

ふくとう

平成17年8月1日 発行

第4号

第21回 福井県糖尿病協会 総会および講演会報告

平成16年11月21日に福井赤十字病院栄養棟3階講堂において169名の参加のもと第21回福井県糖尿病協会総会および講演会が開かれました。



あいにく朝から雨降りの師走を思わせる寒い日でしたが案じたほどに欠席者は少なく担当病院の一員としてまずはホッと胸をなでおろしました。

一般会員102名、医療スタッフ会員67名、総数169名の参加者の中で総会は開会され笈田先生の司会のもとスムーズに終了できました。

引き続き講演会に移りました。講演は京都大学大学院人間・環境学研究科の 林 達也先生による「自宅でできる生活習慣病予防と改善のための生活筋力トレーニング『鍛えマッスル』』というものでした。林先生らが開発された「すわるビクス」や「鍛えマッスル」と名付けられた運動は、室内でしかも椅子に座ってでも出来るもので、講演に続いて実際の実技指導もあり、心身ともにリフレッシュすることが出来ました。

皆さんその後運動は続けてらっしゃいますか？その場限りになっていませんか？

御存じの通り運動は食事療法、薬物療法と並ぶ糖尿病治療の三本柱の一つと言われていますが必要と知りながらもなかなか実行できないのが現状のようです。

ある調査では運動を始めてから一ヶ月で中断した人は40%、又一年間継続した人は10~20%と少なく、その理由としては、怪我や病気のため、仕事が忙しいから、興味の喪失、などが上げられるようです。

運動を長続きさせるには何よりも楽しくできることが一番ですね。それには体の負担になる無理な運動をさける、一人よりも相手を誘い励まし合いながらできる運動を選ぶ、悪天候の日でも家の中でできる運動を見つけるなど他にもいろいろあるでしょう。

自分に合ったやり方を工夫し生活の中に組み入れることが大切かと思います。

今回の講演会で得た貴重な体験を有効に活用し明るく元気な日々を過ごしましょう！

糖友会(福井赤十字病院 栄養課) 榎 ミヨ子

(「すわるビクス」と「鍛えマッスル」の解説ビデオは事務局にありますので、御覧になりたい方は御所属の支部を通してお申し込みください)

発行人：福井県糖尿病協会 会長 三村 訓章

発行所：(株)日本糖尿病協会 福井県支部：福井県糖尿病協会

〒910-0003 福井県福井市松本4丁目5-10 福井中央クリニック内 ☎0776-24-2410

ホームページ <http://fukuiken-dm-kyoukai.xrea.jp/>

応援グループを作ろう

福井赤十字病院 内科 夏井 耕之

今回、アメリカでは「患者さんの会」というものがどのように考えられ、とらえられているかをご紹介します。アメリカ糖尿病学会(ADA)が出版した、患者さん向けの本、「Caring for the Diabetic Soul」、邦題名「糖尿病心のケア」から、患者さんのグループに関する章の内容を抜粋してみました。わが国、わが福井における「患者の会」とは、ずいぶん趣がちがっているようです。もちろん、アメリカのほうですべて正しく有効なわけではないし、文化も違いますので、「直輸入」するのはどうかと思いますが、しかし、我々の思いもよらなかった発想や進め方がみえると思いますので、皆様にとってもなにかの参考になるのではないのでしょうか。

はじめに

糖尿病と共に生きることは簡単ではなく、ときに孤独に感じたり、落ち込んだりするかもしれません。進学や就職でこれまでと生活が変わるときにはいよいよ大変。引越し、新生活、今まで親しかった友人や家族とはなれて……。それは心躍るチャレンジでもあるし、不安もでてくる。

そんなとき、新しいその場所で助けてくれる人がいるはず……。この「出会い」こそ、「応援グループ」というものなのです。

どんなことができる？

病の悩みをわかちあうグループ、というものはじまりは、1905年、結核患者さんのグループでした。それ以来このアイディアは根をはり、繁栄してきました。

みんなそれぞれ、いろいろ感じ、考え、恐れ、希望を持っている、それは実は、知らないだけでみんなが共通に持っている。だから、一緒に集まることで、ひとりひとりの問題の解決だけでなく、グループ全体を勇気付けることになる。他人の話を聴くと、それまで知らなかった考え方に会ったり、自身がおかれている状況を客観的にみることができ、新しい行動が生まれてくる。また、自分のアイディ

アがほかのメンバーの役に立てば、自分自身の自信や達成感にもつながっていく。

なにもずっと続く必要はありません、必要なときに必要な期間集まるのでよい。

グループへの準備

糖尿病と共に生きるほかの人々と出会いたい、でも、専門の心理療法家のサービスは必要としないあなた。出会いたいのはどんな人々でしょうか？ まずそれを決めましょう。1型の患者さん？ 2型の患者さん？ あなたの会社の中の糖尿病のかた？ すんでいる地域の患者さん？ 1型の子供を持つ親御さん？ 4回注射をしている人々？……。

グループの構成の特徴を決めたら、次に、身の回りにそんなグループがすでにあるかどうか、確認しましょう。地域の糖尿病学会・糖尿病専門医・基幹病院・保健所そのほかに連絡。自分の会社や学校の管理課にもTel。ひょっとして、大会議室の火曜の夜の予定は、〇〇商事糖尿病研修会、かも。あるいは、新聞や自治体だより、病院の行事予定、保健だより、そのほか講演案内なども要チェックです。

もし、そこに、自分に必要なグループをみつけられなかったら、……自分自身であらたにはじめてしましましょう。ただし、「どんなグループでもすべてのメンバーのすべてのニーズをカンペキに満たすのは無理」ということもわかっておかななくてはね。

会合の時間や場所、継続期間、維持の方法(会費や場所の確保や事務など)、そして会の規約などは、あとからメンバーで集まって話し合い、民主的に決めていくことになるでしょう。

自分のグループをつくりあげる

的確なメンバー集めがまず大切です。手順よく調べましょう。保健所・保健師、職員カウンセラー、学生/職員センター、医師・医療機関、糖尿病専門医などに情報を求めること。

立ち上げたグループのメンバー募集の宣伝のため、地域の病院や医院、あるいは学会の地方支部などの後援を頼みましょう。

メンバー候補がだんだん集まったら、彼らの関心・ニーズはなにかを発見すること。(許されれば)住所・氏名・電話番号とともに、参加理由の短いメモを書いたシートを用意します。これを参考にして、最初の会合をセットアップします。

ステップ1：日取りの決定。その地域の学校や団体、会社などの行事予定を参照し、なるべく行事の少ない日を選びます。場合によってはその催し物や地

区学校の行事・スポーツ大会などの予定も参照。なるべくそういうものとかち合わないよう。

ステップ2: 日取りの次は会場です、できたら無料のところ、学校や図書館、病院の講堂、お寺さん、公民館……いろいろありますね。会社や学校内のグループだったらそこの管理課へTelですね。

ステップ3: 日時場所が決定したら、初回会合の計画です。どんなことでも最初が肝心。最初に集めた情報、メンバーのニーズに合うような話題を選び、それについて強力にアピールする話をしてくれる講演者を呼ぶのもいいでしょう。また、今後の会合の日時場所とか運営方針とか、みんなで決めるべき2、3の議題を用意しておくこと。

ステップ4: ここまでできたら、広く情報をお知らせします。地方新聞・会社や学校の広報、スーパーやコンビニへの張り紙などなど、少なくとも4週間前くらいから必要でしょう。このほか、口コミやメールによる情報も重要です。メンバーにそれぞれ、知人で新たなメンバーになりそうな人へTelやメールを送るようお願いしましょう。

はじめに設定した枠内で、できるだけたくさんの人が集まるよう工夫します。糖尿病でない人々にまで情報が伝わっていても、別にかまいません。その人たちにだって、糖尿病と共に生きる親・兄弟・友人・恋人・子供、がいるかもしれないのだから。

ステップ5: いよいよ会合があと1週間～10日にせまってきたら、もう一度念押しにはがき、Tel、メールで連絡を！。

開 会

今後の会合の日時場所は最初のメンバーみんなで決めましょう。そうすればその会は、みんなにとって、公式で定期的な予定行事となるのです。

たとえ最初がすごく盛り上がったとしても、すぐに二回目を開くのはやめておきましょう。週に一回、などどしていると、たいがい熱意もさめてしまうもの。二週間に一回、場合によっては月に一回、というところでしょう。

会合だし、だいたい夕方からにしよう、と堅く考えることもないでしょう。同じ学校・同じ職場の会合なら、「土曜日の朝」「朝食時間」「ランチタイム」なんかもOKでしょう。帰りも遅くならないし。

どこで何時ころやるにせよ、開始と終了時間は厳守しなければなりません。メンバーが計画を立てやすくすることのほかに、その会への出席とそこですぐす時間が軽く扱われているのではない、というア

ピールになります。

最初の話は、「役員」「係り」(プログラム係り、印刷係り、電話係り、広報伝達係り、etc.)の決定でしようか。そんなとき、「なんなら私、してあげようか？」という人たちは要チェックです。そういったボランティア精神・熱意は周りに伝染していきます。

会合の話題は、いろいろです。ケアそのもののほか、かならずしも医学的でないものもあるでしょう。たとえば、ケアについての新しい情報収集、糖尿病関連のホームページやメーリングリストの情報、糖尿病にかかっている場合の就職や健康・生命保険加入情報、とか。

講演者をみつけるため、学生/職員保健担当係、精神保健の専門家、医師、糖尿病療養指導士(看護師、運動療法師、薬剤師、栄養士、薬剤師など)、学会地方支部、など、地域の社会資源のドアをノックしてみよう。そして、講演のあとには、討論の時間をかならずとること。

定例会合以外の場面について

定例の会合のあと、ちょっとしたおつきあい時間をとることも多いもの。たとえばはじめの1時間半会合で、そのあと30分の懇親、とか。もしメンバーから提案があれば、ソフトドリンク・コーヒー・軽食などを楽しむことだってできます。使わせてもらう場所にお茶のサーバーがあるかも。

こうして「飲食」する、ということは、いくばくかの会費をともないますね。ただしそれは、みんなにそれだけ余裕があれば、です(あるだろう、と頭ごなしに決め付けてはいけません)。場合によってはその地域の団体そのほか(その会社や学校・企業・団体そのほか)が、軽食を寄付してくれるかも。このときに「食品交換」の計算をみんなでおこない、適正に食べる練習とする、ということもできます。甘味と飽和脂肪を避け、量を調整して……これもひとつの活動です。

落とし穴

グループの生きの根をとめるような、落とし穴……。集まっている間ほとんど、悲観的なことばかり愚痴って、前向きな問題解決にむかわない人がいたら……。発言時間を独り占めにする人がいたら……。少数の関心しか引かない話題ばかり持ち出す人がいたら……。派閥というものには緊張を生み、新しいメンバーの意欲をそぐでしょう。反目・ライバル意識などはとても有害なので、そういったことが生まれたら可及的

速やかにとめていかなければなりません。そして、メンバーや会に関心を持っている人すべてに、計画立案し、皆と共にやっていく機会を、等しくそしてできるだけ多くもたせるように。そうすることは、団結を築き、分裂を阻止する力となるでしょう。なにか、建設的なことを発言する人全員に時間が与えられるのだ、ということを周知徹底すること。ある人がそういった発言しているのに、別の人に発言を許したり議題を進めたりしてさえぎることがないように。誰かが話しているときには、みながそれを傾聴する、ということをルールとしましょう。

グループというものにも自然な寿命があります。毎回の出席者が減少すれば、熱意も薄れ、自分の責任にルーズになる人もでてきます。そうなったら、もう一度そのグループのについて再評価する必要があります。

継続していくこと

継続するためには、そのグループに「まきをくべる」「栄養を与える」ことを人為的に行う必要があります。毎回の会合で、出席者には出席リストに記名してもらいましょう。それで定期出席者とドロップアウトのメンバーとを知ることができます。人員が増加しているか減少しているかにも注意が必要です。

新しい参加者には、歓迎と尊重の気持ちとをきちんと伝えましょう。そしてメンバーにその新メンバーを紹介します。メンバーが15人以上程度になったら、名札のことも考えなければなりませんね。時の経過と共に、そのグループの当初の目的から活動が変わっていくこともあるでしょう。最初は情報収集が主目的だったのに、だんだんと運動療法や料理大会などの活動を中心とするようになる、とか。それがメンバー多数のニーズにあっているなら、受け入れてよいでしょう。

さようならをいうこと

もともと期間限定であれば、さようならもいいやすいかも。あるいは、最後の予定を果たした後に、あらたに次のセッションを計画することもできるでしょう。

閉会のメッセージは、とても大切です。を通してメンバーは「満足」「よくできた」「うまく終了した」という気持ちをもって会を離れられるからです。

はじめに決定してあった会の目的・ゴールをもう一度振り返り、これはできた、これはできなかった、

と、はっきりさせるのもいいでしょう(ある期間継続していたのなら、その間に会合の顔ぶれやまとめ方なども少しずつ変化していたことに、改めて気づくことにもなるでしょう)。

会合に関して、未払いのお金はすべて精算しなければなりません。個人としてグループとして借りていた配給品や備品を返却し、後援機関には会の終了と、新規メンバーはもう紹介していただかないように、という通知を確実に出すこと。最後に、使用していた場所の管理者に、使用の終了を通知します。

これら最後の仕事に、ざっと目を通しつつ、自分を理解してくれ、特別な事情、感情について理解してくれる人々と、一緒に集まって話すことは、とても貴重な、満足のいくものになりうるのだ、ということが、きっと腑に落ちることでしょう。

糖尿病心のケア

～糖尿病を愛するなんて、もちろんできないけれど～

米国糖尿病学会 編

石井 均 監訳

医歯薬出版株式会社

I S B N 4-263-23202-X

第17章：「サポートグループをつくりましょう」より改変紹介

いかがでしょう、みなさん。アメリカの「患者さんの会」のイメージ。何より強く感じるのは、「お仕着せでない」「自分の力でやる」ということ。自分に必要なものは。誰かがどこから恵んでくれるものではない、というこの強い気持ちが、自分やその周囲の人々の状況を変えていくのですね。

第二に思うのは、「会自体にも寿命はある」「最初に明確にした目標を達成できたら明るくさようならという」という、目的意識というか、功利性というか、割り切り方です。我々は各医療機関主導で、そのスタッフと会員とで「会」を構成し、それは年次の予定をこなしつつ、一年、また一年と年月を重ねていくことに、あまり疑問も抱きません。しかし、ある一つの目的のためだけに期間限定・メンバー限定で、しっかりと活動し、みな満足して解散する、というやりかたもまた魅力的ですよね。

こういった「異文化」な患者の会のお話を読んで、また会員の皆様方が新しい発想を持たれ、あらたな会の発展につながれば幸いです。

友の会

友の会

さくら会歩こう会に参加して

国立病院機構福井病院 さくら会 江藤日出雄

平成16年10月17日(日)歩こう会が実施されました。8時30分敦賀駅に39名集合し、たけふ菊人形見学に一同張りきって出発しました。武生駅から足に自信のないグループは、シャトルバスで、元気組は、徒歩約20分で会場に到着しました。その後いくつかのグループにわかれて人形展を見学しました。今年のテーマは、新撰組伝説でした。従来だと見流し館に全景が収まっていたのが今回は、七景全部が屋外に散在し、意外な所で人形達に出合う面白さがありましたが、白日のもとの人形には何か軽やかさが目立ち迫力不足を感じました。私たちのグループは、おしゃべりしながらざっと会場を見流した後、銀行主催の野店に参加しました。正装したお嬢様方にもてなされ、香り高き抹茶とお菓子を頂きひと時の雅の世界に浸ることができました。そのあと大劇場でO S Kのグランドレビューショーを観て歩こう会のフィ

ナーレを飾りました。

当日は、天高く青空がどこまでも広がり全くの行楽日和でした。心身ともにリフレッシュされた一日でした。何よりも私にとって嬉しかったことは、病院の先生方や看護師さん方の気配りでした。安心して行動できました。

翌日の血糖値は91でした。

お茶席での一句です。

菊日和 お点前ゆかしき茶の香り



友の会

心地良い 汗を流しました

市立敦賀病院 きらめき会 会長 下野 悦二

立春を迎えたばかりの平成17年2月6日は、朝から青空が広がり、そして寒くもない快適な日曜日でした。予定の9時30分には、あいあいプラザのあいあいホールに約100人の会員が集い、開会挨拶のあと主治医の瀧谷先生のお話をいただいて、第4回きらめき会総会の行事に入りました。

直後、すわろピクスで会場が熱気で盛りあがりました。これは、投影される大画面とインストラクター役の若い看護師さんの動きに合わせた、椅子に座ったままで行う有酸素運動で、リズムにのってついていくのに夢中で、みなさんハンカチで汗をふきながらのがんばりでした。次いで、会員さんお二人の体験談の発表・総会・「増加する足のトラブル」と題したミニ講演会と充実した時を過ごし、いよいよお

たのしみの食事会です。「きらめき会 かに寿司弁当」と銘うった献立の内容と19単位以下の方の残す目安など管理栄養士さんのきめ細かい指導に、うなずきながら舌づつみをうちました。心も体も元気でほがらかに生きるため食事療法と運動療法の大切さを振りかえるゆとりをもてた総会でした。



友の会

友の会

緑会平成17年度交流会報告

笠原病院 緑会実行委員会

平成17年6月15日 越前陶芸村にて交流会を行い、陶芸にチャレンジしました。

参加者は16名で、みなさん晴れ男晴れ女のせいか、梅雨時期にもかかわらず好天気に恵まれました。今回みなさんと体験したのは、手ひねりコースという作品作りです。初めて陶芸をする人が多く、楽しく土をさわって子供の頃にもどったかの様でした。なかなかの力作ばかりで、1か月後の作品が手元に届く日が楽しみです。

陶芸の後はおタイコヒルズにて豆腐料理を舌づつみ、ヘルシーメニューでお腹いっぱいになりました。食後河野先生より、ウエスト周囲を測っての内臓脂肪蓄積やBMI（肥満度指数）の計算の仕方の

指導を受けました。帰りのバスの中では、みなさんの満足された顔がうかがわれ、短い時間を楽しく過ごす事が出来た事を喜んでおります。交流会を通じて、緑会参加者がよりいっそう多くなります事を希望します。これからも緑会をよろしくお願いします。



友の会

医糖会平成17年度「歩こう会」報告

福井大学附属病院 医糖会スタッフ

平成17年6月4日、「歩こう会」を行いました。参加人数は、スタッフを含め 58人と、昨年を上回る数でした。友安会長のお話からスタートし、続いて第3内科高橋先生の糖尿病治療に関する話を聞きました。どちらも思考を凝らした内容で、聞き入ってしまいました。

今回の昼食は、お弁当ではなく初めて食事バイキングを試み、管理栄養士が福和会の協力を得て、病院の職員食堂にて行いました。主食、主菜、副菜、果物の4つにコーナーを分け、各自の指示単位量に沿って、各自単位配分票を見ながら選んでもらいました。話を聞くだけでは、なかなか見当がつかなかった食事の量も、実際に目で見て再確認ができたのではないかと思います。

午後は、理学療法士の指導のもと、ストレッチで体をならし、グリーンセンターまで歩きました。非常に良い天候に恵まれ、日光が体に照りつけるほどでしたが、皆さん、口と共に足も元気に動いていました。グリーンセンターでは、理学療法士による4

択クイズも行われ、楽しみながら糖尿病に関する知識を増やすことが出来ました。

参加された方に行ったアンケート結果によると、全体的に好評だったようで、「また次も参加したい。」「年に1度だけではなく、2～3回開いて欲しい。」という声が多くありました。

「歩こう会」は、会員が気軽に交流できる貴重な場であると思います。今後も、このような機会を設けますので、是非とも皆様の参加をお待ちしています。



読者の広場

お世話になった先生方に感謝

福井中央クリニック 会員 丸井美和子

3年前のことです。1人暮らしの父が入院となり、「私が父を救うんだ」という気持ちで頭の中は一柄になりました。身も心もがむしゃらになって看病にいそしました。

ところが、何ヶ月か経って食欲がないな、と思っていたところ、ほかに体調の異変に気付かないまま意識をなくして倒れてしまいました。身体が痛く苦しくて目覚め、気がつけば父と同じ病院の別の階に寝かされていたのです。

原因は1型糖尿病。ほんの少し前まではそんなことは言われたこともなく、まさに「アンビリバーボー!」。昏睡状態で運ばれたとき家族は「覚悟するように」と言われたそうです。入院時の血糖値1,600mg/dlありましたが、インスリンのお陰で寿命

はまだ先のこととなりました。毎回の血糖値測定、食前のヒューマログ注3回うち、就寝前ランタス注1回うちのインスリンのお世話になって、母として、主婦として、普通に、仕事に家事にそして平凡ですが、幸せに暮らしています。

月平均3回は、プールで水中ウォーキングや山登りをしています。朝方に（血糖値が）高くなる悩みもランタスをうつようになって解消されました。

食事は入院時に学んだ、「お皿を5枚テーブルに描いてバランス良くとること」を守り、献立を考えています。

私の発病は50歳を過ぎてからですが、幼い子供たちが同じ病気で闘っているのを聞くと、すこしでもお役にたてたら、と思う次第です。

（注：この原稿は月刊さかえの2005年6月号に掲載されたものです）

私のようにはないで

さくら会 会長 中 俊之

昨年度に引き続き今年度も副会長を務めさせて頂きます。よろしくお願い致します。

私が糖尿病になったのは37歳頃です。すぐに病院に行って治療を受ければ良かったのですが、自分で勝手に判断し、お酒をやめ、食事を減らせば良いと思い込んでいました。お酒はやめました、食事の方はやはり無理だったようで、10年間放っておいたのがもとで三大合併症を併発し、眼、腎臓、神経を悪くしてしまいました。眼は眼底をレーザーで焼き

なんとかおさまりましたが、腎臓が悪くなり、人工透析を受けています。そして足の神経の悪化により足の指第2、第3を切断しました。ちゃんと早期に病院に行つて先生の言うとおりの治療をすればこんな事にはならなかったと思います。これを読まれた方は決して私のような事にならないようにして下さい。そして糖尿病に負けずに何か楽しいことや趣味を持って頑張ってください。

今年の福井県糖尿病学会、総会は10月に勝山で開催されます。たくさんの参加をお願いします。また、来年度の総会は敦賀であります。国立福井病院が担当ですので、よろしくお願いします。

第21回福井県糖尿病協会総会雑感

外出することがもとより好きな私は、今回もいそいそとして出かけました。

総会の議事も滞りなく進み、次に京都大学 林先生のお話「ウォーキングだけで満足していませんか？」は興味深く拝聴しました。運動は何故必要か、自己採点して運動を続けられる秘訣等、具体的な説明に終わりまでフンフンと納得です。ともかく続ける事が大事だと改めて考えさせられた内容でした。

続いて運動指導士 鍋田(ときた)先生の筋力運動については「鍛えマッスル」「すわろビクス」のビデオを参考に実演、会場の参加者全員がこの腰かけたまま出来る筋トレーニングを先生の号令に合わせて手足を動かし挑戦していました。おかげで身体はあたたかく又柔らかくなった感じでした。

今回も又何か得をしたような有意義な一日でした。重ね着が増えてきたこの年齢、以前勉強会で戴いた「すわろビクス」で少しでも体力をつけたいと常日頃取り組んでいる私です。

糖友会(福井赤十字病院)会員 江前千代子

トピックス

メタボリックシンドロームをご存知ですか？

太った人は糖尿病だけでなく境界型でも危険です!!

1つ1つは病気でなくても、3つ合わせると“立派な病気”。それが「メタボリックシンドローム」です。知らない間に進行する生活習慣病の中でも最近、特に注目されています。この春、メタボリックシンドロームを診断する「診断基準」が発表されました。内臓肥満(ウエストが男性85cm、女性90cm以上)に加えて、中性脂肪が高いかHDLコレステロールが低い脂質値の異常、高血圧(130/85mmHg以上)、高血糖(空腹時血糖110mg/dL以上)のうち2つを満たせばメタボリックシンドロームと診断します。糖尿病の方はもちろん糖尿病の一步手前の境界領域が含まれますので、相当数の該当者がいるとみられており、40歳以上の男性では4人に1人に達するといわれています。メタボリックシンドロームの方は動脈硬化の進行が早く、高い確率で心筋梗塞や脳梗塞をおこします。脂肪の多い食事と運動不足という毎日の生活パターンが大きく関与していますので、こうした生活習慣を少しでも改善することがとても肝要です。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹腔内脂肪蓄積（必須）

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当) 女性 $\geq 90\text{cm}$

上記に加え以下①～③のうち2項目以上

①	高トリグリセリド血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	$\geq 150\text{mg/dL}$ $< 40\text{mg/dL}$ 男女とも
②	収縮期血圧 かつ/または 拡張期血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ $\geq 85\text{mmHg}$
③	空腹時血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$



糖尿病の食事療法のつづ

(社)福井県栄養士会
谷口 としえ

みなさんは糖尿病の食事療法といわれると、『食べてはいけない』『食べられない』というイメージをお持ちではないでしょうか？
糖尿病は決して食べすぎだけで起こる疾患ではありません。インスリンというホルモンが不足または、効率が悪くなり食べた食物がエネルギーとしてうまく利用できずに血糖値が上昇してしまう疾患なのです。
しかし、たくさん食べれば食べるほど、インスリンが大量に必要になり、インスリンがさらに不足するといった悪循環が起こります。ということは、自分のインスリンの出方にできるだけ無理がかからないような食事をすれば良いということになります。
『食べてはいけない』『食べられない』というイメージを切り替え、特別な食事をするのではなく、過食を避け、偏食せずに、規則正しい食生活をするのが大切です。これは、健康で長生きするための基本でもあり、すべての人に勧められている健康食といえます。
では、どのような食事の内容にすればよいのかこれから一緒に勉強してみましょう。

1. 自分の適正エネルギーを把握しましょう。

適正なエネルギー量は、患者さんの状況に応じて（年齢、性別、肥満度、身体活動量、血糖値、合併症の有無など）主治医から指示されます。
一般的な目安となる適正エネルギー量の算出方法としては、標準体重と身体活動量によって求めることもできます。

(1) 標準体重を求めましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22^*$$

(2) 身体活動量を判断しましょう。(身体活動量表参照)

身体活動量表 (成人の場合)

*22とは、
肥満の判定基準に用いられている標準の数値です。

	労働の程度	標準体重 1 kg あたりに必要な エネルギー量
軽労作	入院患者さん・肥満・軽労働者 事務職、幼児のいない主婦など 	25～30 キロカロリー
中労作	製造業、サービス業 幼児のいる主婦など 	30～35 キロカロリー
重労作	農業、漁業、建築業など 	35～キロカロリー

(日本糖尿病学会 編：科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン(2002), 糖尿病 45 (suppl.1): 1-76, 2002)

(3) 摂取エネルギー量を求めましょう。

$$\text{摂取エネルギー量 (キロカロリー)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量 (キロカロリー)}$$

2. 食事は1日3回、規則正しくとりましょう。

食事は適正エネルギーを3回に分けて、規則正しく食べる習慣をつけましょう。特に満腹まで食べる習慣がある人は知らないうちにエネルギーをとり過ぎてしまう傾向にあります。また早食いは食べ過ぎの原因にもなりますので、ゆっくりよく噛んで食事をするようにしましょう。

3. 毎食の食事の中で3つのお皿を考えましょう。

主食（ごはん、パン、麺類等）の炭水化物、主菜（肉、魚、卵、大豆製品等）のたん白質、副菜（野菜、海藻、きのこ、こんにゃく類等）のビタミン・ミネラル・食物繊維、この3つのお皿がある食事が基本となります。その他果物、牛乳・乳製品、油脂類は1日の食事の中でとり入れていきます。

食事療法を成功させるコツは、主食の量、主菜の量を決めておき、あとは毎食、野菜・きのこ・海藻類・こんにゃく等をふんだんに利用することです。

4. 菓子類やアルコール類はひかえましょう。

菓子類やアルコール類はエネルギーが高く血糖のコントロールの乱れや、血液中の中性脂肪を増やすなど合併症の誘因になります。日頃からとり過ぎないように注意しましょう。菓子類のかわりに果物や牛乳などを間食がわりに利用するのも一つの方法です。

次に、1日1600kcalの方の食事の目安量をお示します。これを機に食事の内容を見直してみませんか？

毎食食べる食品

主食（炭水化物）

毎食この中から1種類とりましょう

ごはん 150g	食パン 90g (5枚切1枚)	ゆでうどん 240g (1玉)	ゆでそば 180g (1玉)	スパゲティ・ 冷麦(干し) 60g
				

主菜（たんぱく質）

この中から1日に4種類とりましょう

※毎食1種類はとるようにしましょう。

魚介類		肉類		卵・チーズ	
【脂質の少ない魚】		【脂質の多い魚】			
たら	80g～	さば	40g	鶏卵 1ヶ(50g)	
かれい	100g	にしん	40g	スライスチーズ	
きす		かつお		1枚(20g)	
ひらめ		うなぎ(蒲焼)		大豆製品	
たい	60g	まぐろ(脂身)	30g	絹ごし	140g
さけ		さんま		木綿	100g
貝		いか・たこ・かに		厚揚げ	60g
あさり	260g	いか	100g	がんもどき	40g
しじみ	160g	たこ(ゆで)		納豆	40g
かき	140g	かに	80g		
		牛肉	もも 40g ロース 30g 挽肉 40g		
		豚肉	かた・もも 60g ロース 40g 挽肉 40g		
		鶏	ささみ 80g 手羽・もも (皮付き) 40g 挽肉 40g		

副食（野菜・海藻・きのこ・こんにゃく）

1日に300gとりましょう

毎食100gはとるように心がけましょう。



※ 海藻・きのこ・こんにゃくは、エネルギーがわずかなので単位計算する必要はありません。野菜に含めずたっぷり使って食卓にボリュームをもたせましょう。

1日の中で食べる食品

炭水化物の多い野菜

1日の食事の中で1～2種類程度とりましょう

※これらの食品は主食（炭水化物）と同じ仲間です。日本人には不足しがちな食物繊維が豊富に含まれていますがとり過ぎには注意し、主食の量と調整しながらとるようにしましょう。

さといも 140g	じゃがいも 110g	さつまいも 60g	れんこん 120g	西洋かぼちゃ 90g	とうもろこし 90g
					

果物

1日の食事の中で1種類とりましょう

※半量にすると2種類選択することもできます。

すいか (200g) 1/12玉	りんご (150g) 中1/2ヶ	夏みかん (200g) 中1ヶ	バナナ (100g) 中1本	いちご (250g)	もも (200g) 大1ヶ	柿 (150g) 中1ヶ	みかん (200g) 中2ヶ	ぶどう (150g)
								

牛乳・乳製品

1日の食事の中で1種類とりましょう

牛乳180cc
牛乳瓶1本

ヨーグルト(全脂無糖)
(180g)



油脂類

料理に合わせて使用しましょう

油(10g)
軽く大さじ1杯



マヨネーズ(10g)
軽く大さじ1杯



※ ピーナッツ・ベーコン・
豚ばら肉等も油脂類です。

事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

- ①第22回福井県糖尿病協会総会および交流会について
第22回福井県糖尿病協会総会および交流会を平成17年10月23日(日曜日)午後1時～3時、福井県立恐竜博物館にて予定しております。詳細ならびに申込用紙は各支部にございますので、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。
- ③インターネットをされる方は福井県糖尿病協会のホームページ<http://fukuiken-dm-kyoukai.xrea.jp/>にもお立ち寄りください。

各支部事務局担当の方へ

- ①福井県支部へお支払い頂く年会費について

御 挨 拶



福井県糖尿病協会 会長 三村 訓章

初夏の候、暑い毎日でございますが会員の皆様におかれましては元気で過ごしの事と思います。また平素は会の為に協力戴きまして、誠にありがとうございます。各病院の先生方、看護師さん、栄養士さん、そして会に関する皆様方には、平素色々ご指導、お鞭撻戴きまして患者を代表致しまして、心より感謝申し上げます。

さて、ふくとう4号の発行にあたり一言ご挨拶申し上げます。私事ですが、ソフトバレーをいたしまして、丁度一年になりました。週二回休まず参加致し、お蔭様で、一年に一回も風邪を引くことなく過ごすことが出来ました。その結果、一年前の血糖値約135mg/dL、体重63.5kgに比して、血糖値90～105mg/dL、体重61kgと改善がみられました。現在の数値が私の身長等を考えて見ますとベストの状態だと思っております。会員の皆様もご自身に合った運動を行っておられることとは思いますが、もう一度今までよりももう少しウエイトを掛けた運動をされてみられるのは如何でしょうか。糖尿病は大変恐い病気ですが自分自身の管理により素晴らしい生活を送ることが出来ます。会員の皆様頑張りましょう。

今回の理事会において、会員のウォーキングラリーを企画する案件につきまして、活発に活動されている福井県ウォーキング協会の行事に参加することが提案されました。とりあえず、私自身が福井県ウォーキング協会の行事に一度参加し、会員の皆様も気軽に参加できるようであれば、追ってご案内致したいと思っております。その際には会員の皆様の多数の御参加を期待します。

年会費の納入期限は毎年2月20日です。2月20日までに入金が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の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、中途入会は下半期入会として8月20日までに入金を確認できた分を下半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。下半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。できるだけ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

ふくとう第4号をお届けします。ふくとうでは皆様の原稿を心よりお待ちしております。

さて、日本糖尿病協会では会員増強キャンペーンを展開中で、福井県糖尿病協会としても、17年度の会員数が16年度を上回った支部には増加分の年会費を半額にする措置を取りましたが、残念ながら会員総数は減少気味です。毎月の「さかえ」配布、年1回の総会および関連行事に加え、ウォーキングラリーの参加も検討中です。また、福井県小児糖尿病家族会によるサマーキャンプも継続しています。会員の皆様には今後も当会への御協力と会員継続をお願いしますとともに、お知り合いの方に入会をお勧めください。(K.O.)

各支部と会員数

医糖会(福井医科大学)50・済糖会(福井県済生会病院)58・糖友会(福井赤十字病院)57・福糖会(福井県立病院)33・あゆの会(福井社保病院)30・さくら会(国立病院機構福井病院)82・アカシア会(公立小浜病院)17・きらめき会(市立敦賀病院)145・健糖会(町立織田病院)19・糖池会(池端病院)40・糖克会(あわら市木村病院)37・つつじ会(鯖江市木村病院)29・緑会(笠原病院)43・真田クリニック20・糖和会(春江病院)25・糖福会(福井総合病院)30・病院栄養士協議会31・玉井内科クリニック16・中井内科医院70・福井中央クリニック50・樺会(嶋田医院)10・個人会員グループ(以下の病院の会員からなる：高村病院、斎藤医院、平井内科クリニック、細川内科クリニック、安川病院、鈴木クリニック)21

合計27施設、914名 および名誉会員1名

(順不同平成17年7月1日現在)