

■ カナダ研修報告 ■



2004年5月1日～8日、
当院スタッフ4名がカナダへ研修に行きました。



[<ナイアガラ観光>](#)



[<シナイセンター>](#)



[<ウィメンズカレッジ・トロント大学>](#)



[<バンチング博物館>](#)



[<写真集>](#)



研修参加職員

- 医師：三澤和史
- 看護師：本間美紀子・岩瀬徳子
- 管理栄養士：太田清美

カナダ研修報告

<マウントシナイセンター>

研修第一日目はSinai Centreでのプレゼンテーション。
Sinai Centerは臨床経験、患者教育、及び研究より糖尿病治療のリーダーとなるセンターです。

2002年の実績

外来治療	入院治療
治療 4000例	約200名を看護相談に紹介
看護 2000例	リハビリテーション施設
栄養指導 1000例	相談サービス
研究対象 1500例	
年間約600名の新規患者に 教育サービスを紹介	



写真は責任者のDr. Zinmanと。
「自分はコイズミヘアー」と自己紹介してくれました。



左がヘレンさん。
マウントサイナイセンターの糖尿病スペシャリストナース・CDEで、
医療スタッフへの指導も行う方です。



まずは設備の見学を一通り。
ここでは看護師一人一人に専用の個室があり、
コンサルテーションもここで行います。



Sinai Centre ではセンターの概要やプログラム、サービスの概要を教えてもらいました。
カナダは多民族国家のため、多様な食生活、生活習慣、言語。
英語が使えない患者さんの為、中国語・広東語・アフリカの言語などの
通訳(ボランティア)を依頼することもあるそうです。
患者自身でどうありたいか、どう変化したら良いのか常に選択していくための指導をしていま
す。
行動変容を促す為の理論・方法は独自にリサーチし、それに基づいて確立されたものがあり
ます。
スタッフ教育もまた同様です。



朝食と昼食を職員の皆さんと一緒に頂きました。
両方ともサンドイッチとフルーツに、コーヒーやジュースなどのドリンクのみでした。
サンドイッチは野菜サンドはまだ良い方でしたが、ハムやチーズ、ツナなどが
それぞれ厚さ2~3cmのボリュームで挟んだものが多かったです。
これはガイドライン通りの栄養バランス実現は難しいと実感。
たくさんのスタッフの方に来て頂いたのに英会話に慣れない私たち、半硬直状態。
三澤先生も「(女性がいっぱい)なんか、苦手な雰囲気だった…。」
でも、(一部)がんばりました。
こちらからの「糖尿病は好き?」の質問に、笑顔で「ええ!」と彼女達。
なんてすてきな笑顔!世界的にも糖尿病患者は増加の一途をたどっている昨今、
場所は違えども、同じ道を歩いている仲間が出しているポジティブなエネルギーが
今でもとっても快い刺激になっています。



さて、午後からは眠くなる暇もなく自分達のプレゼンテーションの番です。
Dr三澤のお話は、いきなりアイヌ民族の話に始まり、北海道は魚が良く獲れるところなど…。

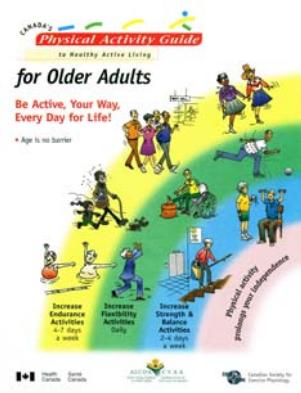
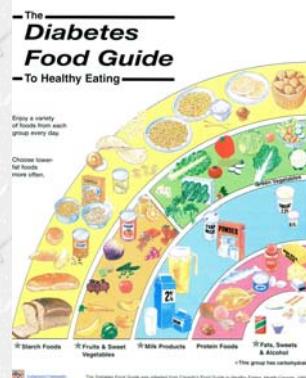
結局、NPH製剤の原料のプロタミンは、北海道のニシンから多くを供給している…
という糖尿病関連のオチが。

カナダでは薬剤師さんはチーム医療に加わっていないそうです。
薬剤師との連携がとれているというのは、日本の医療の良いところですね。



この方はカナダの栄養士です。
栄養指導では炭水化物のみを計算する方法を教えて頂きました。
炭水化物だけを計算するやり方がある、と言うことは知ってはいましたが、
日本の栄養士としては、とても不安を感じていました。
でも話を聞くと、最終的に目指している理想的な食事内容は同じでした。
食品分類も日本の食品交換表に似たものがありました。
私はCarbohydrat Countingのほうがなかなか飲み込めなくて難しく感じました。
私は自分の食品交換表を持参したので、それを見せると、先方も難しいですね、とのご感想。

これは慣れの問題かもしれません。
また、市販食品の成分表示にも、Carbohydrate Countingに使う、
単位(serving 15gの炭水化物の事)の表示がされています。
国を挙げて、取り組んでいるのですね。



これがカナダのフードガイド。
食品の分類が日本とほぼ同じですが果物と人参や南瓜が一緒にグループに。
カナダの果物は全然甘くないので、野菜と一緒にでも支障がないのかもしれません。
酸っぱいりんごが、三澤先生のお気に召したそうです。

• NEXT

カナダ研修報告

＜ウィメンズカレッジ＞

Women's Collegeでは2日間に渡って1型、2型それぞれに向けた研修会に参加しました。



初日、2型の患者様と一緒に、給食を頂きました。

ここは食堂につながった厨房です。

栄養士養成学校の学生も来ていました。

ここではカウンターで自分の好きな食品を好きなだけ選べます。

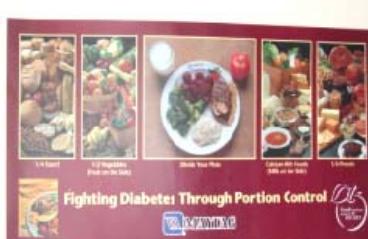
カウンター越しに栄養士がアドバイスをしますが、

あくまでも個人の意志を尊重し量の調節などの強制はしないそうです。

この日のメニューは主食にクラッカー、サンドイッチ、パスタ。

果物が数種類、バナナ、りんご、オレンジ、メロンなど。

茹でた野菜のサラダ、牛乳、コーヒー、ジュース。



食堂に貼ってあったポスターです。
「糖尿病を制するには量を制することから。」



ざっと施設内を見学させていただいた後、患者様と一緒に教室へ。

まずは2型糖尿病の講義です。
年齢も病歴も人種も様々で、初めて糖尿病を診断され、
医師に言われて仕方なく来た人も、ベテランさんもいます。
講義はかなり活発なやり取りが交わされていました。
積極的な国民性か、何週間も予約待ちでそれでも参加しに来たといいきさつのせいか、
机をまるくならべてお互いの顔が見える教室の環境のせいなのか。
講師は看護師と栄養士。
話しの持つ行き方も具体的な話題もとても魅力的でした。みならわなければ。



ちょっと素敵な交流がありました。
2型の教室で事ある毎にワイン、ワイン、と騒いでいたリンゴ型体型の男性。
200本以上のコレクションをお持ちだとか。
今回初めて糖尿病のことを学びに来たそうです。
食事療法を初めとする講義を受けた感想を聞いてみました。
「とてもすばらしいと思った。今まで医師に血糖、中性脂肪、
肥満を言われてもしらんふりをしてきたが、
これを行うことで妻と今後も楽しい人生を送れるようになるのだから」
そして、翌々日も我々が来ることを知ると、
わざわざご自慢のコレクションの中の1本を持ってきてくれたのです。
そして、三澤先生から西陣織(なぜかイタリア製)のネクタイをお返しにプレゼント。



インスリンポンプとCGMSの説明会に参加。
実際に装着した1型糖尿病の患者さんは、
「夜間の低血糖を防ぐのに役立った」と話していました。

※CGMS:24時間連続血糖測定器=24~72時間にわたって、10分毎に血糖値を測定



さて1型糖尿病患者向け講習会。
かなりサバイバルな内容に驚きました。

アルコールや菓子類の話しの中に、マリファナまで登場。
カナダでも違法ではあるそうですが、現実、利用経験者は多いそうです。
また、食事療法も尊種されにくいのは日本と同じようです。
そこで、これもまた見事なリンゴ型体型の25歳女性。見た目は10代のよう。
横浜にいたことがあるそうで、片言の日本語で挨拶をしてくれました。
食事療法について聞いてみると、まずは眉をひそめて「やっぱり難しくて嫌だ」との返事。
でも「治療も一時放棄していたが、このままじゃいけないと思ってここにきたので、
今後は計算して食べるようになります」と明るく話してくれました。



また、おしゃれなのがMedic Alert。
ブレスレットやネックレスなど色々なタイプが選べます。
いわば日本の糖尿病手帳？
でもこれならいつも身についていても苦にならないですよね。

<トロント大学>



トロント大学の敷地内を散策してきました。
敷地内があまりに広い為、バスツアーもあるそうです。
今回は研修の合間をぬって行ったので、時間があわず、適当に歩いてきました。
とても古い建物がたくさん並んでいるのですが、みな感じが違います。
イギリス風のもの、スイス風のものなど様々でした。
あちこちに芝生や大きな木があるので、小動物もたくさんいて、
のどかな雰囲気のキャンパスでした。

■ カナダ研修報告 ■

<バンチング博物館>

一番印象的だったのがBanting House National Historic Siteでした。

ここはBanting博士がインスリンを発見した場所だそうです。

博士にまつわる様々な遺品やパネルが展示されています。

CDA(カナダ糖尿病協会)の事務局でもあります。



一番感動的だったのはこの寝室。

午前2時、まさしくこのベッドの上で博士がインスリンのしくみについて思い付いたそうです。

館長さんが、1歳の初めての子供が1型糖尿病を発症してしまった

という若い母親のエピソードを話してくれました。

館長さんが「クリネックス」を差し出すと、

「子供が病気になったとき、悲しみの涙はもうたくさん流しました。
今流しているのは感謝と喜びの涙です。だから私はもう涙をふきません」…感動！！目頭熱
いです。
その場にいた全員、通訳さんも、館長さん自身も涙ぐんでしまいました。
糖尿病治療に携わる者として、私たちも希望を絶やさず歩んでいきたい。
そんな真摯な気持ちになった場所でした。



この塔には消えことなく火が燃え続けています。
この火は糖尿病という病気が根絶されたら、それを確認した人に消してもらう為の火だそうです。
この火が記念館のシンボルマークにも使われています。



この記念館の3階は大きめのフロアがあります。
そこで館長さんやホームドクターで糖尿病専門医のStewart Harris 先生と昼食を頂きました。
その後、Harris先生からカナダの医療や治療のガイドラインなどをレクチャーして頂きました。
カナダではまず自分のホームドクターをみつけなければなりません。
そこで専門病院に紹介してもらい、自分で予約をして受診します。
実際治療が受けられるようになるまでには3ヶ月くらいかかるそうです。
3ヶ月もあつたら合併症も進んでしまいますよね。
Harris先生も早期治療の実現が必要、とホームドクターの勉強会で訴えているそうです。

• NEXT

カナダ研修報告

＜写真集＞



カナダの街の風景



カナディアンサイズの食品の数々



一番小さなチャペルにて



名残惜しい帰りの途。トロント空港にて。



機内でしっかり患者さんから頂いた記念ワインを堪能させて頂きました。



• [HOME](#)