

ふくとろう

平成16年10月1日 発行

第 3 号

第20回記念 福井県糖尿病協会総会および講演会報告

平成15年11月16日(日)に芦原温泉グランディア芳泉において17病院(330名)の参加を迎え盛大に第20回糖尿病協会総会と講演会を開催しました。



今回は、創立20周年と記念の年にあたり総会をはじめ昼食バイキングと講演会の企画を取り入れ日曜日に行いました。11時30分より笈田先生の進行で総会が開催され、その後糖尿病協会に尽力された8名の方に功労賞、日頃より糖尿病管理にがんばっておられる9名の方に健闘賞の受賞式が行われました。心よりおめでとうございます。12時より昼食会が開催され、あわら市の琴光会による大正琴の演奏でなごやかに始まり、10種類のメニューからチェックシートを使ってカロリー計算をしながら盛り付けていきました。日頃の食事療法の成果で主食、副食とバランスよく選ばれており感心しました。工夫すれば旅行や外食も十分に楽しめます。味の方はご賞味され

ましたか？

13時より全日本エアロビクス大会に優勝した大村詠一君のお母さん大村利恵氏の「糖尿病だってなんでもできる」と題して講演がありました。1型糖尿病の子供と向きあい悩んだりけんかをしたり、エアロビクスを通して親子の信頼関係が保ちながら困難な時期を乗り切れたとお話がありました。今では積極的に行動しているとのこと。時間も延長するほど会場から質問があり大変興味深いお話でした。

最後にカロリー計算ぴったりクイズを行い、無事終了することが出来ました。次回皆様とお会いすることを楽しみにしています。

福井総合病院栄養科 坪田 経子



第20回糖尿病協会総会に参加して

第20回糖尿病協会総会は、今年は華麗なグランディア芳泉で行われ期待のバイキングはカロリー計算をベースに見た目、味供に手のこんだ何種類の中から各自のペースに合わせた品の選択が出来、少し頭と手間をかければ楽しい食事が出来ると教えられました。次いで大村恵さんのエアロビクス日本一を育てたプラス指向のお話は感動的で我々の指針でもありました。他に健康コーナあり屋上の大浴場で存分の癒しの時間を持って皆様楽しめた事と思います。次回も元気にお会いしたいですね。

糖福会会長 眞木 泰信



「グランディア芳泉」に足を踏み入れるなり本当に糖尿病の方々なのだろうか、と思われる程皆様のお元気なお姿にびっくり。多くの仲間達に圧倒されながら、食事待ちの間血糖測定器や糖尿病食など業者の方の説明を受けたり、クイズ「カロリー当て」に談義を弾ませていました。いよいよお琴のメロディーとともにアイディア一杯のバイキング方式の食事が始まりました。福井産の材料を使ったメニュー豊かな料理に「ちょっと食べ過ぎかな」「これは何カロリー」と出されたメモ用紙にカロリーを記入しながら楽しくおいしく頂きました。また大村詠一君のお母さんの講演には、常に前向きの姿勢で人生にトライしておられるお姿に頭が下がりました。1型糖尿病の私にとっては、とても勉強になりました。食後ゆったり温泉につかりながら「私も頑張らなければ」と思うことしきり。一期一会素晴らしい人との出会いに勇気づけられ、有意義な1日を得ることが出来ました。本当にありがとうございました。

糖福会副会長 二文字定枝

功労賞、健闘賞を受賞された方

いずれも各支部からの御推薦により選出致しました。おめでとうございます。

功労賞：福井県糖尿病協会の活動に長年ご尽力頂いた方

- 中井 継彦 (中井内科医院)
- 玉井 利孝 (玉井内科クリニック)
- 清水瑠美子 (福井県栄養士会会長)
- 河瀬千恵子 (福井赤十字病院 糖友会)
- 加藤 勉 (春江病院 糖和会)
- 津田 馥子 (春江病院 糖和会)
- 谷口恵美子 (木村病院 糖克会)
- 戸田 哲也 (福井県済生会病院 済糖会)

健闘賞：糖尿病と前向きに取り組み、その姿勢が模範となるような方

- 東 宏保 (福井赤十字病院 糖友会)
- 清水 英幸 (福井県立病院 福糖会)
- 高山 常子 (福井県立病院 福糖会)
- 井部 一男 (玉井内科クリニック)
- 北島きよみ (高村病院 高糖会)
- 北岡 彦二 (福井大学医学部附属病院 医糖会)
- 船寄 恒彦 (福井県済生会病院 済糖会)
- 奥 秋英 (福井総合病院 糖福会)
- 小幡 利子 (福井総合病院 糖福会)

敬称略



平成16年度福井県小児糖尿病サマーキャンプ実施報告



今年度も例年通り3泊4日の日程で、福井市少年自然の家にて「福井県小児糖尿病サマーキャンプ」を開催する予定でした。しかし、7月の豪雨災害のため、少年自然の家が当分使用不可能となってしまいました。残念ながら会場の変更は不可能で、1日だけに縮小して「ミニキャンプ」としての開催となりました。

8月13日、ユアアイ・ふくいを会場として行いました。参加者は、小児12名（小学1年～高校生）、キャンプOB5名、保護者10名でした。その他、医師、看護師、栄養士、養護教諭、福井大学生などがスタッフとして参加しました。



まず、午前中はおやつ作りの実習として、人工甘味料などを使ってのローカロリーのカップケーキ作りに挑戦しました。チョコの模様が焦げてしまうなどのハプニングはありましたが、部屋中に甘い香りが漂い、チョコとリンゴのカップケーキがおしゃれに出来上がりました。昼食後は、隣の中小企業大学校の体育館を利用して、体を動かしてのゲームで思い切り気持ちのよい汗を流しました。最後はクラフトとして、プラスチックの使い捨てコップを使ってキーホルダーを作りました。コップを思い思いの形に切ってカラフルな模様を描き、オーブントースターで熱すると、想像を超えた出来上がりとなりました。また、併行して保護者による家族会総会を行い、今後の活動のことや日常の悩みなどを自由に話し合いました。



各々が大変楽しく過ごせた1日でしたが、じっくりと話をしたりして交流を深める時間的余裕のなかったことが非常に残念でした。来年はきっと、いつも通りのキャンプで元気に会えることを楽しみにして、今年のミニキャンプは終了しました。

福井大学附属病院小児科 畑 郁江

糖尿病と温泉旅行

糖克会 副会長 萩野 隆三

糖克会では何日も言われているのが、カロリーです。聞いている時は成程と思って納得しておりますが、さて家に帰ると殆どの方が（いや、もしかして私だけかも）忘れてしまっているのではないのでしょうか。まして温泉旅館の夕食のお膳を前にして座れば、何も考えずに出てくる料理を敵のように片っ端から平らげていくのは私だけでしょ

うか。

そこで、一言……

今、芦原温泉ではそんなお客様に対して塩分死亡分・カロリー控えめのヘルシー料理を提供して頂けるようになりました。夕食、約800カロリーで2、3日前にお願いしておくとも一人前でも調理して頂くことができます。ぜひ、ご利用される事をお勧めします。

湯ったりと、身も心もリラックス。なんといい世の中でしょう。

福井の偉人 大森房吉

～日本地震学の父～

福井赤十字病院 内科 夏井 耕之

本年、県立博物館が建て替えられたが、多忙にしてまだ訪れることができないでいる。かつて博物館は、足羽山の北側の上り口、橘 曙覧記念館の横の石段を上りきったところに建っていた。中は薄暗くひんやりとして、松平春嶽公の筆跡(て)だの、掛け軸だのが、ひっそり息づいていた。そのなかに、「大森式地震計」という機械がおいてあり……初めて私は大森が越前福井出身であることを知った。

大森房吉。明治元年(1868)、新時代の始まりとともに、ここ福井の地で生を受けた(福井城下新屋敷百軒長屋)。もちろんそのとき春嶽公も存命であったはずである。彼は、7歳で地元の朝日小学校に入学したが、幼少よりの秀才にして、卒業をまたずして東京へ越している。

20歳、東京帝国大学理学科へ入学。卒業後は、当時はまだ新しい学問であるとともに、地震国日本においては非常に重要な学問、地震学を専攻研究することになった。

当時、明治の初年とは、おのおの青年達が「坂の上の白い雲をひたすら追い続けるように」励み、世界の知識を吸収し、その一步一步がすなわち日本の一步一步である時代であった(司馬遼太郎)。大森もまた、その業績はすなわち日本地震学の進歩であり…30歳にして、東京大学地震学教室の教授となったのである。

明治38年のことである。大森の研究室の助教授にして共同研究者、今村は、季刊紙「太陽」に画期的な論文を発表した。いわく、過去の地震発生統計によれば我が国の巨大地震は、おおよそ100年に1回の割合で起こっている。そして、今明治38年というのは、江戸時代末期に関東で起こった大地震(安政の大地震)から丁度50年目なのである。つまり、向こう50年の間に、関東で大地震が起こる可能性が高く、

その場合家屋倒壊と火事によって10万～20万の人々が死ぬであろう、というものであった。

この論文によって、東京の人々の間に大きな衝撃が走った。特に、論文発表の翌明治39年、中規模の地震が本当に起こったこともあり、恐怖に駆られた群集が安全を求めて駐在所に詰めかけるなどの、パニック状態を引き起こしてしまったのである。

この混乱をみて大森は、今村の上司としてその論文に反対する発表を行わざるを得なかった。大森もまたその地震発生記録を自分なりに研究していたが、記録だけから地震を予知することに疑問を表明し、感情的になった民衆のパニックに警鐘を鳴らそうとしたのだ。

いつとき、人々は日本地震学の父、大森の言葉に胸をなでおろした。パニックは去った。もちろん、今村博士の胸中は穏やかならざるものがあつたはずである。しかし、実際地震は起こらない。

一年、また一年。人々は、地震騒ぎのことも、東大地震学教室での学問上の論争のことも忘れた。日々の暮らしはひもじく、忙しく、また、パニックの前年から始まっていた日露戦争、その7年後の明治帝崩御と大正時代の到来、その3年後の世界大戦、と、激動は続き、人々は天災よりも自らの行為のほうに恐怖した。

1922年(大正12年)。第一次大戦中に革命がおこったロシアでは、この年「ソビエト連邦」が成立。翌1923年(大正13年)、これを受けるかのように、日本の貧困、共産主義の侵入、財閥や政治家の横暴、国家の停滞を一挙に解決改造すべく、軍部主導で国家改造せよ、という北一輝の論が出版され、日本は少しずつ少しずつ軍部独裁・ファシズムの時代の足音を聞き取るようになっていた。

時に1923年(大正13年)、9月1日、午前11時58分。関東の大地が揺れた。震源は相模湾北部、マグニチュード7.9の巨大なエネルギーが、関東全域を震わせ、地は波打ち、房総半島南部は3m隆起し、八王子では56cm沈下した。

全半壊家屋25万4499戸、昼飯前だったこともあり、各家々は火をおこしており、それを消す暇もなく倒壊、百数十箇所から出火した火の半分以上は消すこともできず燃え広がり、帝都は三日間燃え盛った。焼失家屋44万7128戸、死者行方不明者10万5000(内、本所の陸軍被服廠跡での焼死者3万8000人)。

都内およびその近郊、横浜、そのほかで、地震発

生後、「韓国人の労働者が徒党を組んで襲ってくる」という流言蜚語がとび、その結果自警団を結成、罪のない韓国・朝鮮の労働者達を虐殺、勘違いで日本人も殺害、という事態まで引き起こされた。後の調査で、流言はまったくのデマであることがわかっている。韓国を併合し、その住民を強制徴用してきた日本人の醜き後ろめたさと、災害によってむき出しにされた獣性とによる技であった。

かくて、大日本帝国の中枢、帝都、その生活、生産、および人心の倫理は崩壊したのだ。

そのとき、東大地震学教室の研究者たちは、東京にいた。研究室ではそのとき、地震計が瞬時にすべり振り切れてしまい、その直後完全に壊れ去った。研究員たちは驚愕し恐怖した。これほどの強烈な地震とは何事か。

そのとき、今村は何を思ったろう。それはいまやうかがい知ることはできない。

そのとき、大森はオーストラリアにいた。地震学会に出席するためである。彼はシドニーの地震観測所を訪問する途上にあつた。観測所に到着した大森は、地震計の針が揺れ動き、不可思議な線を描いていることに気付いた。これは、太平洋を取り囲む大地の何処かが、巨大地震に襲われたのだ……。注意深い観測と綿密な計算の末に、彼は悟った、それは、祖国日本である、と。急遽大森は帰国の途についた。しかしその船上で、彼は重い病(脳腫瘍)に罹ってしまった。

船中にて、大森は、今村に謝罪した、先年彼の説に反対したことを。未曾有の悲劇を眼前にして、それに今村がどう答えたか、それは定かではない。大森はその後も、特に耐震建築・防火建築などの方向へ思考を進めようとした。しかし彼に取り付いた病魔は、彼の想いを遂げさせてはくれなかった。同年11月8日、大森房吉は、祖国の土を踏むことなく客死。それは悪夢から、ちょうど70日目のことであった。

一方、今村はその後一躍マスコミの寵児となった。彼はさらにこの後起こるかもしれない大地震を予知している。彼は「次の大地震は関西方面かもしれぬ」と述べているが、しかし民衆の動揺を以前よりも恐れ、明確な言い方はしなかった。彼は、師、大森の心を理解したのだ。彼はだんだんと口数が減り、予知めいた発言をしなくなっていった。

1948年6月28日、午後4時13分。あの悪夢から25年後、終戦から3年。福井をマグニチュード7.1、震度(現行の測定法で)7の地震が襲った。死者3728人、負傷者2万1750人、全半壊家屋4万3700戸、焼失家屋3850戸、丸岡城天守も落ちた。日本を次に襲った大地震、それが戦災の傷も癒えぬ間の、わが福井だったことは…大森の故郷であったことは、運命のなにごとかであろうか。そして。

1995年1月17日、午前5時46分。あの悪夢から、72年後の20世紀末。都市直下型マグニチュード7.3の地震が、6400人の命と、神戸と西大阪、淡路島を中心とする現代都市の建築、交通を破壊した。

大森は軽々しく予知ということ認められなかった。しかし、地震学の究極は、予知とそれによる防災であることを誰よりも知っていたはずである。地震自体を科学の俎上にのせ、正確に観測することが、とりもなおさずそれをいづれ検証可能で再現性のある予知へとつなげる第一歩である。おそらく大森は、統計からだけ予知すること、つまり、何年前に起こったから次はいつ起こるのではないか、という式は、科学的でない、と考へたに違いない。彼は書誌・統計ではない、自然科学をもって地震への備えとしようとした。地震計には、その執念が深く刻まれている。……しかし、まだ、我々21世紀の人間は、大森の望みをかなえるところまで言っていない。

あのとき旧い博物館の暗がりで見えた地震計。ふと私は、1995年に京都で味わった恐ろしい朝を思い起こしたりしつつ、ここに生まれた偉大な学者のことを考えていた。



友の会

友の会

バイキング食事会

福井県済生会病院 済糖会 栄養部 重森喜美恵 沖村朋子

福井県済生会病院の糖尿病患者会「済糖会」では、数多くの活動の中に年2回バイキング食事会を組み入れています。今回は、平成16年8月21日(土)当院医師会交見室において、第15回となるバイキング昼食会を開催しました。今年の夏は、猛暑という言葉がふさわしく、連日35度を越える本当に暑い日が続きました。この暑さのせいで、例年には無い体調不良を感じた方も多いのではないかと思います。今回は、この暑い夏を乗り切るためのスタミナメニューを企画しました。夏になると暑さのせいで食欲が低下し、冷たいものやあっさりしたものを食べるが多くなります。しかし、それは結果的には夏バテを招きやすくなるため、今回は夏バテ対策として食欲増進・スタミナアップ効果のある香辛料や薬味等をふんだんに取り入れたスタミナメニューを用意しました。

今回は、新会員3名を迎え、20名の参加の中での楽しいバイキングとなりました。まず、担当栄養士から配られたバイキングの手順にそって昼食分の単位数の確認やバイキングでのポイントについての説明が行われました。説明中は静かに耳を傾けていらした会員さんもバイキング開始ともなると、「どちらを選ぼうかなあ？」とこやかな表情で楽しそうにバイキングをされていました。

今回のバイキングメニューと選択方法は次の通りです。

メニュー	選択方法
①主食 (マグロのにんにく漬け丼) (ピリ辛冷しゃぶ丼)	どちらかを選択し、指示単位数を計量しました。
②果物 (すいか・オレンジ・キウイ)	このうち2種類選択しました。
③主菜(焼き魚、焼きいか)	どちらか1品選択しました。
④チンゲン菜オイスターソース炒め	全員選択しました。
⑤ひじき煮	全員選択しました。
⑥おくらとえのきのおろしポン酢和え	全員選択しました。
⑦きのこワカメのスープ	全員選択しました。
⑧牛乳	自由選択しました。 (但し、朝牛乳を飲まれていない方のみ選択)

バイキング昼食会の単位配分(合計6.4単位)

表	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
単位	3(2)	0.5	2	1.5 (自由選択)	0.3	(0.4) 130g	0.2

それでは表を参考に今回のバイキングメニューを紹介します。

①は主食で、食品交換表では表1にあたります。今回は、マグロのにんにく漬け丼、ピリ辛冷しゃぶ丼のいずれかの選択で、自分の指示単位数に合わせたごはんの量を患者さん自身に計量していただきました。このメニューには、調味料としてにんにくや豆板醤を使用することで、味にインパクトを与えると同時に、食欲増進効果を利用しました。香辛料には、胃液の分泌を活発にして食欲を増進させる効果があります。夏バテ効果にはもちろん、いつもの食卓に変化がつき今後自宅での食事療法にも活用できると思い取り入れました。

②の果物は食品交換表の表2にあたり、好みの果物を2種類選択していただくことで、合計0.5単位摂取できるようにしました。みずみずしい季節の果物を取り入れ、食後ののどごしをさわやかにし、テーブルを彩どり鮮やかに飾りました。

④～⑦においては、全員選択としました。食物繊維を豊富に含む表6の野菜やノンカロリー食品をふんだんに取り入れることで、内容にボリューム感を出し、また「食後の血糖上昇を緩やかにする」という食物繊維の効果も十分に利用しました。

⑧は交換表の表4で牛乳です。牛乳1本弱(180cc)で1.5単位となります。



こうして、管理栄養士がアドバイスしながら、患者さんは楽しくバイキングを進めていきました。

今回のバイキングにおいては、あゆ・オクラ・ス

友の会

イカなど夏の旬の食べものをふんだんに取り入れた内容を用意しました。旬の食べものが美味しいということはよくご存知かと思います。旬の食べものは、単に美味しいというだけではなく、実はその食材が持つ栄養価も1年の中で最も高くなります。そして、その栄養分は季節に合わせて私たちの体にうまく働きかけてくれているのです。つまり、旬の食べものは夏バテ防止の意味でも大いに効果を発揮してくれるというわけです。夏場はビタミンが不足しがちになることも夏バテを引き起こす要因の一つと考えられているため、ビタミンが豊富に含まれる夏野菜や果物をとることで夏バテが防止できます。また、今回使用した材料の中でオクラには、消化機能を整える効果があり、スイカには利尿作用があります。このように旬のものを食べるのは、おいしいだけではなく健康にも良いものなのです。昔は旬のものを上手に食べることが健康を保つ1番の方法だったといえます。これらの話を踏まえれば、昔からのいわれも理にかなったものであると納得できますね。

今回のバイキング食事会を終えて、「説明がわかりやすかった。」「おいしかったので調味料の割合を教えてほしい。」など、嬉しい意見を聞くことがで

き、私たち担当した管理栄養士もほっとしています。

このあと、理学療法士による運動療法、番度先生や薬剤師、看護師など糖尿病にかかわるスタッフを交えての患者交流会と続き、午後3時に閉会しました。

バイキング食事会は、企画から本番に至るまで、管理栄養士・栄養士の大きな力が必要となりますが、これからも患者さんの食事療法に役立つよう思考を凝らした食事会にしていきたいと考えています。



友の会

医糖会の交流会に参加して

福井大学附属病院 医糖会 中山美重子

深い緑をいただいた野山に囲まれ、田んぼの緑と一つなりに広がり、初夏到来の風情を感じる時。私共（嫁・孫）と何回か参加させて頂いている、恒例の医糖会交流会の集い（平成16年5月29日、春江エンゼルランド・ハートピア春江）へと、バスに乗り込みました。

昼食は栄養指導付きの昼食で、とても美食だと思いました。自分の血糖値予測、自己管理のアドバイス、運動療法士による〇×ゲームやストレッチ運動等をうけ、楽しいひとときをすごしました。次に歩行運動をすると、合併症が気になる私は、勇気をもって前向きに自分のペースに合わせて進むのでした。足の悪い私は毎日20分～30分の散歩と50種類余りの鉢植と1時間余りの水やりを日課にしてい

ますが、今回の自分の血糖値予測は私にとって貴重な体験で、自分自身の健康管理はまず毎日の食事と運動、そして無理なく根気よく持続する実行力（努力）が重要だと思い知らされました。有意義な1日をすごすことができ、ありがとうございました。



友の会

楽しく、有意義だった福糖会の集い

福井県立病院 福糖会 会長 玉井 秀夫

平成15年11月1日に行なわれた福糖会の交流会は、会員22名と子供3名の参加のもと、今立和紙の里パピルス館へ出かけました。秋晴れのなか、木々も色づく紅葉を楽しみながら、バスはパピルス館に到着しました。押し花や染料などで好みの柄をデザインし、各自思い思いの紙すきに挑戦しました。センスを光らせ、オリジナル和紙が出来あがりました。その後、散歩道を歩きながら卯立の工芸館、和紙の里会館を見学し、今立の生涯学習センターで昼食をとりました。カロリーを考へての弁当で、当院の栄養士より説明を受けながら楽しく勉強できて、有意義な食事でした。帰りのバスの中は、快い疲労感でうとうと眠る人や、まだ元気な人は楽しくおしゃべりしながら無事病院に到着しました。とても楽しい1日を過ごす事が出来ました。また、来年もどこか

へ行きましょう。11月16日に芦原のグランティア芳泉で行なわれた、第20回の総会においては、当会員の清水葉幸様、高山帯子様のお二人が健闘賞を受賞されました。この受賞は、会員全員の心の励みとなりました。本当にありがとうございました。



友の会

糖池会の交流会に参加して

池端病院 糖池会 会員 D・T

平成16年5月31日(日)糖池会総会及び交流会がありました。この会も早いもので7年目を迎えるとの説明があり、月日の早さに驚いた次第です。

当日は永平寺、幸家、竹人形の里での交流会となりました。永平寺拝観は、雲水の説明を聞きながら人に流れに沿って押される様に自然に進むので、急な階段も難なく登る事が出来ました。時間から考えて、一万歩以上は歩いたと思います。永平寺は何回訪れても心の「安らぎ」を感じる修行道場です。丁度お腹のすいた頃で昼食となり、食事は幸家で取りました。種類も多く味も上品で美味しく頂きました。特に豆腐料理が印象に残りました。

次は竹人形の里でスタッフの方々と共同で来年の干支「鶏」の親子を「わいわい」楽しく作り上げる事が出来、各自満足顔でした。その後店内を散策、専門家の芸術作品を鑑賞しながら竹人形の頭髪に使う竹は0.1mmに仕上げると説明を受け驚きでした。

此処も以前来た時より「越前竹人形の里」に相応しく整備され観光名所になってきました。帰りのバスの中では、「このまま温泉に行こう」等冗談が飛び出す程、皆が満足しているようでした。

今回の交流会はバランスが良く上手に企画されていたと思います。今後も交流会を通じて糖尿病予防の勉強に努めていきたいと思っています。



肥満を防ぐ食生活

食習慣(食べ方)

* 1日3食規則正しく食べる

空腹時間が長くなると、次にとる食事からのエネルギーの吸収が高まるので、欠食やまとめ食いも肥満の一因です。自分のライフスタイルに合わせて、できるだけ決まった時間に食事するよう心がけましょう。



* 間食はひかえめに

お菓子は、糖分だけでなく脂肪や塩分が多く含まれているものもあるので、控えましょう。どうしても間食をしたいときは、果物や牛乳などがおすすめです。



* 夜遅くに食べない

昼よりも夜の方が身体に脂肪を蓄積する働きが活発になるため、遅い時間の食事は肥満になりやすいと言えます。特に、寝る前の食事は胃に負担をかけ、また翌朝の朝食にも影響します。遅くても就寝2時間前までには食事をすませましょう。



* 腹8分目にする

出されたものを全部食べるのではなく、自分で食べる量を決め、必要以上に食べないようにしましょう。大皿料理の時などは、特に注意が必要です。

* よくかんで、ゆっくり食べる

満腹であると脳が認識するまでには15~30分程度の時間がかかります。早く食べると満腹感が得られず過食になりがちです。一口食べたら箸をおく、最低20回はかむなど、時間をかけて食べる工夫をしましょう。



* よく味わって、楽しい食事を

単に空腹を満たすのではなく、味や香り、雰囲気を楽しむことで、少量でも満足感が得られます。



* 「ながら食い」「やけ食い」をしない

他のことに気をとられながらの食事は、知らぬ間に食べ過ぎになりがちです。また、ストレスや欲求不満で起こる食欲は、甘いものやスナックなどに向かいがちで、特に危険です。

食事の内容

* エネルギーをとり過ぎない

特に脂肪のとり過ぎに注意しましょう。肉は脂の少ない部位を選び、調理段階で脂を落とすなどの工夫が必要です。また、主食は精製度の低いもの(玄米・胚芽パン)を選んだり、麦を加えて炊き込みご飯にしたりすると、少量でも満足感が選られます。



* いろいろな食品を食べる

食品に含まれる栄養素はチームワークで働くので、多種類の食品を食べることが大切です。毎食主食、主菜、副菜をそろえるようにすれば、おのずと食品の種類が多くなります。

* 野菜・海藻・きのこをたっぷり

食物繊維は腸の働きを活発にし、体内の有害物質を排出する作用があります。また、これらの食品は低エネルギーであり、料理にボリューム感をもたせてくれます。



* たんぱく質をしっかり

たんぱく質は、内臓や筋肉を作る大切な栄養素です。ただし肉料理はエネルギーが高いので、肉だけに偏らず、魚や豆腐などの大豆製品からもとるようにしましょう。



* 飲酒は適度に

アルコールはエネルギーが高いだけでなく、体内で脂肪ができるのを促進します。また、食欲を増進させ、食べ過ぎの原因にもなるので、飲み過ぎないように気をつけましょう。



* トクホを上手に利用する

特定保健用食品(トクホ)は、健康の維持・増進に役立つと厚生労働省から認められた食品です。「体脂肪が気になる方のためのトクホ」を食生活に上手に取り入れてみるのもいいでしょう。

木村病院(糖克会)栄養部 松田 順子(糖克会会誌より)

トピックス

膵島移植とは

2000年にカナダのアルバータ大学は、1型糖尿病で血糖のコントロールが難しく重症低血糖発作を来す患者に対して、脳死ドナー(臓器提供者)の膵臓からの分離した膵島(膵ランゲルハンス氏島;インスリンを分泌する)を移植する治療方法を確立しました。移植後ほぼ全例の患者で低血糖発作が消失しています。正常の膵臓は70パーセント切除しても、血糖をコントロールする十分な膵島が残ることが分かっています。生体膵島移植では、膵臓の50パーセントを切除し、膵島を分離精製します。分離精製した膵島は点滴注入にて肝臓へ移植されます。局所麻酔で

この手技は行われます。カナダではすでに膵島移植は保険適用になり、アメリカでも国家での保障に組み込む準備が進んでいます。日本では、平成16年4月7日、京都大学移植外科(<http://www.kuhp.kyoto-u.ac.jp/~transplant/islet/index.html>)で初めての心停止ドナーからの膵島移植が実施され成功しました。その後7月までの間に6例の1型糖尿病の患者様に膵島移植が行われています。移植は複数回必要なこと、免疫抑制剤を服用しつづければならないことなどの難点もあります。

福井中央クリニック 内科 笈田 耕治

事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

- ①第21回福井県糖尿病協会総会および講演会を平成16年11月21日(日曜日)午前13時～午後3時、福井赤十字病院 栄養棟3階講堂にて予定しております。詳細ならびに申込用紙は各支部でございますので、奮ってご参加ください。各支部から会場までは開始時刻に間に合うようにバスを予定しています。
- ②福井県糖尿病協会のホームページは移転し、その内容を刷新しました。新しいアドレスは<http://fukuiken-dm-kyoukai.xrea.jp/>です。これまでの総会時の写真や過去の「ふくとう」の記事を見たり、ダウンロードすることができます。会員の皆様の御意見を取り入れてよりよいホームページを目指しておりますので、一度御覧ください。
- ③会誌「ふくとう」の原稿や作品(俳句、川柳、写真など)を随時募集しております。ふるってご寄稿ください。

御 挨拶



福井県糖尿病協会 会長 三村 訓章

初秋の候、福糖会会員の皆様方には、御健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は福糖会の運営に、ご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。また、去る7月の福井豪雨の災害にみまわれた会員の皆様には心よりお見舞申し上げます。被災された会員様には一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

さて、ふくとう第3号の発行にあたり一言ご挨拶させていただきます。私事ですが、糖尿病と診断されてもう6年になりました。この間、血糖値の安定のために、食事療法に加え散歩を主体とした運動療法を中心に自己管理を行ってきましたが、3ヶ月前からはソフトバレー(週2回)に参加するようになりしました。その結果、1ヶ月前から血糖値の値が95-110に、ヘモグロビンA1cが6.3から5.8に、また体重も68から63.5kgに改善が見られ、自分自身に合った運動を積極に取り入れる事が大切だと改めて認識いたしました。会員の皆様もどうでしょうか?もう一度自分自身に合った食事及び運動の計画を見直し、今後の楽しい生活を送って頂ければと思います。

話は変わりますが、本年5月に東京国際フォーラムで開かれた日本糖尿病協会の総会に出席してまいりました。様々なイベントが催されていたようですが、私は、総会と支部長会議に出席いたしました。支部長会議には各都道府県支部より支部長など42名が参加していましたが、福井からの参加は初めてとのことでした。現在の活動状況が、今回の運営担当である東京支部より報告されました。東京支部では各地域にわたったブロック性を取り入れて、会員増強及び支部運営が順調に推移しているそうです。その他、どの様にしたら会員が増えるだろうか云々議題では、会員になんらかの恩恵を求める意見や、地方では専門医による管理が十分行われていないなどの意見がよせられました。私としましては、例えば医療費等が軽減されるなど、やはり会員に対するメリットがあればと感じました。また、日本糖尿病協会本部と各都道府県支部との考え方には若干の温度差があるようにも思いました。今回は初めての出席でしたが、今後は福井県支部長として積極的な提案もして行きたいと思っております。

各支部事務局へ

- ①福井県支部へお支払い頂く年会費について
年会費の納入期限は毎年2月20日です。2月20日までに入金を確認できた分を次年度会員数として扱います。銀行振り込みをされた場合には、別途必ず事務局まで入金旨の御連絡をください。年会費はお一人2,000円です。「さかえ」は4月号よりお届けします。なお、中途入会は後期入会として8月20日までに入金を確認できた分を後期会員として認めます。やはり、銀行振り込みをされた場合には、事務局まで御連絡をください。後期半年分の会費はお一人1,000円です。「さかえ」は10月号よりお届けします。
- ③支部援助金について
各支部の活動に対して1会員あたり400円を援助金として支給します。但し、行事内容(「ふくとう」に掲載可能な原稿とする)と主な会計報告を事務局に報告ください。紙面でもかまいませんが、可能ならばワードなどのパソコンデータとしてメールなどでお送りください。

編集後記

遅れましたが、ふくとう第3号をお届けします。昨年、第20回記念総会をグランディア芳泉にて、昼食・入浴付きの豪華版で開催しました。お陰様で大変好評で会場は満杯状態でした。記念総会にご尽力頂いた福井総合病院や福井県栄養士協会の皆様に紙面を借りて改めてお礼申し上げます。さて、昨年度より、これまで別途活動していた福井県小児糖尿病家族会が福井県糖尿病協会に所属することになりました。福井県小児糖尿病家族会は小児糖尿病サマーキャンプを中心に小児糖尿病の治療に取り組んでいます。皆様の会費の一部は小児糖尿病の活動に充てられ、自ずと小児糖尿病の治療に貢献していることとなります。小児糖尿病サマーキャンプのボランティア参加も歓迎致します。小さな子供たちが糖尿病とつきあっているのをご覧になることは、御自分の治療を考える上での良い機会になるものと思います。事務局は私の異動に伴い、福井中央クリニックに移転しましたが、実情は一人でコツコツこなしている状況です。引き続き皆様の御理解と御協力を御願い申し上げます。

(K.O.)

各支部と会員数

医糖会(福井医科大学)46・済糖会(福井県済生会病院)67・糖友会(福井赤十字病院)62・福糖会(福井県立病院)47・あゆの会(福井社保病院)35・さくら会(国立病院機構福井病院)81・アカシア会(公立小浜病院)21・きらめき会(市立敦賀病院)551・町立織田病院20・糖池会(池端病院)56・糖克会(あわら市木村病院)41・つつじ会(鯖江市木村病院)30・緑会(笠原病院)44・真田クリニック20・高糖会(高村病院)3・糖和会(春江病院)28・糖福会(福井総合病院)70・病院栄養士協議会31・斎藤医院1・玉井内科クリニック18・中井内科医院100・平井内科クリニック5・細川内科クリニック6・安川病院7・福井中央クリニック29

合計25施設、1,420名 および名誉会員1名

(順不同平成16年9月1日現在)