



川井クリニック NEWS

2018年 第3号

“情 報発信”の意義

理事長 川井 紘一

新春号に今後も継承して欲しい開院時からの理念③として“情報発信”を挙げましたが、今回はその情報発信について私の考えを述べてみます。私のクラスの卒業試験ボイコットから昭和43年大学紛争が始まりました。卒業は12月となりましたが、スト中は講義を聴いてもピンとこなかった生化学教室に入りました。卒業後も大学院生として4年間細胞膜の研究に明け暮れました。学生時代の毎日はサッカーで勝つことに主眼があり、勉強の方は二の次でしたが、研究生活を通じ生化学の教授から、いい加減なデータは発表しないという真理追及の精神を叩き込まれ、研究(勉強)することの楽しさが身につきました。この精神は内科に移っても変わらず、50年経った今でも変わっていません。私が留学した頃は、日本人留学生はいいかげんな研究データを作らないという信頼が米国でも行き渡っていました。ここ5年程、日本において研究データの改ざんや企業の杜撰な製品管理がマスコミを賑わせていますが嘆かわしいことです。日本人という遺伝子があっても、時代とともに性格は変わるものだ実感しています。

一方、私の研究嗜好は今も健在です。歳とともに身体を動かす機会は減っていますが、その分、机に向う時間は増えています。開業と同時に勉強好きな糖尿病専門医を組織し「21世紀の糖尿病医療を考える会」という研究会を作りました。同時進行で来院患者さんの臨床データを蓄積するソフト(CoDiC:コーディック)の開発に関係することで、そのソフトを使い川井クリニックを受診した全ての糖尿病患者さんのデータをCoDiCに集積し、学会発表や論文発表をするとともに「21世紀の糖尿病医療を考える会」の会員にも広めました。その結果、「21世紀の糖尿病医療を考える会」は「糖尿病データマネジメント研究会(JDDM)」へと発展的に移行しました。JDDM会員(現在の会員数120名、107施設)の研究発表結果については、待合室の書架に“JDDM共同研究より”として置いてあります。



私もこのデータベースを使い、毎年研究発表をしてきました。また、コメディカルスタッフも当院を受診した患者さんのデータベースを使い研究発表しています。最近では看護師の田中が「糖尿病専門外来診療所における重症低血糖イベントの実態調査:発生動向と要因および誘因に関する検討」を、私が「Drug-Naïve 2型糖尿病患者へのDPP-4阻害薬またはSU薬処方後2年間の治療効果(JDDM44)」を日本糖尿病学会の学会誌(糖尿病)に発表しました。また、5月の日本糖尿病学会年次学術集会では「腎症4期(腎不全期)2型糖尿病患者の予後調査:5年間の変動と変動関連因子」について発表しました。論文を書く、論文の査読者(審査員)より色々な批判が寄せられます。それらの批判を知ることで、1つのデータを多面的に解釈する習慣がつき、それが患者さんの診断・治療にも反映されると考えています。また、診療データをCoDiCに入力する際に抜けのない様、年間検査計画を立て、最少医療費で患者さん1人1人の病状を把握することに努めていますし、間違った入力がないかのチェックも行っています。皆様方にお渡しする年1回の健康記録(グラフ)もその1つです。これを作る時におかしなデータがあると判ります。

このように、“情報発信”は患者さん1人1人の病状把握と私並びにコメディカルスタッフの能力向上に役立っています。





糖測定器の進歩 ～SMBG、CGM、リブレ～

山崎勝也

だんだんと蒸し暑くなり、何となくだるく感じる今日この頃、皆さんは如何お過ごしでしょうか？この時期は雨降りや暑さで外での運動が行い難くなります。冬の寒い時期と同様、室内での運動をしてみませんか。また、**熱中症も多くなる時期**です。熱中症は外だけでなく、**室内でも起こるのでこまめに水分摂取**するよう心がけて下さい。

さて、今回は**血糖測定**について書きたいと思います。糖尿病の方は受診毎に病院で血糖、HbA1c、検尿検査を行います。が、**糖尿病は自己管理の病気**といわれるように、自分自身でそのコントロール状況を把握することが望ましい病気です。自分で簡単に測定できる機器としては**体重計に始まり、運動量の目安となる歩数計、食事量を測定する秤**などがあります。また、自宅で糖尿病のコントロール状況を皆さん自身が知る方法として、昔は検査紙による尿糖測定が行われていました。これは血糖値が170-180mg/dLを超えると尿糖が出てくるので、血糖値を間接的に評価ができて侵襲もないことから有用ですが、血糖値そのものを測ることに及びません。その後、簡易血糖測定器の進歩によって尿糖を測定するのとほとんど変わらない簡便さで血糖値が測定できるようになり、その測定精度もあがり、測定時間も5-10秒と短くなりました。それを用いた**血糖自己測定 (SMBG)**はインスリン治療で厳格な血糖コントロールを行う場合には欠かせないアイテムとなっています。SMBGはインスリン製剤及びグルカゴン様ペプチド-1 (GLP-1)受容体アゴニスト注射を行っている方が対象です。

最近、14日間の血糖値を連続的に測定できる**持続血糖測定器 (CGM)「FreeStyle リブレ Pro」**が使用できるようになりました。これは500円玉くらいの大きさの小さな針のついたセンサーを腕に装着して、15分毎に皮下の間質液濃度を測定し、それを血糖値に変換します。2週間装着した後回収して、センサーのデータをパソコンに取り込み、そのデータを解析してグラフ化し、レポートを作成します。「FreeStyle リブレ Pro」の対象者はインスリン治療中でSMBGだけでは血糖コントロールが安定せず、医師が必要性を認めた方です。さらに、同じようなセンサーにリーダーをかざすと血糖値が表示される「FreeStyle リブレ」も登場しました。**これはインスリン治療をしている方が対象です。**

また、科学技術の進歩で血糖測定も今までできなかった方法で出来るようになってきています。近赤外光や中赤外レーザーを皮膚にあてる**完全非侵襲血糖測定器**も開発・研究されており、痛み無く血糖測定が出来る時代も来るかもしれません。



臨時休診

大変勝手ではございますが**8/11(土)～16(木)まで休診**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ので、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 <http://www.doctorqube.com/kawai/>

日	月	火	水	木	金	土
			8/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	9/1

スタッフ便り

スタッフ紹介



初めまして。5月から川井クリニックで働いている野地です。以前は給食会社に勤務していた老人福祉施設で食事を提供していました。クリニックでの仕事は初めてなので皆様にご迷惑等おかけするかもしれませんが1日も早く皆様のお力になれるよう精進していきます。よろしくお願いいたします。

(管理栄養士 野地)



受付スタッフから

時間変更(午後)のお知らせ

午前の診療を希望される方が多く午前中の診察終了時間が以前よりも延びているため、**午後の予約受付時間を14時45分から15時00分へ変更**させて頂くことになりました。それに伴い**玄関の開く時間が14時40分から14時55分に変更**となります。

なお、**午前中の予約の無い方の受付時間は11時まで**と変更ありませんのでご注意ください。

高齢者受給者証の変更についてのお知らせ

70~74歳の方には、毎月1度被保険者証と自己負担額の割合が記載された高齢受給者証をお持ち頂いていたと思います。しかし、**平成30年4月付で発行**されている方は利便性向上のため被保険者証と高齢受給者証が一体化した1枚のカード(被保険者証兼高齢受給者証)に変わっていますので、ご確認ください。

(医療事務 岩井)

検査室から

紫陽花が鮮やかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 最近、患者さんから採血と食事時間指示についての質問があったので、もう一度ご説明したいと思います。当院では、

基本的に年2回、空腹時の検査をお願いし、血中のコレステロールやインスリンの効き具合(抵抗性)などを定期的に見ています。また糖尿病の患者さんには、**同じく年2回、食後2~3時間で、血糖値が高い時**に自分のインスリンがどれくらい出ているかも調べています。これらの検査間隔や食事時間の指示は、**患者さんの状態に応じて、医師の判断で変更**されることもあります。次回の



食事時間の指示がない場合の食事は普段通りで大丈夫なので、心配な場合は検査室スタッフにお尋ね下さい。梅雨寒の日もありますから、かぜ等ひかぬよう、なるべく体を動かして代謝アップを心掛けましょう。

(看護師 野口)

管理栄養士から

禁煙中の口寂しさ

健康のために禁煙を始めたところ、口寂しさを紛らわせるために飴やチョコレート、煎餅などを沢山食べてしまった結果、体重が増えてHbA1cも上がってしまったという経験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。口寂しさを紛らわすためには**歯を磨く、軽い運動をする、温かい無糖飲料を飲む**などの代替行動をとることで気分を紛らわすこともお勧めです。どうしても何か口に入りたい場合は、**歯ごたえがありできるだけ口に残るものや、カロリーや糖質が低いものを選ぶ**ことも一つの方法です。例えば、“キシリトールなどのシュガーレスガム・フリスクやミンティア・おしゃぶり昆布・するめ”などに代替してみたいかがででしょうか。減量や血糖コントロール改善の際にも役立ててみて下さい。代替食品でも食べ過ぎてしまうと塩分などが過剰になってしまうものもあるため、摂り過ぎには注意しましょう。

(管理栄養士 瀧田)

看護師から

インスリン製剤やGLP-1受容体作動薬はたんぱく質でできているので、熱による変性が起こりやすい性質があります。そのため、使用中のインスリンは**室温(1~30℃)での保管**が必要となります。**直射日光が当たる自動車の窓際は50℃以上、日の当たらない後部座席でも夏には40℃以上**になることがあるので、車内に放置しないようにしましょう。また、直射日光が当たる窓際などにも置かないようにしましょう。インスリンを持ち歩く際には、凍結した保冷剤をタオルに包み、インスリンとともに保冷バッグで保管すると安全です。また、保冷剤がない場合には冷やした飲み物のペットボトルを製剤といっしょにバッグに入れる、湿ったフェイスタオルでポリ袋に入れた製剤を包んで、気化熱を利用して保冷する方法もあります。インスリンを正しく保管・管理して楽しい夏を過ごしましょう。

(看護師 郷田)

桐の木会活動報告

平成 30 年度 桐の木会総会

5/13(日)平成 30 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し合いました。その後、鶴屋誠人先生による「**歯周病と糖尿病**



病」の講演があり、歯周病の病態・症状や、糖尿病との関係などを学びました。昼食は、栄養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 3km)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、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。普段ゆっくり話すことがあまりないスタッフとも気軽に話していただける桐の木会に皆様も是非ご参加下さい。(医療事務 稲葉)

平成 30 年度 ウォークラリー

2018 年 6 月 3 日(日)茨城県糖尿病協会主催の『**第 23 回歩いて学ぶウォークラリー**』に参加してきました。午前中は茨城県メディカルセンターで薬剤師・看護師より「**お薬のお話**」「**糖尿病との関わり方**」、他院の患者様より「**私の糖尿病人生**」、小沢眼科内科病院副院長より「**糖尿病と網膜症**」のお話を聞き学びました。その後水戸偕楽園公園へ移動し、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。優勝やブービー賞、協会賞には景品が出ます。当院からは 12 名を 2 チームに分けて参加しました。賞には届かなかったものの **7 位と 19 位**という**過去最上位**という結果でした。天候に恵まれ暑い



日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 森岡)

次回の調理実習のお知らせ

今後の桐の木会は **9 月 5 日(水)**に**調理実習**を予定しています。会員外の方の参加も受け付けております。ご興味のある方はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。



研究活動報告

5 月 24 日、25 日、26 日に東京で行われた『**第 61 回日本糖尿病学会年次学術集会**』に参加してきました。会場は医師やコメディカル、医療関係者など約 1 万 5 千人が参加しており、**糖尿病に関わる人達が大勢いることや関心の高さ**に驚くばかりでした。展示会場では最新の検査機器に実際に触れる事が出来、操作・体験させて頂きました。また新薬のブースでは新薬誕生までの歴史や薬の説明をしっかりと聞き学んできました。個人の発表では興味ある研究や実験をしている施設が沢山あり、今後私のクリニック生活に活かせるものはどんどん活用して皆様に還元していきたいです。

(臨床検査技師 寺尾)

職員研修旅行

今年は 4 月 8 日～10 日までお休みを頂き、2 泊 3 日で**長崎県五島列島**に職員研修旅行に行かせていただきました。



長崎空港から小型の飛行機に乗りかえ福江島へ向かい、沢山の教会を見て回りました。それぞれの教会の建築様式には特色があり、祭壇や花壇には色とりどりの花が飾られ、地域の人々の信仰とともにある生活と、教会を大切に思い維持している様子が伺えました。また、“きびなごのお造り”や“五島うどん”など現地で親しまれている食文化にもふれることが出来ました。

今回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。

(看護師 坂本)