

## 第2回 スタッフのための糖尿病教室

2015年9月17日（木）実施

フラワー薬局 北ノ口店 澤 森 聡  
医療法人 谷口医院 岩 瀬 未土立



### 1. 糖尿病ミニレクチャー

「バイオシミラーとは」と題して、アイン薬局亀岡店の藤本亮先生にご解説いただきました。

バイオシミラーとはどういった製剤か、内服薬のジェネリック医薬品と対比させて示され、先行品から切り替えた時の利点についてお話がありました。

実際例を元に、コスト面でどのくらい差が出るのか、どういった患者さんにはコスト面以外の利点があるのか解説があり、患者さんへの指導のポイントを学ぶことが出来ました。質疑応答においては医師からの回答もあり、実用的な理解が深まりました。

### 2. 講演

「これならできる減塩指導と糖尿病治療」と題し、京都医療センター予防医学研究室室長の坂根直樹先生にご講演いただきました。



血圧測定を想定しての会話をイメージするところから始まり、実際の現場でどのようにして減塩指導をするのか、何気なくしている普段の指導が患者さんのやる気をそいでいたかもしれないなど、多くの発見がありました。

身近な10種の調味料の塩分量を学びました。参加者自身の1日塩分量をチェックして、思っていた以上に塩分を摂っていたことが分かり、グループのディスカッションも盛り上がりしました。

糖尿病患者さんでは、甘味、塩味の味覚障害が起きることがあります。患者さん自身の味覚と、実際の塩分量との差が大きくなることを、具体的に数字で示す事で患者さんのやる気を高め、気軽に取り組める減塩指導に繋げていける事を学びました。

最後に、各グループで、オリジナルの美味しく減塩するチェックリストを作製しました。これなら出来ると思える減塩や、継続できる減塩のコツを考えたことで、これからは行動に繋がる減塩指導をしたいと思いました。自分自身も、思っていた以上に塩分摂取をしていることが分かり、自分も減塩してみようと思うきっかけにもなりました。

### 3. まとめ

今回は現場での療養指導での一言をどのように変えていくかが、次に繋がる療養指導になることを具体的に学ぶことができました。自施設で実践し、次回のスタッフの会に持ち寄り、参加者同士の情報交換に役立てたいと思います。

また今回は京都CDEの認定更新講座となったため、多くの参加者が集まり、活気溢れる会でした。