

JADECとくしま会報

発行
JADEC徳島

〒770-8503

徳島市蔵本町 3-18-15

徳島大学先端酵素学研究所

糖尿病臨床・研究開発センター内

会長 黒田 暁生



徳島県糖尿病協会ロゴマーク 2021.1

ご挨拶

徳島大学大学院 医歯薬学研究部実践地域診療・医科学分野
栗飯原 賢一

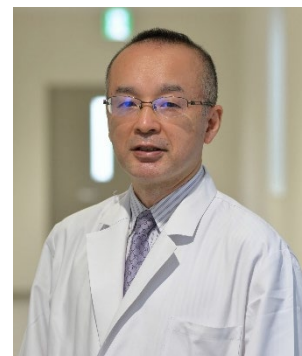
糖尿病における心血管肝腎合併症・フレイルの評価とその予防に向けた治療の模索

本年から、JADEC 徳島(徳島県糖尿病協会)の理事を拝命致しました徳島大学大学院 医歯薬学研究部実践地域診療・医科学分野の栗飯原賢一と申します。私の所属講座は、徳島県南部の地域医療支援を目的とした寄附講座であり、主として JA 徳島厚生連阿南医療センターを母体として、阿南市・那賀町地区の患者さんの診療に加え、美波病院での診療支援も行っております。

近年、新規の糖尿病治療薬の登場や、インスリンなどの注射製剤を用いた患者さんの血糖モニタリング法の進歩などにより、格段に糖尿病患者さんの生命予後は改善して来ました。しかしながら、地域人口の高齢化とともに、複数の臓器合併症や筋力低下のために、糖尿病のセルフケアにも支障を来たしてしまい、何らかの生活支援や医療支援を必要とする患者さんが非常に増加しています。そこで私達は、糖尿病患者さんに、できるだけ自立した療養生活を送ってもらうために、日常診療にて心血管肝腎合併症やフレイルの評価を積極的に行う事を心がけています。

具体的には、血管拡張反応検査による早期の動脈硬化症の検出や、通常検査項目を応用した肝臓・腎臓合併症の評価、電気生理学的手法による体組成計測による骨格筋量や骨格筋力からフレイルのリスク評価などに取り組み、薬物療法の最適化と患者さんの生活習慣指導に役立てています。またこれらの取り組みで得られた情報はできるだけ臨床研究論文発表という形で、徳島のみならず、世界に発信する事を心がけています。

これからも、多くの方々に、健康な状態で糖尿病とともに生きる事への貢献が少しでもできる様に、診療業務と並行しながら JADEC 徳島で活動して行こうと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

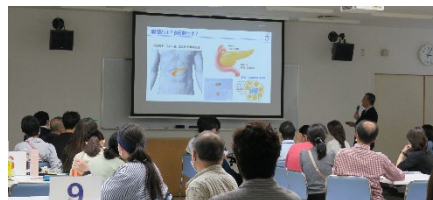


《 AWA DM.com 第 40 回記念大会 》

JADEC 徳島 黒田 暁生

AWA DM.com は1型糖尿病のある方、家族、友人が集う会で、2011 年から年 3 回(1 月、4 月、9 月)に開催しています。2025 年 5 月には 40 回を迎えました。そこで、第 40 回記念大会としてテーマを「希望～未来の自分を語ろう～」として、ゲストに四国こどもとおとなの医療センターの吉田守美子先生と徳島大学病院消化器・移植外科の池本哲也先生をお招きしました。最新の話題提供(インスリンポンプの進化など)や再生医療に関する内容(再生医療への道として「IPC(Insulin-producing cell)ヒトの皮下脂肪からインスリン産生細胞を作成する」が紹介された。またオリジナルの記念バッグも作成しました。毎回おしゃべりタイム(グループワーク)では日常困っていることや悩んでいることを相談、情報交換などを 1 時間程度行っています。参加された方は楽しいひと時を過ごされています。1 型糖尿病のある方ぜひご参加ください！

<https://tokutokyo.org/guidance/dm.html>



健診のすすめ

徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター 松久 宗英

この会報をお読みの方は、糖尿病治療のために大きな病院にかかられていたり、信頼のおける良いかかりつけ医をお持ちの方が多いと思います。だから、「日常の健康管理は主治医に任せているから安心だし、健診や人間ドックは受けなくとも大丈夫」と思われていませんか。糖尿病は神経、網膜(目)、腎臓に特有の細小血管合併症をきたしたり、心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化疾患が大血管合併症として起こります。このため、定期的に眼科への通院、尿検査、頸動脈エコー検査などを受けておられることと思います。

先述の良く知られた血管合併症以外にも、糖尿病は多彩な合併症を引き起こします。例えば糖尿病は心房細動など不整脈のリスクが高いため、心不全や脳塞栓(脳血管が血栓で閉塞します)を引き起こすことがあります。また、加齢とともに進行するフレイル(加齢による身体機能などの低下)、筋力や筋量の低下、骨質や骨塩量の低下、認知機能の低下など高齢化による老年病症候群の問題も大きいです。さらに、糖尿病をもつ方はがんのリスクも高く、中でも大腸がん、膵臓がん(膵臓がんから糖尿病が起こることもあります)、肝臓がん、卵巣がんが多いです。がん治療は、医学の進歩の恩恵が大きい領域ですが、未だに早期発見、早期治療が鉄則です。症状が出てから精密検査で見つかる場合は、進行していて根治が難しいことが多いです。

日常診療では見つかりにくい多彩な合併症に対し、健診やがん検診を年1回受けてみられるのはいかがでしょうか。受ける時間の確保が困難な方は、主治医の先生が代行して健診を行う「みなし健診」ができる医療機関もありますので、主治医にご相談ください。特定健診、いわゆるメタボ健診などで生活習慣病や糖尿病による腎臓の合併症が認められると、地域の保健師さんが生活習慣の改善に向けた相談に乗ってくれます。徳島県の保健師さんは日本一熱心なので、大変頼りになります。糖尿病治療にとって健診は自身の健康チェックとして大変重要ですが、地域の対策のためにも役立ちます。

JADEC 徳島では皆さんの健康寿命がどんどん延び、与えられた寿命を全うされることを願っています。そのために年1回健診を受診されてはいかがでしょうか。



《 JADEC 徳島友の会 交流会 》

徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター 鈴木 麗子

6月15日に交流会を開催しました。テーマは、「**糖尿病と骨粗しょう症の関係**」です。“骨粗しょう症の怖さを知っていますか！”骨を強くする食事や運動学びませんか？として、医師、理学療法士、管理栄養士から講演をしていただきました。

徳島大学生体機能解析学分野 遠藤逸朗先生から「糖尿病と骨粗鬆症の連関」と題して、骨粗鬆症は高齢女性に多く大腿骨近位部骨折は増加している。治療としての食事療法、運動療法、薬物療法について具体的に教えていただきました。日本人はカルシウムが不足している、ビタミンDはカルシウムを効率よく吸収するために必要な栄養素である。昼食のお弁当とスイーツの後、徳島赤十字病院 栄原純子先生から「骨を強くする食事って？～筋肉を落とさないことも大切～」と題して、骨粗しょう症予防に必要な3大栄養素についてお話があり、川島病院玉谷高広先生から「転倒予防のためのバランスや筋力アップ」と題して、転倒予防のためのバランスや筋トレを実技と共に学びました。最後はクイズで盛り上がりしました。



《TDT(Team Diabetes Tokushima)》

徳島県立中央病院 糖尿病・代謝内科

Team Diabetes Tokushima 代表世話人 白神 敦久

Team Diabetes Tokushima は、1 型糖尿病の患者さんやそのお医者さんたちが集まるランニングクラブとして、2017 年にできました。きっかけは、とくしまマラソンを完走した共同代表の鎌倉正光さんからインスパイアされたことです。今は、レースに本気で臨む人もいれば、健康のためにゆっくり走る人もいて、みんな楽しく活動しています。これまでに、とくしまマラソン(フルマラソンやファンラン)、阿波吉野川マラソン(ハーフ、10km、5km)、リレーマラソン(みんなで 42.195km)にも参加して、盛り上がっています！

これからは、筋トレやランニング後の栄養補給会(飲み会)も予定しています。興味のある方はぜひ気軽に参加してくださいね！応援だけでも大歓迎です。JADEC 徳島のホームページにて、定期的にイベントの日程もお知らせします。みんなで一緒に楽しく走りましょう！お待ちしております。

《リレーマラソンに参加して》

天満病院 賀川 義光

第 5 回エフエム徳島 42.195 kmリレーマラソンに 1 型糖尿病のある人 3 人、医療スタッフ 3 人合計 6 人で参加しました。結果は 3 時間 32 分で無事に完走することができました。医療スタッフの鬼気迫る走りに励まされ、なんとかゴールすることができました。レース当日は血糖測定や補食など各人が工夫し無事に走り終えました。レース中は走り終えたランナーを称えあいチームの結束がより一層高まりました。フルマラソンでは味わえないまた別の感動を感じることができました。今後 TDT では運動を通じて様々なことに挑戦していきたいと思います。興味のある方は是非ともランニング練習会に参加してみてください。



《徳島健生病院たんぽぽ会》

徳島健生病院 川上 あき子

たんぽぽ会では、2 か月毎に学習会、調理実習、お花見会などの行事を行っています。

令和 7 年 1 月 25 日、ふれあい健康館にて調理実習 & 新年会を開催しました。新しい会員さんを含め 16 名が参加しました。今回のテーマは「時短！簡単！で野菜・きのこを摂ろう&食物繊維がとれるお菓子」でした。管理栄養士から調理のポイントについて説明を受け、2 班に分かれ楽しく調理、試食しました。試食のあとはビンゴ大会。何度も手をあげる会員さんもあり大いに盛り上がりました。賞品は様々な防災食。防災について考える機会になりました。今後も会員さんの意見を取り入れながら活動を続けていきたいです。



《徳島大学病院山桃の会》

徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター 鈴木麗子

山桃の会は、5 年ぶりにバス遠足(阿波市土成町の「天然温泉 御所の郷」)が開催されました。和風レストラン「秋月」でおいしい食事を楽しみながら、参加者同士で近況報告や健康管理について話題が広がり、和やかな時間が過ぎました。昼食の後は、倉橋清衛先生による講演「ランチ後のリフレッシュ！楽しく運動して血糖値改善と体力アップを目指そう」を行いました。血糖値の改善やフレイル予防のために日常生活に取り入れやすい簡単な運動療法を、実践を交えて学んでいただきました。知識を深めながら楽しむことができ、会場は終始和気あいあいとした雰囲気になりました。久しぶりの遠足で、糖尿病のある方同士が直接交流できる貴重な機会となり、互いに励まし合いながら過ごせたことがとても印象的でした。





11 月 14 日は World Diabetes Day (世界糖尿病デー)

World Diabetes Day は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、2006 年 12 月 20 日に国連総会において公式に認定されました。11 月 14 日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」がシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。徳島県でのブルーライトアップや、イベントを紹介します。

《 2025 年度 JADEC 徳島のイベント案内 》

活動名	実施日/期間	開催場所
ダイアベティスウォークラリー	10 月 19 日(日)	徳島中央公園
ダイアベティス(糖尿病)フォーラム徳島 2025	11 月 2 日(日)	ふれあい健康館
糖尿病市民公開講座		
ブルーライトウォーキング	11 月 8 日(土)	徳島中央公園
ブルーライトアップ	11 月 8 日(土)～11 月 30 日	阿波おどり会館 (8 日:点灯式)
遍路ウォーク	11 月 16 日(日)	

ダイアベティス(糖尿病)フォーラム徳島 2025

「ここまで進んだダイアベティス(糖尿病)医療」

日時:11 月 2 日(日)11 時～14 時 会場:ふれあい健康館
 糖尿病チェック:ヘモグロビンA1c、血糖測定、体組成・握力
 健康相談:糖尿病専門医師、看護師、管理栄養士、
 歯科医師、歯科衛生士

展示 等

12 時～13 時 トークショー (最新の糖尿病治療)

第 25 回徳島市医師会糖尿病市民公開講座

「糖尿病とともに延ばす健康寿命」

日時:11 月 2 日(日)14 時～16 時 30 分

会場:ふれあい健康館

☆特別講演:

徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター松久 宗英先生

演題:ダイアベティス(糖尿病)とともにウエルビーイング

☆講演:

徳島大学病院 歯科歯周病科 湯本 浩通先生

演題:「糖尿病と歯周病・オーラルフレイル(お口の衰え)との関係～健康寿命を延ばすための歯周病予防とオーラルケア～」

《 2024 年 11 月 徳島県のブルーライトアップ 》



徳島県庁



阿波おどり会館



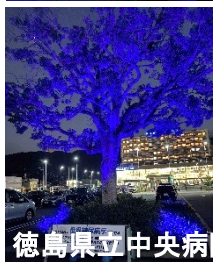
徳島大学病院



徳島県鳴門病院



徳島県総合健診センター



徳島県立中央病



吉野川医療センター



阿南医療センター



天満病院



寺沢病院

《 編集後記 》

JADEC 徳島の会報第 12 号を発行いたしました。発行にあたり、ご寄稿頂いた先生方に御礼申し上げます。

JADEC は、糖尿病への社会的偏見をなくす活動に取り組んでいます。JADEC 徳島でも不正確な情報・知識に起因する誤った認識をなくすよう取り組んでまいります。今後とも皆さまのご支援・ご協力を賜りますようお願いいたします。

JADEC 徳島事務局 鈴木麗子

《 連絡先 》

JADEC 徳島

徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター内

URL: <https://tokutokyo.org/>

TEL 088-633-7587