金井智恵)

検査室から

糖尿病の合併症の一つに**糖尿病性網膜症**というものがあり、日本では成人の失明の原因第三位となっています。眼底カメラの検査は**糖尿病性網膜症**や、**高血圧による血管の変化などの早期発見**に大変有用な検査です。異常所見がない方は一年に一回、ある方は半年に一回と定期的に検査をしています。血糖値が高い状態が続くと、網膜の血管がもろくなり出血が起こってきます。また、血管内の血液が流れ難くなると**白斑**ができやすくなります。検査ではまぶしい光を使ったり、撮影をしやすいように目薬をさしたりすることもあります。合併症の**早期発見・早期治療**のためにも**定期的な検査**が大切です。眼科に定期通院されている方は検査が重複しないよう手帳に眼底所見の記入をお願いしているので、お声かけ下さい。

(臨床検査技師 法木綾香)

管理栄養士から

熱中症の発症数が急増する**7月**は**熱中症予防強化月間**です。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症対策として1.暑さを避ける 2.服装を工夫する 3.こまめに水分を補給する等といった方法があげられます。しかし、水分・塩分補給をしなけれ

ばならないからといって**スポーツ飲料(加糖飲料)**や**塩飴**などを摂り過ぎてしまうと血糖値が上昇してしまうため注意が必要です。糖質含有量がとても多いため、塩が噴き出るほどの汗をかいた時にだけ摂取し、普段は無糖の物を選び、塩飴は控えるよう心がけましょう。当院の待合室に加糖飲料の糖質含有量模様が飾ってあるので、是非見て下さい。また、水1Lに対し、食塩2g(水の0.2%)とお好みでレモン汁(クエン酸。ビタミンC補強)を加えることで手作りスポーツ飲料を作ることができます。血糖値を上げずに上手に熱中症対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

(管理栄養士 瀧田奈緒美)



看護師から

運動は、肥満を予防・改善し、血糖値や血圧、血清脂質を良い状態に保つ効果があり、メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の予防を図ることができますが、夏の運動により熱中症のリスクが高まるため十分注意しなくてはなりません。特に昨年のような酷暑では「暑すぎてウォーキングが**できなかった**」といったお声が多くありました。しかし、生活習慣病の療養をしていく上での運動は継続的に行うことが大切です。天候や季節にとらわれることなく実施できる運動として**自宅内で行うことのできる運動**(エアロバイク・踏み台運動・ステッパー等)を取り入れてみると良いでしょう。ジムや室内プール等を活用することもおすすめです。目標を高く設定しすぎないこと、実施した運動や成果を記録することも運動を続けていくためには有効です。マイペースに、楽しみながら続けられる方法を見つけることができると良いですね。

(看護師 稲葉明香)

臨時休診のお知らせ

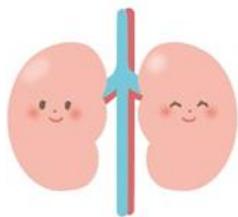
8/12(月)~8/16(金)はお盆休みのため休診とさせていただきます。休診日の前後は大変混み合います。ご予約の上、来院頂きますよう重ねてお願い申し上げます。

【予約方法】電話 029-861-7571 (予約専用)
もしくは当院ホームページから

桐の木会活動報告

令和元年度 桐の木会総会

5月19日(日)2019年度桐の木会総会を行いました。昨年度の決算・活動報告、今年度の活動計画等について話合いました。その後、筑波大学腎臓内科の甲斐平康先生による「腎臓病の克服に向けて」の講演があり、糖尿病と腎臓病の関わり、透析患者に糖尿病の方が最も多いことや、血圧管理・禁煙の必要性や血液・尿の定期的検査の大切さを学びました。昼食は、計算されたお弁当を皆さんと一緒に交流会としてお話をしながら美味しく頂きました。昼食後は皆さんと学園の森の住宅エリアを30分程度(約1.8km)歩いて食後の運動をしました。



会員の皆様からは、桐の木会を通じて療養に対する知識を深めたり、仲間との意見交換を行うことでより質の高い生活を目指すことができるとのご意見をいただいております。桐の木会に皆様も是非ご参加下さい。

(事務 高橋由華)

令和元年度 ウォークラリー

2019年6月9日(日)茨城県糖尿病協会主催の『第24回歩いて学ぶウォークラリー』に参加してきました。午前中は霞浦の湯大ホールで『網膜症の基礎と治療の進歩』、『糖尿病の今昔』のお話を聞き学びました。その後霞ヶ浦総合公園へ移動し、午後はコース図に従ってチェックポイントを探し、クイズを解いたり輪投げなどをしてウォークラリーの順位を競いました。当院からは17名を2チームに分け参加しました。賞には届かなかったものの5位と9位という入賞までもう少しという結果でした。

天気はあいにくの曇りでしたが体調不良者も出ず、参加者同士の交流を深めとても楽しい会となりました。ウォークラリーは毎年ありますので皆様もぜひ参加してみてください。

(看護師 北沢真理子)



研究活動報告



第62回日本糖尿病学会年次学術集会(5月23~25日、仙台市にて開催)において、臨床検査技師の本橋とともに『血糖コントロール慢性的不良2型糖尿病患者の実態調査』について報告をしてきました。他院の学会発表を通じて、糖尿病療養指導で、どのような工夫をしているか学ぶことができました。また、最新の糖尿病検査機器を見る機会もあり、貴重な時間を過ごさせて頂きました。今後の糧として、日々、精進して参りたいと思います。

(看護師 野口真弓)

職員研修旅行

今年は6月16日~18日までお休みを頂き、職員旅行でソウルに行ってきました。

韓国の王宮や北朝鮮との国境などを見学し、韓国の郷土料理を食べました。韓国と日本の関係や歴史などを学び、自分の知らなかったこともたくさんあってとても勉強になりました。職員研修旅行を通して、スタッフ同士の交流もでき、貴重な体験となりました。



(事務 稲葉麻友)



ご注意ください

予約システムが新しくなりました

操作方法は以前と変わりはありませんが、診察券を入れたあと『空き状況』のボタンを押してしまうとシステムに不具合が起きて予約が取れなくなってしまいます。予約を取る際、診察券を入れた後は画面が変わるまでそのまましばらくお待ちください。

何かご不明な点がある場合は窓口までお声かけください。