

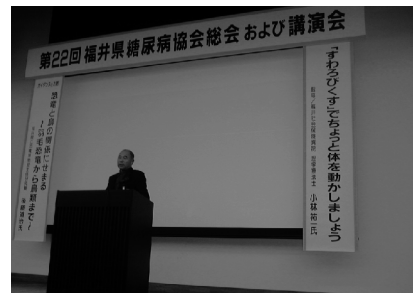
ふくとつ

平成18年9月1日 発行

第5号

第22回 福井県糖尿病協会 総会および講演会報告

勝山市にある福井県恐竜博物館において、総会、講演会、見学会が開催され、福井県内各地から、多くの方々が参加されました。



今回は福井社会保険病院 あゆの会が担当させて頂くことになり、長谷川会長を始め、会員、医療スタッフで総会の会場をどこにしようかと検討した結果、雨天でも多くの方が入れるところということで、県立恐竜博物館を選びました。

当日はみぞれ交じりで初冬を思わせるあいにくの悪天候でしたが、総数157名の方が参加されました。長谷川 あゆの会会長の挨拶のあと総会が開かれ、三村会長の司会により滞りなく終了しました。続いて、当院理学療法士による、手軽に出来る運動「すわろびくす」でちょっと体を動かしましょう」と題して、軽体操を行いました。「すわろびくす」は室内でしかも椅子に座ってでも出来るものでどの方も心地よい汗をかき、心身ともにリラックス出来、笑顔がこぼれていました。



次に、「恐竜と鳥との関係にせまる一羽毛恐竜から鳥類まで」について、博物館主任研究員後藤道治氏の講演がありました。熱心に耳を傾けている方がたくさんおられました。その後、博物館の見学に移りました。当日は特別展も同時開催しており、世界で最初に中国で見つかった始鳥類の化石やドイツの始祖鳥化石一体が展示してあり、いずれも日本初公開とのことでした。恐竜から鳥への進化とその時代の地球環境をわかりやすく紹介してあり、参加された皆様は太古の恐竜世界に思いを馳せ帰路に着かれた事と思います。

奥越には平泉寺、六呂師など自然が豊かで心が癒されるいいところがたくさんあります。また、おいでください。

—誰が何と言おうが一番大切なのは自分自身の心と体—

ひろはまかずとし著

「いつだってあなたはすてきだよ」より

—今日もとびっきりの笑顔をおあなたに見せられますように—

ひろはまかずとし著

「もうすぐよくなるよ」より

福井社会保険病院あゆの会 事務局 佐々木澄子

発行人：日本糖尿病協会福井県支部 会長 三村 訓章

発行所：(社)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/>

85歳の青年と違って

吉田 淳治(福井中央クリニック、一般会員)

私の妻は糖尿病発病以来、約20年位の間に16回も入退院を繰り返し79歳で亡くなりました。妻が糖尿病と診断されたのは昭和45年頃で当時は糖尿病とはどのような病気なのかも知らず只、甘いものを食べたらいけないと言う位の知識しかなくどのような養生をしたらよいのか、病状についての対症法などまったく知りませんでした。

当時は近くの医院に通い食事についても特別カロリーなど考える事はありませんでした。処がある日、突然に眼が見えにくくなり眼科に行けと言われ病院で診てもらった結果、眼底出血の網膜症であると言われました。この時点で、すでに手遅れで失明も覚悟すべきと言われました。その時手術しても成功率は50%位で成功する保証はないと言われました。そんな妻を励ましつづけて2年が過ぎたある日、妻が玄関で転倒して左大腿骨頸部骨折で入院手術を受け、翌年子宮筋腫で入院手術を受け入退院の連続でした。その後糖尿病も一進一退で入院生活をつづけて居りましたが、妻がある日、急に胸と心臓の圧迫感を訴え発作に苦しみました。入院中のこととて検診の結果、心筋梗塞の疑いでカテーテル検査の結果、冠動脈3本が詰まっていることが分かり至急バイパス手術の出来る病院に救急車で移送され約6時間後の手術のおかげで一命を救うことが出来ました。もって生まれた寿命と言うべきか、その後病状も一進一退で次々と糖尿病の合併症が起こって重態危篤の日が続き先生方の懸命のお努力にも拘らず死亡いたしました。

糖尿病は初期の頃はこれと言う特別の自覚症状がないためどうしても油断しがちで知らぬ間に症状が悪化進行してしまいます。糖尿病は初期の手当てと本人の自覚が如何に大切であるかが分かりました。妻の病状を見てきた私は十年程前に自らテストテープで検尿してテープが青色に変化するのに驚き病院で検診を受け糖尿病であることが分かり病状に対応する食事療法に専心して病院より頂く薬を飲み養生をつづけています。何をどれだけ食べれば、どのような結果が出るのか、殆ど毎日テストテープの検尿を続け朝の体操をつづけて5年が過ぎました。軽い運動として自分なりに考えた体操をするようになってからこの5年間1度も風邪を引いたことがありません。若い頃、私は弱体で年に2、3回は風邪で寝込んだことを思えば体操をつづけた効果があったように思います。現在は規則正しい生活に

心がけて居り病院での検診の時の血糖、検尿、血液の検査でもまずまずの数値で日常無理のない平穏な生活をつづけて居ります。

私の朝の運動については、以前病院より退院する時、主治医の先生より一日一万歩位は散歩するように言われ暫く歩く運動をつづけましたが、腰椎の手術をして、その結果後遺症が出て左足下脚麻痺で杖をついて歩く身で一日二千歩が限界でした。時には三千歩位歩いた日もありましたが一万歩はとても無理でした。雨の日や雪の日は外で歩くことも出来ませんので家の中で出来る運動を考えて毎朝体操をすることにしました。自分流の体操を考えて、まず朝起きるとベッドの上に仰臥して腰から下の運動をします。下肢の上下左右、背筋、腹筋の運動、両足を互に叩き合う運動等約10分位つづけます。次はトイレに入って腰から上を洋式の便座に腰かけて出来る範囲の運動をします。手と指のまさつ上下左右の振動指一本一本の指圧、両腕の運動、首の運動等出来る限りの運動を10分位して最後に深呼吸を合掌の姿勢で10回します。次に廊下に出てラジオ体操を2回した後に股を大きく上げて下ろす体操を百回します。腰を曲げて両手が下につく運動等自分で工夫して全身の体操を念入りにやります、約15分から20分くらいです。以上の体操を5年間つづけています。日曜祭日も正月も休まずつづけています。朝起きて気分のすぐれぬ時でも体操をした後は気分が爽快になるので不思議です。健康保持のため辛抱強くつづけてやる事が絶対必要です。

糖尿病になっても心がけ次第で長生きすることが出来ると思います。現在私は85歳になっても青年と違って愛の歌をかき恋の詞を作り短歌と演歌を書きつづけて居ります。『八十五になりても愛の歌作り恋の詞を書く若さ保たん』この一首は北陸アララギ会の短歌誌『柊』に載った歌です。最近発売されたCDに演歌歌手の戸田智江(福井市出身)が私の作詞した「虹しぐれ」と「越前おんな節」の2曲を唄っています。「虹しぐれ」は俳人高浜虚子先生と三国の森田愛子さんの師弟愛を歌ったものです。又、福井市制百周年記念歌として作った「足羽川艶歌」がコロムビアより金田たつえ歌で全国盤で発売され「雪水仙」がキングレコードより全国発売になり有線放送と通信カラオケに入り現在でも全国に配信されメロディーが流れています。短歌も60年つづけており今年は第二歌集出版の準備に頑張っております。



ナイチンゲールとデュナン ～「赤十字」～

福井赤十字病院 内科 夏井 耕之

19世紀。

ナポレオンがモスクワでロシアとその冬に敗退した1812年。それでもイタリア・スペインを含む西欧の大部分はフランス帝国の支配下にあった。やがて……。

真にナポレオンの威力が失われ、セントヘレナへ流罪となり、そしてその死により、ヨーロッパは再び革命前の古き支配体制を復活させ旧弊な王制が復古した形となる。ハプスブルグ家のオーストリア、スペイン、オランダ、ブルボン家もどってきたフランス……。オーストリアはウィーンにて、人々は舞踏会の傍ら今後の世界の行くすえを協議した。時のオーストリア宰相メッテルニヒを中心として王政復古した1820年代。その後30年の長きにわたるウィーン体制。ベートーヴェンは「すべての人よ、友となりて」と歌う第九交響曲を書く。圧制のくびきからの解放を叫ぶ民々と、それを抑えつける王家・政府と、それでも時代は変わらず、動かしがたく、そして大きな変革も戦争もなく。

ウィーン会議のその年、1820年。ヴェネツィア在住イギリスの紳士階級のある家庭に一人の女の子が誕生する。彼女は「フローレンス」と名づけられ、ギリシア哲学やら文学やらの古典的なヨーロッパ良家のしつけと教育を受けるが、ある日「病者の世話をする」といってその専門学校に赴いた。病気の者の中にはいり、その汚物と膿と苦痛の中で働くとは、まさに良家の子女にはあるまじき振る舞いであった。

彼女に遅れること8年、1828年。永世中立国であり、世界の中で「どこにも与せぬ」「どこの圧力にも負けぬ」国、スイス。そのジュネーブの裕福な篤志家の家に男児が誕生する。アンリというこの子の父親は福祉孤児院の仕事をし、母もまたそうした活動に熱心であった。信仰的にはプロテスタント、厳格と勤勉さで知られるカルヴァン派の家であった。

話しは少しもどるが、まだナポレオンが生きていたころ、ボスニア・ヘルツェゴビナからアルバニア、ギリシア、東はチェコ(ワラキア・モルダビア)さらにはウクライナあたりまで、オスマン・トルコというイスラムの大帝国が支配していた。そこは、地中海と黒海に面し、アフリカ大陸とユーラシア大陸とのつなぎ目である。その南にはアラビア半島があり、紅海とペルシア湾にはさまれている。このつなぎ目を通ることによって、西欧はアフリカ大陸を大回遊(バスコ・ダ・ガマのように/喜望峰まわり)することなくインド洋、ひいては東方アジアにいたることができるし、もちろん南下すればアフリカにいける。一方、そのヨーロッパの東北、極寒に地に大繁栄しつつある広大なロシア帝国もまた、南へ、凍らずに外界へ出られる海へ、と虎視眈々、この地に狙いを定めていた。

当時、これら虎狼のような国々の眼前にぶら下がる獲物は、アフリカ、インド、インドシナほかの東南アジア、そして中国など東アジアであった。それら獲物へと至る道筋の真ん中に、先に述べた地域、すなわちのちに「バルカンの火薬庫」と呼ばれる不幸な地域は存在していたのである。

ナポレオンの死後、ヨーロッパはもちろん、各国でナポレオン帝国のくびきから解放される、という形でのナショナリズムの運動がおこった。1848年。フランス2月革命をかわきりに、その翌月3月に各地で再び革命の理念(自由平等博愛)がかかげられ、古き王政に対抗した。それらはメッテルニヒを中心とした老獺な権力によってつぶされ、ウィーン体制は揺るがなかった。しかし、その火はバルカンに飛び火する。ボスニア・ヘルツェゴビナ・セルビア・モンテネグロ……。これらの地域では、反トルコ運動として暴動が発生する。

ロシアはひょっとしたら、ほくそ笑んだかもしれない。かの国の南進政策は、西側ではこのバルカン地域、東側では満州地域と朝鮮、そして日本に向かっていった。セルビアとその周辺に住むのは、ロシア人と同じスラブ民族だ。ギリシア正教徒スラブ民族が、トルコのイスラム教徒に迫害されている。これはこれは……。ロシアはキリスト教徒・スラブ人の味方をせねばなるまい。



1850年、ナポレオンが消えてから30年。

世界の夢は再び破られる。トルコ王の軍は、蜂起した農民とスラブ地域で対峙していた。サラエボは主戦場であった。モンテネグロは越境してゲリラ戦を展開し、これに対抗してトルコはスクタリという町で武器を買い付け、ボスニア領内のイスラム教徒に流して対抗した。のち、このスクタリに野戦病院が建てられることになる。

フランスは激怒する。なぜロシアはバルカンで好き勝手するのか。このままではバルカンからトルコが放逐され、ロシアの手中に落ちるであろう。それは許されないことだ。

こうしてトルコの後ろ盾として英仏がつく。フランスは、ロシアとトルコとの和平交渉に干渉、パレスチナ(トルコ領であった)における聖地エルサレムの管理問題などでロシアを散々に妨害した(そしてこの問題はその後150年以上にわたり世界の中で燃え続けている)。

1853年。交渉のさなか、ロシアはセバストポリに黒海艦隊を終結、さらにはオデッサに陸軍を集結させる。これに対抗し英仏は、トルコのスルタン、アブデュルメジト1世に圧力をかけるとともに、金角湾に艦艇を並べ、威嚇射撃を始める。6月、もともとトルコに嫌悪感をもっていたロシア特使メンシコフは、袖を払って帰国。同10月、ロシア・トルコ両国は開戦した。

クリミア戦争の勃発である。時に1853年、日本では嘉永6年。マシュー・ペリーが江戸ののど元に4隻の軍艦を突きつけたその年。

開戦の翌年。看護の専門を身につけたとある上流婦人がロンドンの看護病院の院長職にあった。彼女は開戦するや、自ら志願し、38名の手ずから育てた看護婦を率い、戦地へ赴いた。その名、フローレンス・ナイチンゲール、33歳。

スクタリのイギリス陸軍野戦病院。彼女らがそこで見たものは、地獄であった。戦争という地獄。前近代な環境の中の負傷兵と、近代化されつつある兵器と。ナイチンゲールは獅子奮迅にはたらき、夜も何度も傷病兵を見舞った。その姿は「白衣の天使」とも「ランプの貴婦人」とも呼ばれる。しかし彼女がもっとも激しく戦ったのは、衛生状態を改善しようという努力に立ちふさがる、旧態依然たる医師や官僚ら、男性主義者であり伝統主義者であったといわれる。看護に徹しようとする彼女(ら)を、男性医師は激しくなじり、召使扱いたしたという。

彼女が到着してからの、その病院の死亡率は・・・42%。半数は生きて出られない。

1856年、ロシア敗戦。パリでの会議により、黒海の中立化、トルコの独立保全、ドナウ川自由航行の原則などが決定され、ロシアの西側における南下政策は一頓挫する。この後ロシアは東での南下を強める。これが満州、朝鮮半島へのにらみという形をとり、開国・近代化したばかりの大日本帝国を刺激する。やがて1904年、両者は半島の付け根から満州の原野で(つまり他人の家の庭で)激突するのであるが、これはまた別の話になる。

戦争終結によって帰国したナイチンゲールは、疲れきり体調も悪かった。その一方「白衣の天使」の世間的名声はこのとき頂点に達していた。しかし彼女にとっての本当の地獄は、実は帰国後に待っていた。

ナイチンゲールはオクスフォード大学で哲学や文学を学んでいたが、当時発達しつつあった統計学にも造詣が深かった。イギリス政府は、陸軍の上層部の横槍をおそれ、自ら行うかわりに、彼女にあることを依頼してきた。すなわち、野戦病院でのさまざまな集計作業である。特にビクトリア女王と政府は、16500名に上る病院での死者について知りたがった、陸軍はどんな無能な作戦を立てて無辜の兵士の命を奪ったのかを。

その死因のほとんどが傷によるものでない、とわかったとき。そのほとんどは、不衛生なところにぎゅうぎゅう詰め込まれ、傷が膿み、くさって死んでいったのだ、とわかったとき。彼女のいたところ、それは野戦病院ではなくまさに「死のキャンプ」であった。陸軍ではなく、病院の体制に責任のある政府こそ彼らを殺したのであった。彼女はこの報告を公表するよう政府に迫った。当然・・・政府はそれを拒否した。・・・そして、ナイチンゲールは、以後二度と病床から立ち上がることができなかった。

しかし彼女は、その後、病床にあって、激烈な闘士となった。門外不出とされたその報告書をリークしつつ、また自らの統計学の知識を駆使して、人々に病院や住環境における公衆衛生の重要性を啓蒙したのであった。ヒュー・スモールは描く、「それはあたかも、無名の兵士たちの復讐の天使であった」と。

彼女は看護師としてではなく、むしろ戦争にまつわる政治的なリーダーとしてその才知を振るったのであった。

この戦争によって、多くの人々の運命は変わった。ジェームズ・スターリングという英国海軍の軍人はロシア極東艦隊攻撃のため極東アジアをおとずれ、幕府にビクトリア女王の親書を渡すことになる。

レフ・トルストイというロシア人は、この戦争をもとにした大河小説を書き、世界的文豪の名を決定的なものとした。

吉田松陰は、長崎から密航しようとしたが、開戦によりロシア軍艦が予定より早く出航してしまったため、失敗、投獄され、井伊直弼による安政の大獄によって獄死した。

もうひとり。もうひとつ。おもしろい運命がある。スウェーデンのある化学者が、強い爆発性のあるニトログリセリン(まさに狭心症治療薬)を、扱いやすく爆発させるように改良することに成功した。ダイナマイトである。これは建築土木の世界を変えたが、戦争とその世界も変えた。彼はもともと武器製造を事業として多大な富を築いており、クリミア戦争でも機雷設置でかなり稼いだという。しかしそんな自分を反省したのか、ダイナマイトでの儲けを中心としてノーベル賞を設置する。その平和賞の第一号こそ、アンリ・デュナンであった。

ジュネーブの温和な事業主デュナンは、フランスのナポレオン3世に事業の請願をしに会いにいった。そこは統一戦争さ中のイタリアだった。時に1859年。安政の大獄の真っ最中である。サルディニア王国を中心として統一をはたそうとするイタリアに、自らの権力を残そうとして介入するハプスブルグ家のオーストリア、それに対抗する第2帝政フランス。ところはイタリア北部ソルフェリーノ。

彼はみる、再びの、地獄。ヒトが、殺し合い、殺し合い、雄たけびをあげ、・・・そして累々たる屍と負傷兵。そして、その中をはいずりつつ懸命に看護する女性たち。彼女らは、あの女性(ひと)の「直系の弟子」たちといってよいであろう。彼はその中に身を投じた。

1862年、帰国後彼は「ソルフェリーノの思い出」を出版、その中で、「戦場において敵味方の区別なく負傷者の救護に当ることを目的とする中立な組織」の設立を提唱する。その翌1863年、戦傷兵救済国際委員会結成、さらに1884年、ジュネーブ条約が調印され、国際赤十字組織は誕生した。

その標章として選ばれたのが、デュナンの母国、スイスの国旗の配色を逆転させた「赤十字」であった。

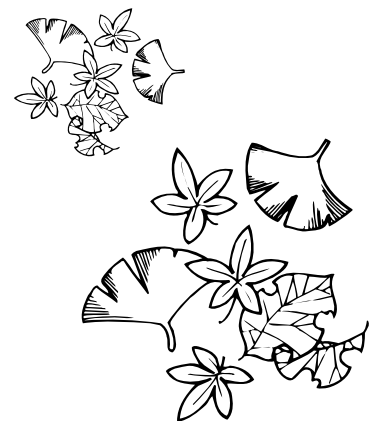
(しかしイスラム圏では、これが十字軍を思わせるとして嫌われ、赤い三日月を標章とし、名を「赤新月社」と称する。)

その後、各国赤十字社の創設から国際赤十字に向かっていく過程で、赤十字の活動範囲は戦争捕虜に対する人道的救援、一般的な災害被災者に対する救援へと拡大していったが、デュナン自身はこの活動から身を引いたという。

1900年、ドイツのシュトゥットガルトの老人ホームにいた老人に、とあるジャーナリストが気づいた。もしかして・・・赤十字のデュナンさんでは？

これがノーベル平和賞第一回の受賞者が発見された瞬間であった。1901年、ノーベル平和賞第一号、アンリ・デュナン。

日本も1886年、ジュネーブ条約に調印し、翌1887年「日本赤十字社」が誕生するが、その前身は1877年の西南戦争時に佐野常民が設立した博愛社である。彼がこれをつくった動機も、西南戦争における悲惨な傷病兵の状況を見たからといわれている。時代は自由民権運動華やかなりしころ。やがて1889年には大日本帝国憲法が制定され、日本も近代国家としての体裁を整えていく。1904年の日露戦争、1914年からの第一次大戦。これらの戦争において、日本は赤十字精神の優等生であった。第一次大戦で捕虜となったドイツ兵を収容した徳島県坂東では、地元住民とドイツ兵との交流の中から、幾多のドイツ文化が伝えられ、ベートーヴェンの第九交響曲もここで初めて日本人にむかって演奏された。さらに1919年、大戦の悲惨をうけ、より強力に任務を遂行すべく、赤十字社連盟が先進国の肝いりでパリに本部を持つ。日本も英米仏伊などとならびこれに参加する。



1934年。3年まえから始まった満州事変は泥沼化、1933年に日本は国際連盟を脱退、満州国に溥儀皇帝をたて、満州国建国を宣言。ヒトラーはドイツで首相となり、そしてこの年1934年になって日本はワシントン条約を破棄し、海軍の再拡充を開始。まさに、戦争への道を転がり落ちていく時代。東京で第15回赤十字国際会議が開催されていた。まるで、日本における「戦争の中の人道」が消えてゆく、花道のように。

朝鮮半島で。中国で。東南アジアで。大日本帝国陸海軍とその将兵らが、どんなことを行ってきたかについては、多くを語りたくない。ただ、いえることは、この間日本赤十字社は無力であった。

フィリピン・ルソン島のバターン半島。ここを攻略した日本陸軍は、守備隊のアメリカ兵のほか一般住民を含め、8~10万人を半島の奥へおいやり、捕虜とした。しかしまだコレヒドール攻略戦が残っているので、これらを後方へ移送しなければならなかった。捕虜であるアメリカ兵や市民は、3ヶ月近く森に隠れひそみ、あるものはマラリア、あるものはデング熱にかかり、栄養不良であった。日本軍には余分の食料はもちろん、10万人を移送するトラックもなく・・・そしてみなを歩かせた、後方へ、60km以上ある道を。フィリピンの4月の炎天下、延々と、歩かせたのである。もちろん、従わぬ者、反抗的な者は殴られ、けられた。この行進の始まる直前、マニラから来たとある中佐が、攻撃軍司令本間中将の幕僚にむかって、「アメリカ人捕虜と捕らえたフィリピン人は全員殺さねばならぬ」と命令した。そんなばかな！、と反抗した幕僚は少数であったそうである。

「やろうとしてやった虐待ではない」という意見も多いと聞く。しかし。一説によれば、目的地に到達できたのは5万少々に過ぎないとのことである。道端には延々、屍が累々と横たわっていた。アメリカでは今でも、4月9日をバターンの日として記念日になっている。

東京の国際赤十字会議から。たった7年後のことであった。

1952年。サンフランシスコ講和条約締結の翌年、日本赤十字社は生まれ変わった。

「(日本赤十字社は)日本赤十字社法に基づく社団法人で、災害対策基本法及び国民保護法上の指定公共機関に位置づけられており、災害時や有事に備え、防災基本計画及び国民保護業務計画の策定と閣議の

承認を経ることが義務付けられている他、災害時・有事はそれらの計画に基づいて国民の救済において国に協力することが定められている。但し、そもそも人命の救済を旨として設立された赤十字社にとっては、もとよりそれは使命とするところであって、国との関係にあっても、より自主性が尊重されているという性格を有する(Wikipedia)。

赤十字は戦火の中から生まれたのだ。その精神は、戦争の中にあつての救民である。現在の日本は、憲法で戦争を禁じているので、戦時での活動については法に定められていない。しかし国際赤十字というものそのもの、ジュネーブ条約というものの出自は、一に戦時、二に災害であった。赤十字の赤は、まごうかたなく流された血の色だ。戦争がなければ赤十字はなかったし、生まれる必要も少なかったことは確かである。(少なくとも明らかな)戦争のない国、「戦争を知らない」僕たちの、赤十字。その「明日はどっち」なのだろう。

戦争だけでなく災害時での人民保護を、赤十字基本原則や人道保護の国際普及を、さらには平時における災害対策、青少年育成、・・・そして医療を。人間は、初期のジュネーブ条約を、時代をかさねるにつれ、少しずつ拡大していった。これを「進歩」だと、信じよう。ただし、われわれが今あり、これからも在り続けるであろう、その精神は、戦火と流血の中、ある女性とある男性の、やむにやまれぬ心の痛みから生じたものであること、それを忘れぬほうがよいのではなかろうか。

最後に。パスツールが細菌説に強力な証拠を与え(パスツール管の実験)、それを発表したのは1861年。ナイチンゲール帰国の4年後である。ナイチンゲールという人は、最後まで「細菌感染説」を認めなかった。彼女にとって、病気とは、外からくる一因子の局所への影響によって起こるようなものではなかった。環境・・・その病者を取りまく住居、社会、人間関係、その他がおりなす「全体」の歪みが病を起こすと考えていたふしがある。それは、「一局所因子＝一治療」というものを推し進める近代医療を考えれば、ある意味かえって先進的だったかもしれない。彼女が今のわれわれを見たら、なんというであろう。この稿を書くに当たり、彼女のことを検索してふと思ったのである、電子カルテ、電気メス、空調、消毒剤、滅菌ディスプレイ注射器、ポリ容器の輸液ビンなどをみて、その中でこんな風に働いている我々をみて、彼女は一体なんというだろうか、と。

友の会

友の会

三国へハイキング

春江病院 糖和会

平成17年9月17日、例年行っている糖尿病患者による小旅行が実施されました。

参加者10名（うち患者さん6名）はマイクロバスに乗り、春江病院を出発、まず雄島近くのクラフト工房「あじさい」に寄り、ポーセラーツを習い、各自、世界にひとつ“私のマグカップ”作りを楽しみ、後日、釜で焼いて送られてきた。それぞれ個性ある出来ばえであった。

次に、国宝重要文化財の瀧谷寺へ。いろいろ説明を聞き名勝庭園を見て回った。

こんな近くに素晴らしいお寺があるとは・・・。



最後に、三国の新保屋さんでおろしそばをいただいた。インターネット等で全国から



来客があるというだけあっておいしかった。そして5時半ごろ、みんなで糖尿病のおかげで小旅行も出来、出会いもあり、笑いの生活もできるのだとなごやかな気持ちになって散会しました。次の小旅行をたのしみにまた頑張っていきましょう！！

尚今年は越前陶芸村へ行く予定です。

糖和会 会長 多田邦夫

【編集部より】



多田邦夫さんは小さいころより趣味で絵を描いておられ、「入院ベッドで描いた邦ちゃんの糖尿病食絵日記」という本なども出版されています。また、7月からは“色鉛筆が走る”と題したブログを開始されたとのことです。

(<http://danshuchu.exblog.jp/>)

友の会

バイキング食事も

福井中央クリニック

平成18年1月29日に生活習慣病のためのバイキング食事を開催しました。28名の参加者があり、狭い会場はスタッフもあわせ一杯でした。まず、管理栄養士が食事療法を継続するためのポイントを簡単に説明し、また献立の内容と簡単なレシピを配布しました。食事はとりやすいように、一皿ずつ単位配分したものを患者さん自身で選択して頂きました。

デザートは低甘味料を使用し市販の物より低カロリーに出来上がりました。



参加者自身でメニューを選んで食べる事で自分にあった食事を量を知って頂きました。

食事会の後、笈田医師より生活習慣病についての講義がありました。食事と生活習慣病との関わり等についての話に、参加者の皆様も真剣に聞いておられました。

今回の食事会は初めての開催でしたので行き届かない点もあったとは思いますが参加者の皆様にはとても好評で次回も是非参加したいとの声を沢山頂きました。

管理栄養士 山下奈穂美



友の会

友の会

第5回きらめき会総会

敦賀市民病院 きらめき会

平成18年2月5日（日）に福祉総合センターあいあいプラザ1階あいあいホールにて第5回きらめき会総会が、約60名ものご参加をいただき盛大に開催されました。以下にその概要をご案内いたします。

- 総会 事務局より庶務及び決算報告、事業予定及び予算案の提案が行われ、それぞれ原案通り了承、可決されました。また、会長・副会長、会計監査役の選出について協議された結果、会長に山本治之様、副会長に今村正憲様、会計監査役に服部外海様が承認されました。また、事務局交代の承認を行いました。
- 鍛えマッスル 座ってできる筋力トレーニングで、楽しく汗をかきました。
- 講演会「メタボリックシンドローム」について、スタッフの加藤看護師がお話ししました。

- ミニ講演会 各メーカー様のご協力により「スキンケア」の講演会を設けました。
- 食事会 管理栄養士の献立による「三色弁当」を、オオシマ商事様のご協力によりご用意致しました。
- 健康チェック・相談コーナー 血糖値・血圧・体脂肪など各測定コーナーや血糖測定器の点検コーナーを設けました。看護師・管理栄養士などによる相談コーナーも好評でした。



友の会

バイキング食事会

福井県済生会病院 済糖会

平成18年3月4日（土）当院医師会交見室において、第16回となるバイキング昼食会を開催しました。今年の冬は近年にない大雪に見舞われたために外出する機会が少なかったという方もいらっしゃるのではないかと思います。そこで今回は屋外でも気軽に食べることのできるサンドイッチを中心に「春が待ち遠しい!ピクニックランチメニュー」を企画し、この済糖会バイキングでは初となる洋食メニューをご用意しました。また、いつもは甘いデザートを提供する事は少ないのですが、今回はカロリーコントロールアイスにフルーツを添え、少し趣きをかえて提供してみました。

今回は23名の参加の中で、配布さ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のポイントについて説明を行いました。説明中は静かに聞かれていた方も、バイキングが始まると顔見知りの患者さん同士相談しながら楽しそうに主食、主菜・・・と選ばれていました。

今回のバイキングメニューと選択方法は次のとおりです。

メニュー	選択方法
①主食 サンドイッチ ・ロールパン、食パン ・具材…ロースハム スモークサーモン } A スライスチーズ } 卵マヨネーズ } B ツナマヨネーズ } レタス } C きゅうり } たまねぎ }	どちらかのパンを適正単位分だけ選択しました。 具材をAから2種類選択しました。 Bから1種類選択しました。 Cは全て選択しました。
②主菜 鶏肉のソテー バルサミコソースかけ 白身魚のトマトソース添え	いずれか1種類選択しました。
③副食 海藻サラダ ・ノンオイルドレッシング	全員選択しました。 ノンオイルドレッシングは青じそ、フレンチクリーミーいずれか選択しました。
④汁物 野菜のコンソメスープ	全員選択しました。
⑤牛乳	自由選択しました。 (但し、朝牛乳飲まれていない方のみ選択)
⑥デザート (カロリーコントロールアイスとフルーツの盛り合わせ)	全員選択しました。 アイスはバニラか抹茶いずれか選択しました。

友の会

バイキング昼食会の単位配分表（合計6.3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)	0.4	(0.4) 130g	0

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、この中のパンは食品交換表では表1にあたります。サンドイッチのパンを選択し、更に中に挟む具材を選択することで同じメニューでもそれぞれオリジナルのサンドイッチが出来上がりました。パンの数量はご自分の適正単位に合わせて選んでいただきました。この①のメニューの中には、表3のたんぱく質（1単位分）、表5の油脂類（0.1単位分）、表6の野菜、と色々な食品が取り入れられています。

②の主菜は食品交換表では表3にあたります。脂身の少ない鶏もも肉と白身魚の鯛を用いることで使用量を増やし、ボリューム感を出しました。いずれかのメニューを1品（1単位分）選択としました。表5の油脂類（0.2単位分）と付け合せやトマトソースで表6の野菜も使用しています。

③の副菜は食品交換表では表6にあたる食物繊維豊富なノンカロリー食品・海藻をサラダとしてご用意しました。ノンオイルドレッシングを用いてあっさりした1品を提供しました。

④の汁物は表6にあたる野菜をたっぷり使ったコンソメ風味のスープをご用意しました。スープの具材の中に表5にあたるベーコン（0.1単位分）も使用しています。

⑤は表4です。牛乳1本弱（180cc）で1.5単位となります。

⑥のデザートは表2にあたるフルーツ（0.5単位分）とカロリーコントロールアイスを盛り合わせて提供しました。

今回は洋食メニューの内容でしたが、洋食は和食よりも油脂類を多く使用するため高脂肪・高エネルギーになりがちです。そのため、食べたいけれど我

慢している…という方も多いのでは、と思います。しかし、今回は調理方法や使用する調味料などを工夫することで、洋食でも食事療法を行いながらおいしく食事をとることができるということを知っていただくよい機会になったと思います。今回の大きなポイントである1/4マヨネーズ（サンドイッチの具材の中で使用しています。）は、一般的なマヨネーズと比べ油分の量が1/4程度しか使用されていないため大幅に表5を抑えることができました。また、海藻サラダのドレッシングはノンオイルドレッシングを使用することで表5を抑えています。この2つ併せて約0.1単位分と抑えているため、高エネルギーにならずに食事療法の範囲の中で様々な料理に使用が可能となりました。

運動療法後の意見交換会の際には、カロリーコントロールアイスとフルーツの盛り合わせをデザートとして提供しました。これは低カロリー甘味料を用いて1個が80kcalに調整してある特殊なアイスクリームです。いつもとは違ったデザートの内容にみなさんからたくさんのご質問があり、関心の高さが感じられました。



今回のバイキング食事を終えて「盛り付けがレストランみたいできれい」「自宅でも取り入れたい」という嬉しいご意見を多く頂き、私たち栄養士の大きな励みとなりました。また患者さんの多くが今回使用したマヨネーズやアイスクリームなどのことをご存じなかったということから今後も積極的に情報提供をしていきたいと考えております。そしてその他皆様からいただいた貴重なご意見を参考にし、これからのバイキング会が有意義に楽しく開催されるよう考えていきます。

栄養部 松田 直子 田中 陽子

【肉料理】



【魚料理】



友の会

友の会

平成18年度緑会交流会

笠原病院 緑会

平成18年5月12日、南越前町の花はす公園にて緑会交流会を行いました。参加者は職員を含め19名でした。

まずは公園内を散策。山菜採しや植物観察をしながら新緑の中を散策した後は「花はす温泉そまやま」



で、はすエキスの入ったハス風呂、そまやま自慢の庭園風露天風呂を満喫して心も身体もリフレッシュすることが出来ました。

温泉で汗を流した後は、季節の食材を使った「花はす御膳」を頂きました。食後、河野医師より「メタボリックシンドローム」について説明を受けました。



天候にも恵まれ、短い時間ではありましたが、楽しく過ごし、皆さんの喜んだ顔が見られました。今後も交流会を通じて多くの参加を希望します。これからも緑会を宜しくお願いします。

緑会実行委員会



友の会

糖友会院外研修会に参加して

福井赤十字病院 糖友会

平成18年5月13日の糖友会では、「簡単に出来る体操を」と云う事で、内科 中野雅子先生の講演の後、参加した皆さんと、実際にゴムバンドを利用した体操を行いました。

女性には弱（赤）、高齢男性の方には中（青）、青年には強（黒）と、抵抗を換えて対応しました。有酸素運動と体力に応じた筋力訓練、そして、気持ちの和みが、健康を保つ為に有用だと云われていますから、大勢で楽しく行いました。個人が単独で行うことも良いし、二人でペアになり実施することもコミュニケーションを高めることになり有意義な体操だと思います。

注意事項としては、①腕を頭より高くまで挙げないこと。②運動は足の固定された椅子に座って行う。③筋肉の集まっている足を中心に、運動する。④楽しく出来る範囲で行う。

実施内容は以下の内容でした。

- 1)足踏み運動。腕も振って座ったまま行進する。2)足を前に出したり引いたり。（踵を床にタッチします。）3)ゴムバンドを両手に持ち外側に引き合う。4)ゴムの中央を足で踏んで手で両の端を持ち引き上

げる。（リズムカルに行います。）5)ゴムを背中に回し、前に押し出す。6)二人でペアとなって、互いのゴムを引き合う。その他手足の運動にゴムバンドの抵抗や、日常動作としての窓拭き、床掃除を進んで行うなど、男女共同参画では無いですが、家事に協力することも、自分の身体を保つ為に役立つこととお話させて戴きました。

また、座って行う体操では、音楽に合わせてリズム良く行うことや、速度の早い（アップテンポ）曲を使うばかりでなく、ゆっくりした曲でも動作を大きくしたりして、変化を加える事で、楽しく続けて行けるので良いのではないのでしょうか。

これからも楽しく、健康を維持して行けるように、お手伝いして行きたいと思えます。

リハビリテーション科 島寄憲幸



友の会

友の会

福糖会レクレーションに参加して

福井県立病院 福糖会

福井県立病院の糖尿病患者会「福糖会」では、年2回のレクレーションを行っています。

1回目となるレクレーションは、平成18年7月2日に病院内のリハビリ室で行われました。会員12名、スタッフ13名で10時よりスタートしました。

はじめは、糖尿病で日々困っていることや不安な気持ちを表現した、看護師による指人形劇でした。途中、玄米ご飯やライ麦パンの試食がありました。玄米ご飯は思っていたよりやわらかく、おいしいと好評で、家でもやってみたいとの意見もありました。

次に、理学療法士による運動もしました。日頃の運動量の自己チェックのあと、ゴムチューブを使って、座ったままでできる体操をしました。15分程度の運動でしたが、じんわりと汗も出て心地よかったです。

すっかりお腹も空いて、いよいよ昼食です。昼食

はバイキング形式で行われました。栄養士が一人一人の指示カロリーメニュー表を作ってくれました。それをみながら、並べられた料理を前に「どちらにしようかな？」と迷いながらも皆さん楽しそうでした。夏が旬の冬瓜やなすびを使った冷製煮物や茶そばなど、あっさりしたおいしい料理に話もはずみ、お腹も心も満足しました。

午後からは玉井さんに詩吟を披露してもらい、今後の福糖会活動について会員全員で意見交換をしました。

秋には金津創作の森に出かける予定です。芸術の秋、何か作ろうかと今から楽しみです。

福糖会会長 渡辺義昭



福井県糖尿病対策推進会議と「ふくい糖尿病ネットワーク」について

わが国の糖尿病患者さんの数は増え続けています。この40年でその数は50倍にもなりました。現在、糖尿病の方は740万人いると推定され（平成14年調査）、治療を受けたことがない人や治療を中断されている方がその半数以上にものぼるといわれています。また、糖尿病の予備軍ともいえるメタボリックシンドロームの方は1,300万人もいるといわれ、子供さんにまで浸透してきています。糖尿病はまさしく国民病と位置づけられ、国はその予防と治療の徹底のために本腰を入れ始めました。

平成17年2月に厚生労働省の支援のもとに日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会により「糖尿病対策推進会議」が設立されました。その具体的な活動は各都道府県レベルで実施することになりました。この流れを受けて、福井県医師会は日本糖尿病協会福井県支部など関連団体とともに「福井県糖尿病対策推進会議」を平成17年10月に設立し、福井県における糖尿病の予防と治療の徹底をはかることになりました。

その活動として今年の4月23日、「糖尿病シンポジウムin福井：知って得する予防と治療」と題したシンポジウムを開催しました。定員500名のところ700名を越える応募があり、参加をお断りをせざる

を得なくほどの盛況でした。

また、糖尿病に関するさまざまな情報を広く県民に公開するために、「ふくい糖尿病ネットワーク」というホームページ（アドレスは fukuiken-dm-taisaku.com）を開設しました。このホームページでは、県下で行われている糖尿病予防などに関する行事、「健康・食事・運動教室」などを開催している団体、フィットネスクラブやプールなどの運動施設、糖尿病食を配達してくれる宅配業者などを紹介したり、糖尿病やメタボリックシンドロームなどについて詳しく説明された関連サイトを紹介したりしています。また、福井県栄養士会と協力して、個人栄養指導のオーダーや栄養士の派遣なども計画しています。また、福井県看護協会と協力し、毎週第2水曜日にショッピングセンター「エルパ」にて糖尿病の療養相談コーナーおよび血糖測定を実施しています。

こうした活動をとおして、糖尿病の予防と早期治療、良好で合併症のない快適な糖尿病ライフに貢献したいと願っています。このホームページあるいは糖尿病対策全般に関する皆様の建設的な御意見をお待ちしています。

福井県糖尿病対策推進会議 副会長 笈田耕治

事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

- ①第23回福井県糖尿病協会総会および講演会について
第23回福井県糖尿病協会総会および講演会を平成18年10月15日（日曜日）13時頃、アイアイプラザ敦賀にて予定しております。詳細ならびに申込用紙は後日配布致します、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。
- ④協会の正式名称が変わります。日本糖尿病協会は公益特殊法人格を取得していますが、数年後の法人格の見直しのために、本部、支部間の体制整備が必要とのことです。そのため、各都道府県単位の正式支部名称も日本糖尿病協会〇〇県支部と統一されます。福井県糖尿病協会も今年度より、「日本糖尿病協会福井県支部」が正式名称となりますが、福井県糖尿病協会という呼び方も慣用として使用していくことになります。

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
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。
- ②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5号をお届けします。現在、わが国の糖尿病有病率は成人の約7.4%であり、米国の約7%をすでに超えており、糖尿病患者数は世界5番目という多さです。政府は増大する医療費抑制の鍵として、糖尿病の発症を抑えること（予防）やそのコントロールを良好に保つことを重要視してきています。私たちにできることは、自分自身の血糖コントロールをもう一度みつめなおすことですね。そのために協会の事業が少しでもお役にたてればと願っております。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。

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・櫻会(鳴田医院)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(順不同 平成18年7月1日現在)

今日もまた
笑いの生活
糖尿病

糖和会
会長
多田邦夫

楽しみは
友と集いて
息合わせ
血糖談義
花咲かす時

福井赤十字病院
理学療法士
島寄憲幸