

# 【東医ブルーサークルフェスタの歴史】

東京医科大学病院では、日本糖尿病学会専門医および糖尿病療養指導士を中心に、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、検査技師の多職種で構成されたチーム（Team Diabetes）で、2015年から「東医ブルーサークルフェスタ」を開催しています。今年は「第9回東医ブルーサークルフェスタ」となります。



職員対象のisCGM装着体験

ローソンとのコラボ（糖質量の表示など）



料理教室体験



2020年 第6回  
9階ホワイエで展示実施

2021年 第7回  
体験ブースを開催  
9階ローソンとの  
コラボ企画を開催  
職員対象に食堂での血糖測定  
とisCGM装着体験を実施

2022年 第8回  
体験ブースを開催  
9階ローソンとの  
コラボ企画を開催  
職員対象に食堂での血糖測定  
とisCGM装着体験を実施

2019年 第5回  
新病院へ移転後、初開催

2018年 第4回  
ベターホームとの共同企画  
「料理教室」を開催、  
運動体験を実施

2017年 第3回  
東京ガスとの共同企画  
「料理教室」を開催

2016年 第2回  
東京ガスとの共同企画  
「料理教室」を開催

2015年  
第1回



料理教室体験



体験ブースで体力測定

血糖測定体験



職員食堂での血糖測定

体験ブース  
(運動体験など)



職員対象のisCGM装着体験

食事展示



料理教室体験



今年の  
ブルーサークルフェスタ  
では...

今年は  
第9回！！



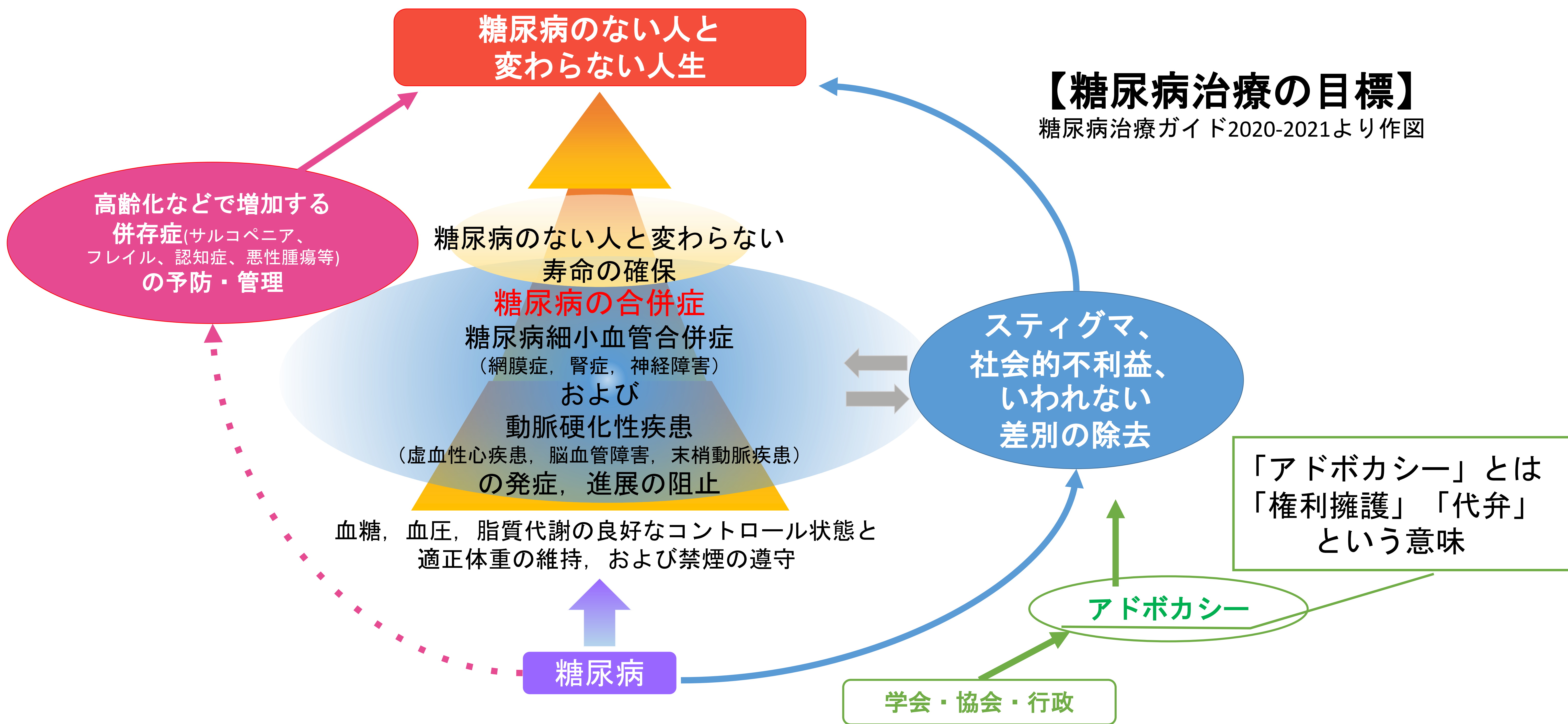
体験ブースあります！！  
血糖測定、体組成測定（In Body）、  
網膜症VR、運動体験  
やってみましょう♪

今年は13日（月）  
、15日（水）、17日（金）の  
3日間、体験ブース開催！！糖尿病  
チームスタッフにお声ください♪

ナチュラルローソン9階店の  
「ブルーサークルコーナー」  
へGO！！



さあ！アドボカシー活動を始めよう



糖尿病を持つ人は、糖尿病についての誤解（短命、様々な合併症を起こす等）や偏見（自己責任能力の欠如など）のために「社会的偏見による差別（スティグマ）」にさらされています。そのことにより糖尿病を持つ人の治療・管理に悪影響をおよぼすことがあります。

【スティグマの例】

実際の経験	スティグマを経験することを恐れた回避行動
入学・就職できなかった	糖尿病のことを上司・同僚（家族にも）言わない
間食をとがめられた	隠れ食いをする
インスリンを拒否すると叱責された	しぶしぶ注射をしている
医療者に「すみません」と謝った	宴会や会合に行くのをやめる、先約があると断る
病名からのイメージ	通院していることを隠す

- 「アドボカシー活動」は、医療においては弱い立場におかれる患者さんの権利を守るため、組織、社会、行政などに対し、主張、代弁、提言を行うことです。
- 近年、糖尿病は治療が飛躍的に向上し、糖尿病ではない人々と変わらない一生を送ることができる病気となっています。
- 糖尿病についての正しい情報を得て、正しく理解しましょう。
- 糖尿病を持つ人々を否定する言葉を控え、よく話を聞き、自己管理に安心して取り組むことができるよう支援しましょう。
- 糖尿病を持つ誰もが、健康で自分らしい生活が送れる権利を守るためのアドボカシー活動に積極的に参加していきましょう！





どうせ食べ過ぎ  
てるんでしょ

昔太ってたん  
でしょ？

甘いものばかり  
食べてたんでしょ？

これらは  
肥満スティグマです！

偏見にNO！



## スティグマとは？

特定のものに対する否定的なイメージ

- ・ 診断・治療を受け入れられない
- ・ 医師の非難をおそれて、本当のことを伝えられない
- ・ 自己効力感をなくし、うつ状態になりやすくなる

これらは医師－患者関係が構築できていないことも一因。  
2型糖尿病と同じく肥満症も、遺伝的要素と環境的要素が  
占めているため、食生活の乱れだけが原因ではありません！

革命

私たちは、スティグマをなくすための運動  
(アドボカシー運動)に取り組んでいます

なんでも主治医に相談  
してください！



様々な疾患を抱える人の立場を考え、思いやり  
ある言動をとり、多様な人がともに生きやすい  
世の中をつくっていきましょう。



# 糖尿病に関する検査値



## 血糖値

●空腹時 血糖検査(mg/dL)

正常	予備群	糖尿病
≤110	111-125	≥126

●随時 血糖検査(mg/dL)

正常	予備群	糖尿病
≤140	141-199	≥200

## HbA1c

基準値：4.6-6.2%  
(糖尿病 ≥6.5%)

・採血時から過去1~2カ月の血糖コントロール状態を反映します。

## グリコアルブミン

基準値：11.8-16.3%

・採血時から過去1~2週間の血糖コントロール状態を反映します。

直近は  
こっち！

→体験ブースで血糖測定できます！

## <血糖コントロール目標の目安>

※高齢者、妊娠中の方などは異なります。自分の目標値を主治医と確認しましょう。

空腹時血糖 (mg/dL)

≤130

食後2時間血糖 (mg/dL)

≤180

目標

注1)  
血糖正常化を目指す際の目標

注2)  
合併症予防のための目標

注3)  
治療強化が困難な際の目標

HbA1c(%)

6.0未満

7.0未満

8.0未満

## 針を刺さなくても血糖を測れます！ ～持続血糖測定器 リブレ®～

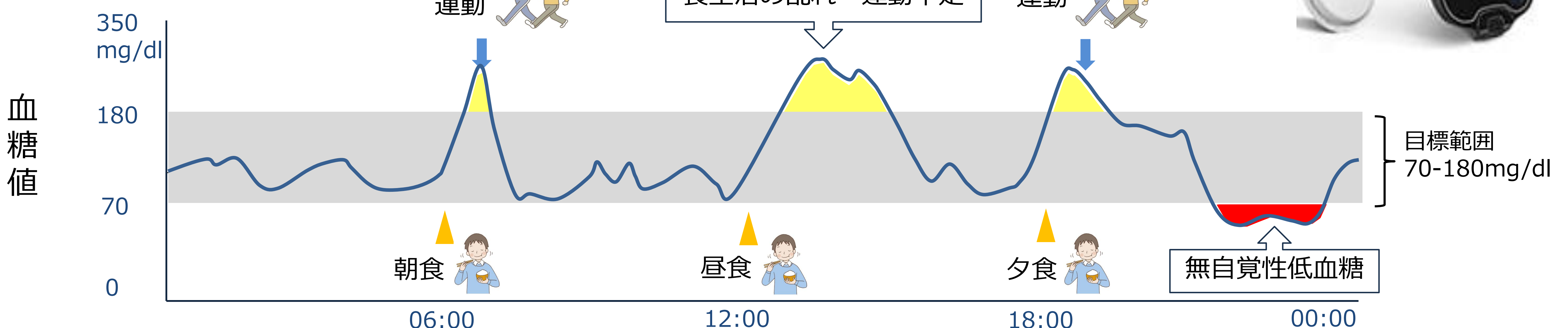
血糖変動が大きいと動脈硬化のリスクに、無自覚低血糖は認知症などのリスクになります。

**リブレ®で簡単に持続的な血糖変動を知ることができます。**

※注射製剤使用者は保険適応です。それ以外の方でも自費購入可です。

詳しくは  
スタッフに  
お声がけ  
下さい！

(血糖変動パターン)





# 外食を楽しむには？

## 適切な摂取エネルギーを意識する

エネルギー摂取量  
= 目標体重 × エネルギー係数<sup>※</sup>  
※25~35kcal  
年齢・身体活動レベルにより  
変わるため相談しましょう

## 栄養成分表示の確認をする

### 栄養成分表示1食あたり

エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

## バランスの良い食事

### 主食

(炭水化物)

★大切なエネルギー源  
・主食量は適量を守る  
・芋や栗、南瓜も仲間



### 副菜

(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

★からだの調子を整える  
・食後の血糖値の急上昇を抑える



### 主菜

(たんぱく質)

★体をつくるもと  
・目安量は片手にのるくらい  
※腎症の場合は制限が必要になる



## 食べる内容

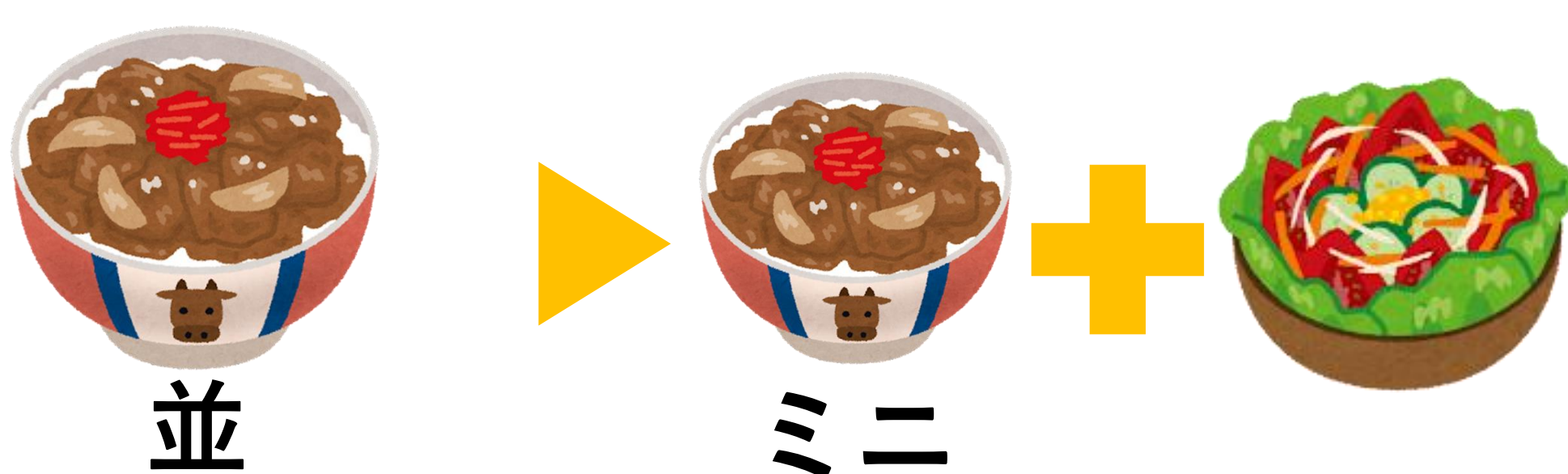
麺だけではなく『麺+具材』+『サラダ』を追加



サラダは  
マカロニや芋よりも野菜のサラダ



丼物だけではなく『野菜』を追加



野菜を増やすなら  
チーズ▶大根おろしの和風



単品(丼・麺)ではなく  
主食・主菜・副菜がそろった  
『定食スタイル』が理想

メニューを選ぶ時のポイント!



## 食べる量

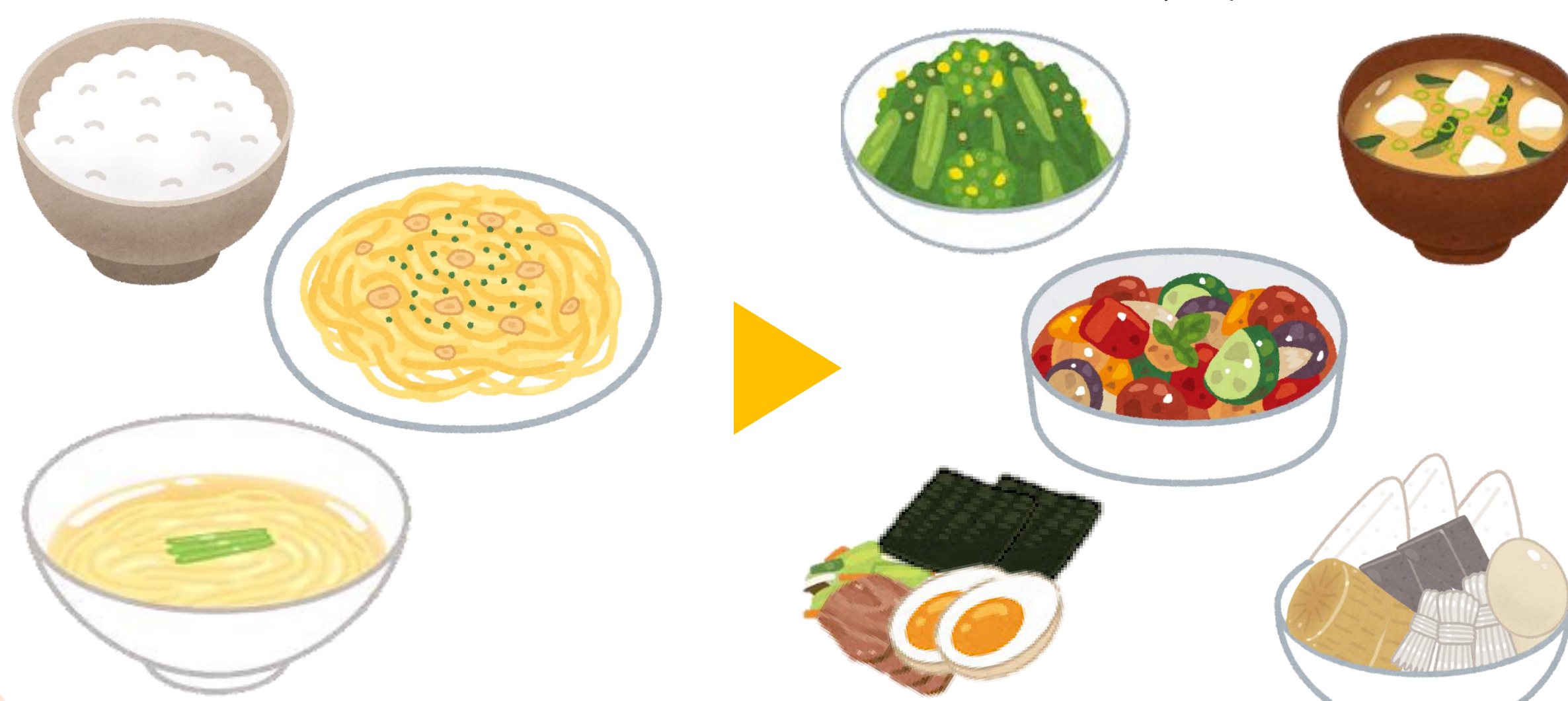
例) 1600kcalの場合の目安の量

	牛丼『並』のご飯は250g	▶	『ミニ』180gに変更する
	お寿司一貫のご飯は20g程度	▶	7貫~8貫
	ラーメンの1玉は220g程度	▶	おかわり・大盛り にしない

## 食べる順番

主食から…  
ではなく

おかずから  
食べる



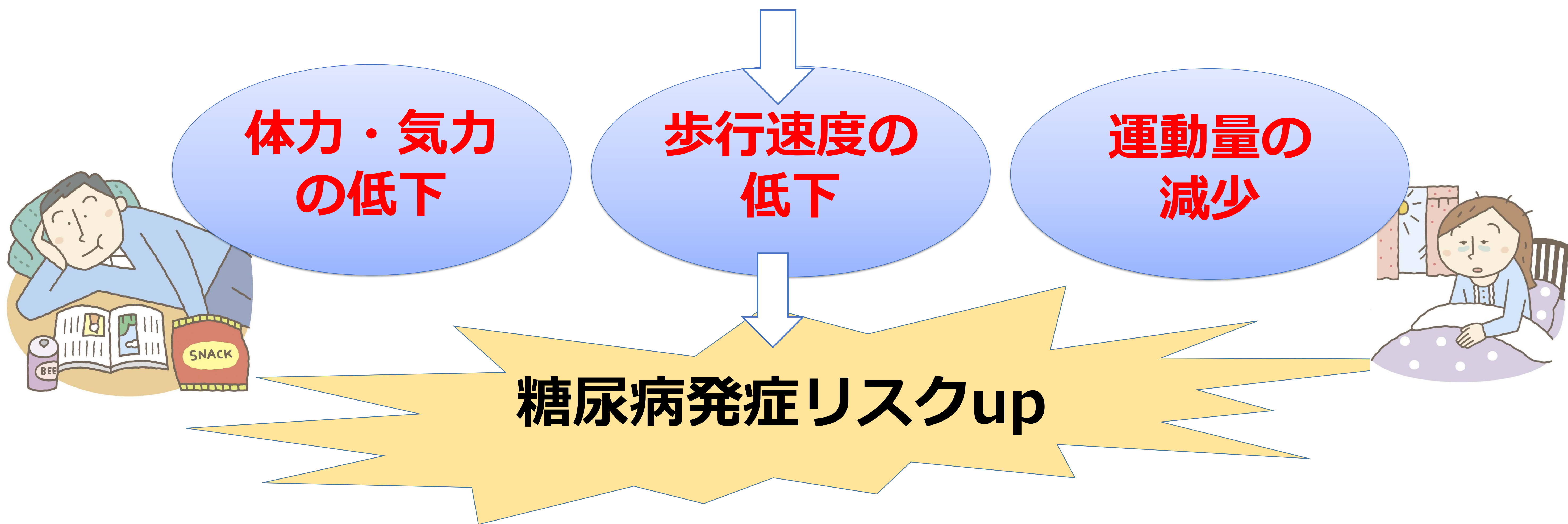




# 外へ出て体を動かしましょう!!!



新型コロナウイルス感染症の影響で屋外での活動が減少



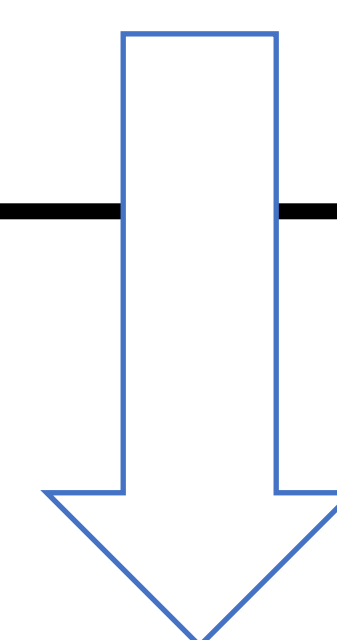
規制緩和に伴い、外出機会を増やしましょう！

## 運動を増やす工夫

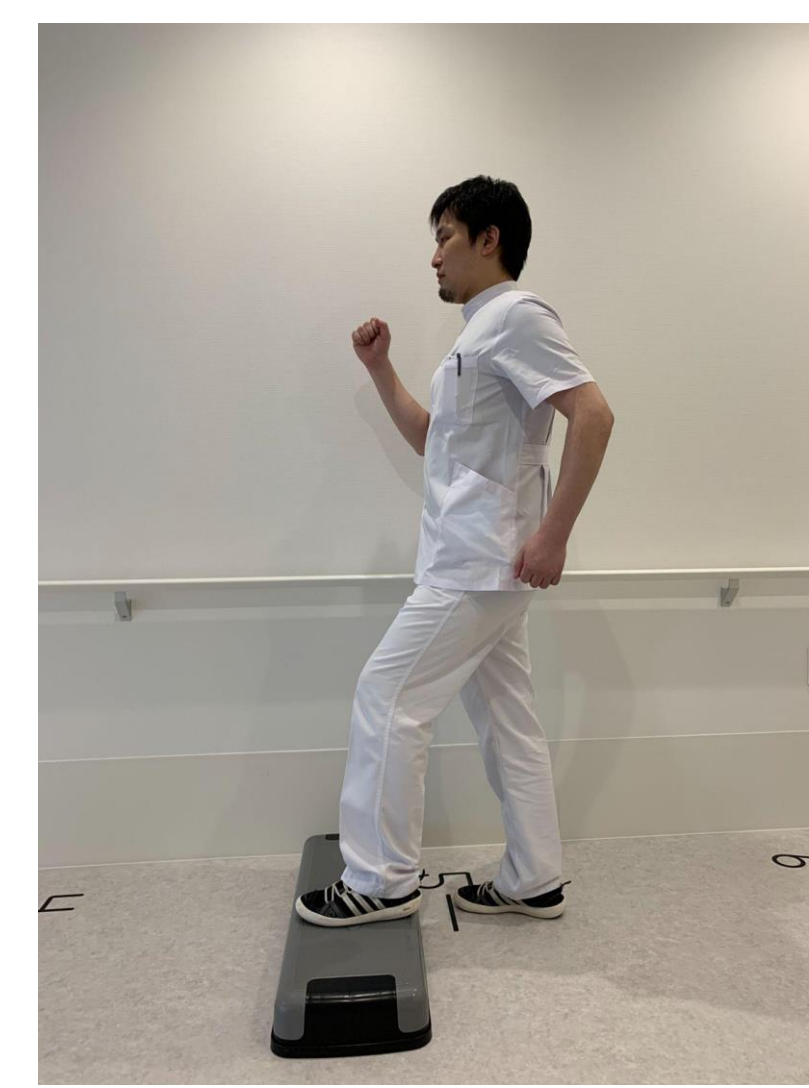
- ・ 散歩、自転車の乗車
- ・ 買い物に行く
- ・ 1駅分歩く
- ・ 3階までなら階段で登る
- ・ 地域の活動やイベントに参加
- ・ 身近な人たちで声をかけ合う

## 自宅でできる運動

レジスタンス運動（いわゆる筋トレ）  
例）スクワット、もも上げ、つま先立ち、階段昇降



膝痛などある場合には  
水中歩行なども  
おすすめです。



## 運動の目安⇒1日20～60分以上、1週間で合計150分以上

ウォーキング：15～30分、1日2回を週3～4回

ジョギング：20～30分、1日1回を週3～4回

自転車：20～30分、1日1回を週3～4回

筋トレ：1日1種目10～15回を2～3セット

※複数の種類の運動を組み合わせても構いません。

座位の時間を減らし、なるべく動いている時間を増やしましょう！

※体調管理しつつ、無理のない範囲で安全に行いましょう。





# 旅行時の薬の持ち歩き・保管

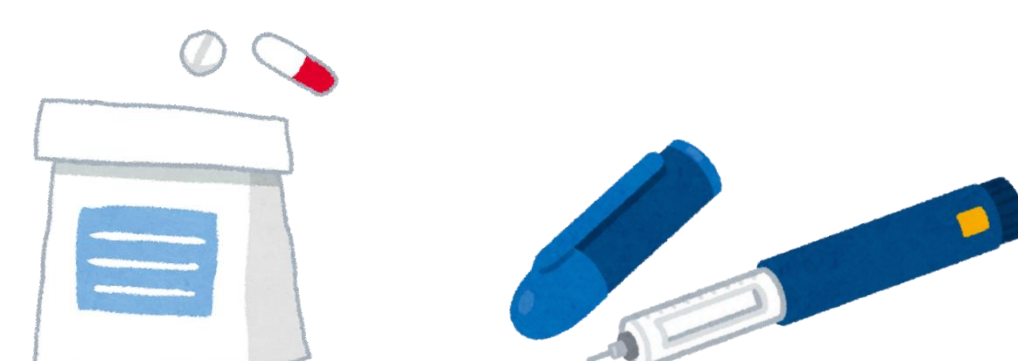


楽しい旅行になるよう、事前にしっかり準備をしましょう！！

## 【薬の持ち歩き・保管のポイント】

### ①どれくらいの薬を持っていくの？

旅行の際は、不測の事態に備えて普段使用している薬を旅行日程+1週間分（インスリンなどの注射薬なら余分に1本）持っていくようにしましょう。また、低血糖時用のブドウ糖も必ず持ち歩きましょう。



### ②どうやって薬を保管するの？

普段使用している薬を別々の荷物に保管（旅行日程分と1週間分を分けて保管するなど）しておき、荷物の紛失に備えましょう。



### ③注射薬の保管で注意することは？

旅行先で注射薬の保管温度が高すぎ（低すぎ）にならないよう注意しましょう。持ち歩く際の**保管の目安は室温（1～30℃）**です。航空機を利用する際は、温度に注意して注射薬は**手荷物**で保管しましょう。また、インスリンポンプや持続血糖測定器は、X線検査で取り外しが必要になる場合があります。事前に各航空会社に連絡をし、セキュリティシステムなどについて確認をしましょう。



### ④薬の内容がわかるものはあった方がいいの？

最新の治療内容がわかるように、お薬手帳や薬剤情報提供書を持っていきましょう。万が一旅行先で受診が必要になった場合に役立ちます。

## 【注射薬の持ち歩きのアドバイス】

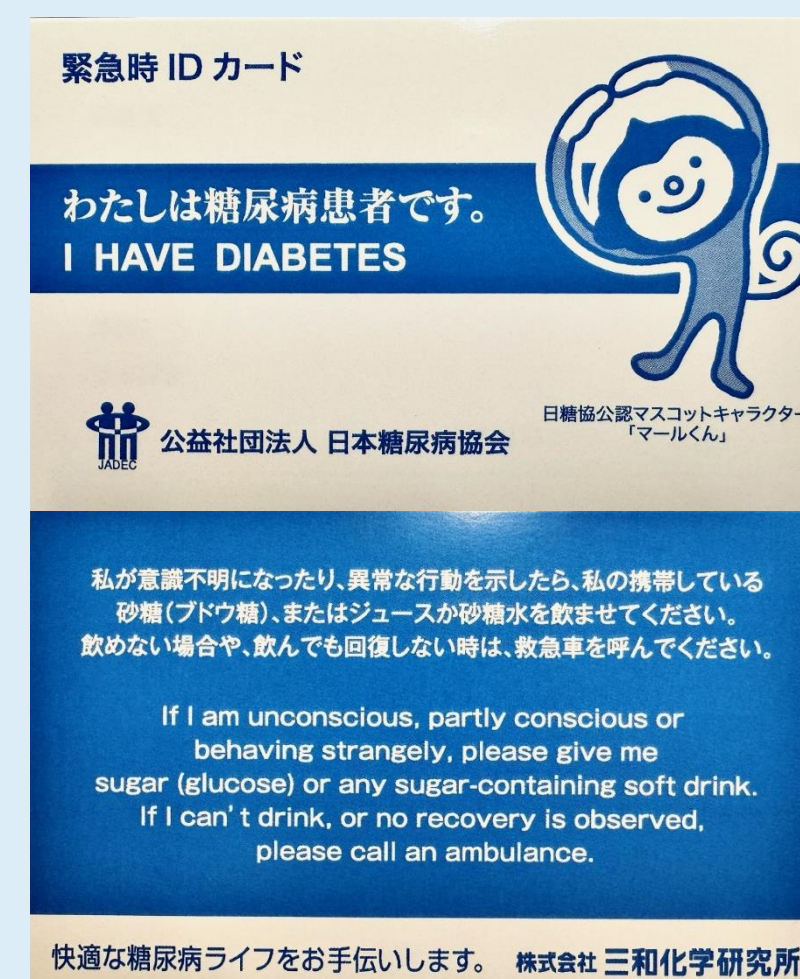
注射薬を持ち歩く際には携帯用のポーチを利用すると便利です。＜携帯用ポーチの一例＞  
注射に必要な針や消毒綿も一緒に収納することができます！  
保冷剤（タオルなどに包み、注射薬が凍らないよう注意）をポーチに入れておくことで、温度が高くならないように持ち歩くことができます！



## ★糖尿病協会発行の“もしも”のときにあると役立つツール★

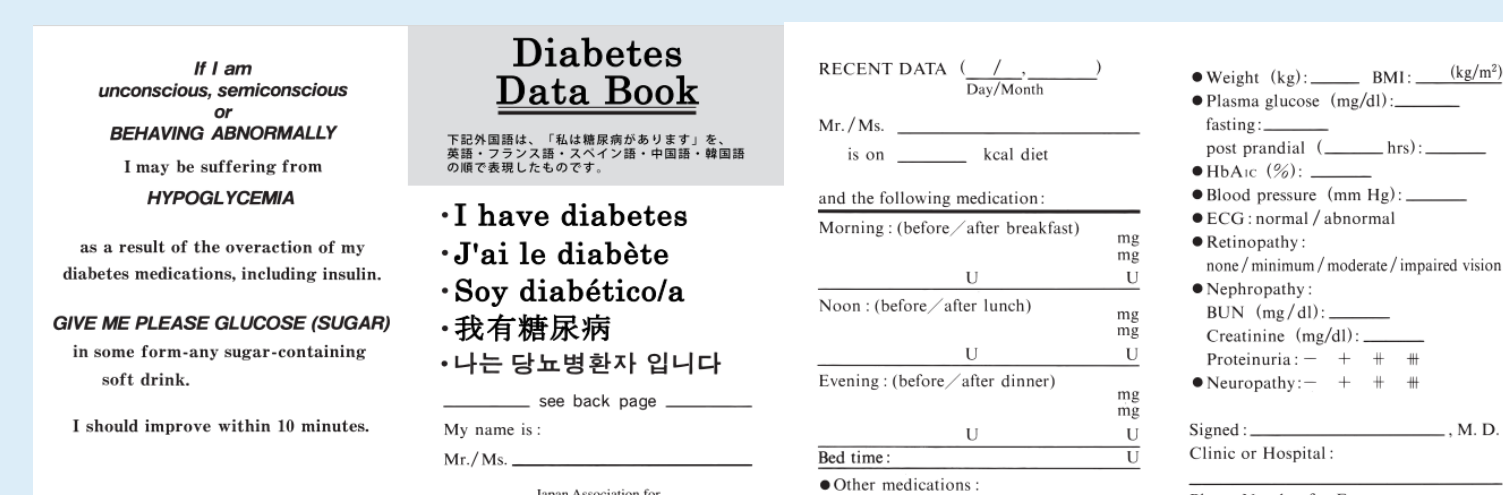
### ①糖尿病患者用IDカード（緊急連絡カード）

低血糖や事故などの緊急時に周囲に適切な処置を促します。スマートフォン用アプリもあります！



### ②英文カード

治療の内容や合併症について英文で記載できるカードです。海外旅行に出発する前に主治医の先生に英文で記載してもらいましょう。



※詳しくは日本糖尿病協会HP (<https://www.nittokyo.or.jp/>) もご覧ください！





# ★旅行について★

糖尿病治療中の患者さんが気を付けるポイントをおさえてゆとりあるスケジュールで旅行を楽しみましょう。

## ◎ **お薬手帳、糖尿病カード/糖尿病手帳を持参する。**

旅行先の医療機関を受診時にお薬手帳があると相談しやすくなります。  
希望者は海外旅行時に英文の診断書も発行できます。(有料)

## ◎ **薬は多めに持っていきましょう。**

◎ 注射薬は故障や破損した場合を考慮し**2本以上**持参しましょう。

※紛失や破損時に備えて別々の荷物に分けて保管しましょう。

使用した注射針や血糖測定の穿刺針は持ち帰りましょう。

◎ **靴ずれ防止のため、履きなれた靴で出かけましょう。**



## 【飛行機での注意点】



### 《事前に》

◎ 予約時に航空/旅行会社に機内にインスリンを持ち込むことを伝えておきましょう。

※インスリンポンプやトランスミッタは、手荷物検査やボディスキャナー時に係員に渡す必要があります。

※糖尿病食がある航空会社もあります（要事前予約）

### 《機内に持ち込むもの》

① 糖尿病カード、糖尿病手帳、英文診断書(海外旅行時)

② 飲み薬、注射薬、お薬手帳

③ ブドウ糖(いつでも手の届くところに)

### 《機内の過ごし方》

① 水分は多めに取る

② 1～2時間毎に足の屈曲などの軽い運動をする



## 【バス、車での注意点】

**車内やトランクにインスリンを放置しない！**

→凍結や30度以上で放置するとインスリンの効きが変わるので保冷バックを利用するか携帯しましょう。



旅行中は食べ過ぎない程度に食事を楽しみましょう♪