

## 第1回

# スタッフのための糖尿病教室

2014年6月5日実施

大石内科クリニック 看護師

井上里絵

### 1. 糖尿病ワンポイントレクチャー

世話人の松本嘉浩さん（蘇生会総合病院 薬剤部）と尾谷尚子さん（古家医院 看護師）が、インスリンとその他の注射薬（最近は糖尿病以外の疾患用の自己注射薬がある）の違いについてのレクチャーを行いました。GLP-1製剤や骨粗鬆症治療薬など、それぞれの職種の観点から分かりやすく解説していただきました。実際の製剤見本を用いての使用方法や注意点の説明もあり、参加者がすぐに現場で活かしやすい内容でした。参加者の中には、実際のデバイスを見たことがないという方も多かったため、とても好評でした。

### 2. 2013年度スタッフのための糖尿病教室総集編

今までの参加者アンケートでは、「教室の内容が各施設でどのように活かされているのか知りたい」という声が多数ありました。そこで、初めての取り組みとして、前年度4回分の振り返りを行いました。



前年度のテーマ（心理・運動・食事・手帳）ごとに、4つのグループに分かれて振り返り、その後どのように活用したか、今困っていること、質問などをディスカッションしました。

#### <心理>

昨年、「患者さんの地雷が見える！？療養指導のコツ」というテーマで、十条武田リハビリテーション病院の心理士・八木裕子先生に講義をしていただきました。エゴグラムについて学びました。人にはCP（父親）、AP（母親）、A（大人）、C（子ども）の4つの自我状態があり、PACの組み合わせでその人の特徴であるタイプが分かります。相手のタイプが分かると地雷が見えるので、それを療養指導に活かそうという事でした。実際に意識してみて、自分の苦手なタイプが分かった、対処方法もなんとなく見えてきた、という意見が出ました。また、分かったけれど行動変容させるまでのアプローチがうまくいかないという意見もあり、グループ内で活発に意見交換されていました。

#### <運動>

昨年「運動と食欲の不思議な関係」というテーマで、医仁会武田総合病院の健康運動療法士・黒瀬聖司先生に講義をしていただきました。運動を勧めるときは、食前・食後のどちらが良いのかなど、エビデンスと共に分かりやすく説明していただきました。

今回のディスカッションには黒瀬先生も参加して下さり、膝の悪い人には？高齢者には？やる気のない人にはどうしたらいいの？と現場での具体的な悩みへのアドバイスもされていました。

#### <食事>

昨年「糖質制限食について野菜とともに考えよう」というテーマで、世話人の医仁会武田総合病院の管理栄養士・和木千尋さんと金井病院管理栄養士・山内理恵子さんが講義をしてくださいました。食事は参加者の関心を一番集めていたテーマで、糖尿病の療養指導の要であることを再認識しました。

ご飯、パン、麺などの主食の一人前のエネルギーと炭水化物量を表にした資料や、最近コンビニで販売されている糖質制限のパンやお菓子の紹介などもあり、大変盛り上がっていました。



### <手帳>

昨年「糖尿病連携手帳や血圧手帳の活用法と糖尿病関連小冊子の選び方」というテーマで、京都医療センター・臨床研究センター予防医学教室長の坂根直樹先生に講義をしていただきました。糖尿病連携手帳には療養指導に役立つ資料がたくさん載っているというお話でした。今回のディスカッションでは、手帳の認知度が低い、また、携帯を促しても拒否される方にはどうしたらいいかなど、具体的な内容で話が進められていました。

### 3. まとめ

今回のグループ別の振り返りディスカッションは初めての試みでしたが、教室で学習した事を現場に活かすのにとっても有意義でした。また、参加できなかった回の学習もできるため、まさに一石二鳥であったと思います。

スタッフのための糖尿病教室は、今年で6年目になります。今回の教室のテーマは、参加者のアンケートを元に実現しました。今後も地域のスタッフのニーズに応えられる教室の運営を目指していますので、皆様の参加をお待ちしております。

次回は、2014年9月18日

「糖尿病治療薬に使う経口薬について考えよう」というテーマで、医仁会武田総合病院、糖尿病センター部長、東信之先生に講義をお願いしています。

話題の新薬SGLT2について、コメディカルにも分かりやすい内容で講義していただく予定です。開催の約1ヵ月前に医師会より案内のFAXをお送りしますので、ご確認の上、スタッフの皆様にご案内していただければ幸いです。