

ふくととう

平成19年9月1日 発行

第6号

第23回 福井県糖尿病協会 総会および講演会報告

平成18年10月15日、敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」において第23回日本糖尿病協会福井県支部総会および交流会が開催されました。



今回は国立病院機構福井病院さくら会が担当させて頂きました。嶺南での開催であるため多くの会員の方々に参加して頂けるか当日まで心配していましたが、天候にも恵まれ会場に入ってこられる155名の会員の方の顔を見てホッと安心いたしました。

総会は笈田先生の司会により、事業報告、決算報告、予算案等の議案について承認され無事修了いたしました。

引き続き交流会に移り、癒しの音楽として声楽家の広瀬美和さん、ピアノ演奏の熊谷真希さんによる



オペラ鑑賞を行いました。

オペラ鑑賞と聞くと硬いイメージがありますが、「もみじ」「七つの子」「ちいさい秋みつけた」など誰もが知っている曲から「フィガロの結婚」「ロメオとジュリエット」などの本格的な曲まで説明も交えながら楽しく聞く事ができ、やさしく澄みきった歌声は皆さんの気持ちを癒してくれたのではないのでしょうか。

休憩の後、中俊之さくら会会長の司会によるビンゴゲームへと移り、豪華賞品とまではいきませんが楽しんでいただけたと思います。

最後に、場所を移しての昆布館見学を行いました。当初は、JR直流化にて活気づく敦賀市内を散策する計画でしたが、時間の都合もあり昆布館のみとなりましたがいかがでしたでしょうか。運動は自分にあった方法で生活に取り入れる工夫が大切ですが、たまにはイベントなどに参加し、地域の史跡を散策するのも楽しいのではないのでしょうか。敦賀の街もお忘れなく、機会があればまたお越しくください。

国立病院機構福井病院さくら会 松井三男

国連決議と世界糖尿病デー

先進国だけでなく発展途上国でも深刻化している糖尿病の撲滅を目指す決議を、国連総会が2006年12月20日採択しました。決議を求めるキャンペーンを進めた世界糖尿病連盟（IDF）のマーチン・シリंक会長は「感染症と同様に深刻な脅威であることを各国政府が認識した」と表明しました。糖尿病が関係する病気により、世界では約10秒に1人の割合で死亡している現状の打開につながれば、と期待されています。決議は、毎年11月14日を国連の世界糖尿病デーと定め、各国政府に糖尿病の予防や治療などに当たるよう求めました。

キャンペーンのきっかけは、米国の糖尿病患者クレア・ローゼンフェルドさんでした。

彼女は17歳だった2004年夏にバングラデシュなどを旅して、糖尿病に苦しむ人々の現状を日記にして出版しました。2005年のIDFの会合に招かれたクレアさんは「すべての人が治療を受けられるように」と訴え、IDFが各国に決議を働き掛けるこ

とになりました。

しかし「世界保健機関（WHO）がやるべきことだ」「病気に関して国連決議がなされたのはエイズとマラリアぐらい。できるわけがない」との意見も多かったとのこと。欧米各国は、経済支援を求められることを警戒しました。

風向きが変わったのは、06年12月初めにケープタウンで開いたIDF総会。約130の途上国でつくる「77カ国グループ（G77）」が支援を表明し、2007年11月を目指していた決議が一気に実現しました。

なお、今年の世界糖尿病デーには、東京タワーを糖尿病撲滅キャンペーンのシンボルマークと同じく青色にライトアップされる模様です。

編集部



unite for diabetes

糖尿病に対して団結しよう
シンボルマーク

友の会

友の会

平成18年度 医糖会

福井大学医学部附属病院 医糖会



平成18年10月15日の秋晴れの中、松岡町五松橋河川敷公園にて交流会を行いました。この公園は近年整

備され、ゲートボール場やウォーキングコースに加えてきれいに芝生が敷かれた広場が作られ、九頭竜川のせせらぎを聞きながら歩くにはもってこいでした。更に運の良い（悪い）ことに、この日は地元のお祭りが開催されており、たくさんの屋台がおいしそうな匂いを発散している中、誘惑に負けじと歩くこととなりました。

恒例のリハビリテーション部スタッフによる体操とレクレーションに始まり、各自ウォーキングをした後、血糖測定してランチとなりました。

ランチの後は大型バスに乗り込み、福井県糖尿病協会総会の開催される敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」へと向かいました。総会の後オペラを観賞し、セレブな気分にはたることができました。アクアトムでは原子力発電のしくみを勉強し、昆虫館見学のあと、帰路に就きました。天候にも恵まれ、丸一日遊んだ交流会でした。

医師 鈴木仁弥



友の会

友の会

平成19年度 医糖会

福井大学医学部附属病院 医糖会

平成19年6月2日、今年の歩こう会も天候に恵まれ、スタッフを含め50を超える参加者が集い、バスで勝山市にある長尾山総合公園へ移動し、併設する恐竜博物館を見学しました。

朝、附属病院前に集合し定刻通りにバスは発車。車中では、参加者全員での自己紹介ですぐに場は和み、また窓から流れる勝山への景色は新緑がとても美しく、我々を迎え入れてくれました。到着してから簡単な総会を終え、屋外広場に移動してリハビリ



テーション部の方々による体操、糖尿病に関する〇×ゲームで軽い汗をかきました。お腹もすき

始めた昼前に血糖測定をし、そして栄養部監修のお弁当を太陽の下、おいしく頂きました。休憩後、恐竜博物館を見学。人類が栄える以前の太古の時代を、化石を通じて感じることができ、参加者も熱心に散策していました。再び屋外へ約10分のwalkingで離れた広場に移動し、しばし休憩。80kcalのアイスクリームがふるまわれ、その涼と癒しに皆喜んでいました。そしてバスに乗り込み、帰路へ。今年の歩こう会も無事に終わることができ、よき思い出となりました。



今後も歩こう会は楽しめる企画を提供し、より多数の参加者を募り、交流の輪を広げていきたいと思っています。スタッフの皆様、今後ともご協力を宜しくお願いいたします。

医師 銭丸康夫

友の会

ハイキング会とバイキング食事も

福井県済生会病院 済糖会

「ハイキング会」と「バイキング食事も」はどちらも済糖会の大きなイベントです。「ハイキング」と「バイキング」よく似た言葉ですが、濁点が付いていると付いていないではまったく意味が違います。

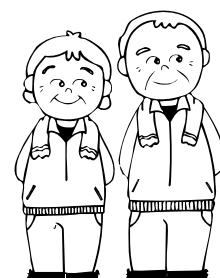
平成18年10月21日には、「ハイキング会」が開催されました。

この日の目的地は一乗谷朝倉氏遺跡でした。当日は天候にも恵まれ、10月も半ばだというのに汗ばむ程の1日となりました。病院出発から10分ほどで目的地に到着。もう少しバスに揺られて行楽気分を味わいたかったのですが…早速 芝生広場へ移動し、まずはお楽しみのお弁当の時間です。この日、山本副師長の提案で「食前と遺跡見学後の血糖値を測定してみましょう」ということになり、芝生広場は突然の血糖測定に「エエッ!？」と戸惑いの声が上がりましたが、たまには抜き打ち検査も刺激があっ

よかったのではないのでしょうか……。スタッフも患者さんと同様痛みを共にし、血糖測定してからみんなで楽しくお弁当を食べました。そしていよいよ散策開始です。発掘された建物礎石や塀の石垣が復元され一歩足を踏み入ると戦国時代にタイムスリップしたかのようでした。

暑さとかなりの歩行量にもかかわらず全員無事に散策終了し芝生広場に戻ることができ、運動後の血糖測定を行いさわやかな気分で遺跡を後にしました。

今回、朝倉氏遺跡のハイキングを企画したものの、「もし雨が降ったらどうしよう？」と心配で眠れませんでした。快晴に恵まれ本当によかったと思います。



友の会

次に済糖会のもう一つのイベント「バイキング食事会」は、年が明けて平成19年3月3日に開催されました。

今回のバイキングはユアーズレストラン水仙との共同で、皆様からのご要望が多かった「ちょっと贅沢な洋食ランチメニュー」を企画し、二十三名の会員の方にご参加いただきました。

準備された食事から美味しい香りが漂う中、担当栄養士がパンフレットに沿って単位数の確認やポイントについて説明を行いました。その後、楽しく会話も弾みながら①～⑦の内容と手順でバイキングが行われました。主菜を選ぶ場面では、「お魚も美味しそうだけどステーキは普段食べないから・・・今日はお肉！」とステーキを選ぶ方が多かったようです。それでは＜メニューリスト＞を参考にバイキングの内容をご紹介します。

①は主食で食品交換表の表1にあたります。パンかライスの選択で、パンの場合は2種類の中から適正単位分選択し、ライスの場合は計量していただきました。パンは選びやすいように1単位（80キロカロリー）ずつになっているものにしました。

②の主菜は食品交換表の表3にあたります。脂身の少ない牛もも肉と彩りの良い新鮮な鮭を用い、オリーブオイルでパンにもライスにも合う上品な味に仕上げました。ステーキのソースには大根おろしを使いボリューム感を出すのと同時に、ポン酢を使い塩分を控える工夫をしました。付け合わせとして表6の野菜やきのこ類を使用しています。

③の副菜は新鮮なたこを使いマリネにしました。たこは食品交換表では表3にあたります。ここにも表5のオリーブオイルを使用しています。たこは1単位の分量が80gと多く、今回使用した40g（0.5単位）でも十分にボリューム感があり、満足感を得ることができます。たこ以外に、エビ（50g:0.5単位）やイカ（50g:0.5単位）などに変えてご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

④のサラダは食品交換表では表6にあたります。他の料理に油を使用したので、ドレッシングはノンオイルのものを使用しました。

⑤のスープは香味野菜である春菊を使い、薄味でも美味しく召し上がれるようになっています。また、

鶏のささみを入れることで肉の旨みも感じられる一品となっています。

⑥のフルーツは食品交換表では表2にあたります。今回はお好きなフルーツを2種類、合計0.5単位選択していただきました。

⑦の牛乳は表4にあたります。一日に1本弱180ccで1.5単位になります。

また、今回のお食事では単位として計算が必要な砂糖は使用していません。パンに塗るジャムは低エネルギーで血糖の上昇に影響が少ない人工甘味料を使用しました。このような人工甘味料は、エネルギーを増やすことなく味覚を満足させるための補助食品です。使用量に注意しながら上手に利用するのも一つの方法です。

＜メニューリスト＞

メニュー	選択方法
①主食 (ロールパン・フランスパン) (ライス)	どちらかを適正単位分選択しました。
②主菜 (牛もも肉のステーキ・ 焼き野菜添え) (鮭のムニエル・ 焼き野菜添え)	どちらか1品選択しました。
③副菜 (たこのマリネ)	全員選択しました。
④副菜 (カラフルサラダ (ノンオイルドレッシング付))	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の いずれかを選択しました。
⑤汁物 (春菊としめじのコンソメスープ)	全員選択しました。
⑥フルーツ (メロン・苺・オレンジ)	お好きなフルーツを2種類 選択しました。
⑦牛乳	自由選択しました。 (但し、朝食に飲まれていない 方のみ選択)

バイキング食事会の単位配分表（合計6.5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	1.5 (自由選択)	0.5	0.4 (150g)	0

友の会

洋食メニューはどうしても高脂肪・高エネルギーになりがちであるため、なかなかご家庭の食事には取り入れにくく、外食の際でも我慢してしまう方もおられると思います。洋食メニューの大きなポイントは「油の使い方」にあります。そこで今回は、5g（0.5単位）の油を有効に活用するため、表3の食材に脂肪分の少ない部位を選択し、サラダのドレッシングをノンオイルドレッシングにしました。ここで油を控えた分、副菜のマリネに油を使って1品増やすことができました。表3の食品は数種類使用していますが、合計単位は2.1単位です。

また、今回使用したオリーブオイルは、サラダ油と同じエネルギー（1単位＝大さじ軽く1杯程度）ですが、豊富に含まれる「オレイン酸」がLDL（悪玉コレステロール）を下げ、HDL（善玉コレステロール）を増やさないという効果が期待できます。脂肪酸の働きを知り、食生活に上手に活用しましょう。

このように、使用する食材や調味料を工夫するこ

とによって、食事療法を行いながらおいしく食事ができるということを今回のバイキングで感じていただけたかと思います。



食事を終えてのアンケートでは、「1食分のパンの量がわかってよかった」「わかりやすい説明だった」というご意見を多数いただき、嬉しく思いました。皆様からいただいたご意見・ご要望は、今後のバイキングの参考にさせていただき、さらに趣向を凝らしたものにしていきたいと思っております。

友の会

春のレクリエーション

福井県立病院 福糖会

平成19年7月7日（土）例年行なっている、福糖会春のレクリエーションが行なわれました。参加者は35名（うち患者様16名）で、院内の講堂、リハビリ室を使用して行なわれました。

午前中は講堂にて、患者様対象に月1回行なわれている絵手紙教室で講師をされている4名の方々（元当院看護師）の指導で、絵手紙づくりに励みまし。分かりやすい指導の元、各々にオリジナルなすばらしい作品が出来上がり、絵手紙の楽しさを実感されていました。その後、当日の七夕の日になんで用意された笹の小枝に、各々願いをこめて書いた短冊を結んでいました。どうぞ、皆さんの願いが天に届



きますように・・・

昼食は、院内のレストラン「さくら」で、福糖会の栄養士によりカロリー計算されたメニューで、和やかな団らんの中、楽しい食事の時間を過ごしました。

午後は、場所をリハビリ室へと移動し、代謝科内科医師の大西Drにより、フットケアのお話がありました。糖尿病患者にとって、いかに足先のケアが大切さを、分かりやすく説明して頂き、参加者の方たちも真剣に聞いておられました。質問も飛び交い、日頃担当医とゆっくり話が出来ない患者様も、満足されていたようです。

満腹なお腹も和らいだ頃、理学療法士の指導により、座って出来る軽運動、スワロピクスを行ないました。皆さん、ビデオを見ながら一生懸命やっているうち、気持ちいい汗をかいた方もおられ、天気の良い日でも家の中で出来る運動として参考になったのではないかと思います。

今年は、会長、副会長も交代しましたので、新役員の紹介と今年度の福糖会活動について全員で意見交換を行いました。楽しい一時が過ぎせ、身も心もリフレッシュできました。次回の秋のレクリエーションでの再会が楽しみです。

友の会

友の会

糖友会の研修会に参加して

福井赤十字病院 糖友会

平成19年6月16日(土)糖友会の総会および研修会があり、会員一同バスに乗りスカットランド九頭竜に出かけました。

まず、総会があり、次に薬剤師の話として、「ジェネリック医薬品とは」と題して私が話をさせていただきました。ジェネリック医薬品についてはここ数年テレビコマーシャルや病院内のポスターなどで見聞きしているかたもいらっしゃると思いますが、よくわからないという声もあり、身近な糖尿病薬を例にとりながらお話ししました。その後の質問コーナーでは活発な質問、意見もあり私も大変勉強になりました。

引き続き夏井医師による「日露戦争—日本海開戦—」をテーマに、熱のこもったすばらしい話があり、一同真剣に耳を傾けていました。このテーマは以前から患者様より熱烈な要望があったもので、2年越しでようやく実現した話でした。その後、栄養士による指導付きの昼食を食べました。栄養指導と実際の昼食をみて、日頃のご飯の盛り具合やおかずのバ

ランスをし
ばし反省。
和やかに会
が進み、昼
食後は2コー
スに分かれ
て行動。1コー
スはスカ



ットランド九頭竜でお風呂に入ったり演芸をみたり部屋でくつろいだりのゆったりコース。もう1コースは近くの大安禅寺の名物和尚のお話と散策のアクティブコース。

私はアクティブコースに参加しました。福井に住みながら初めて訪れる大安禅寺。名物は花しょうぶと和尚のお話。季節も花の見ごろを迎えており、大勢の観光客に混じり、和尚の話しに笑い、花の美しさに心洗われ、あっという間に集合時間。帰りのバスではどちらのコースの人も楽しかった思い出を語っているうちに病院に着きました。

白衣を脱いで患者様と糖尿病の話や世間話などをし、一緒に学び楽しんだ研修会。参加させていただきありがとうございました。

薬剤部 北村祐子

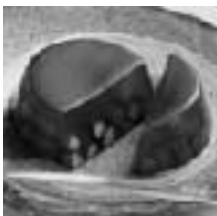
友の会

お抹茶をいただきながら交流会

市立敦賀病院 きらめき会

平成19年6月3日(日)敦賀市福祉総合センターあいあいプラザ2階ホールにて、第7回きらめき会総会が開催されました。参加者は職員を含め33名でした。

今回はお抹茶をいただきながらの交流会を企画。少々茶道の心得がある職員によるお手前の披露です。お茶菓子には低カロリー甘味料でおなじみのマービーの甘納豆(1包9gあたり20kcal)と低カロリー



水ようかん京優羹(1個75gあたり30kcal)をご用意しました。茶には眠気の除去や利尿作用など様々な効果がありますが、特に抹茶は茶葉を粉にして飲むため、



葉に含まれる栄養素をそのまま摂取することができるそうです。抹茶の苦味が低カロリーのお菓子のすっきりとした甘みをより一層ひきたたせました。みなさんが一服された抹茶茶碗は記念品としてお持ち帰りしていただきましたが、ご自宅でご飯茶碗として再利用されますとカロリーオーバーとなりますので、くれぐれもご注意下さいませ!

ほっと一息ついた後は、各メーカー様のご協力により「合併症について」のミニ勉強会を設けました。「合併症について」は、これまでのきらめき会総会後のアンケート結果において、ご要望の多かった項目でもあります。細小血管障害(三大合併症)や大

は、ご要望の多かった項目でもあります。細小血管障害(三大合併症)や大

は、ご要望の多かった項目でもあります。細小血管障害(三大合併症)や大

友の会

血管障害（脳血管障害、虚血性心疾患、糖尿病性壊疽）など合併症の発症または進展の防止について、みなさん真剣に聴講されていました。

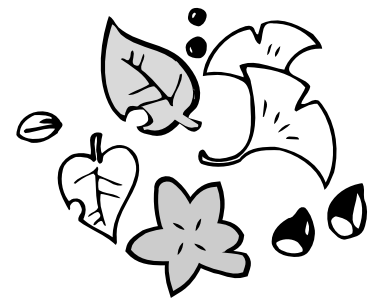
引き続き総会では庶務や決算の報告、事業予定や予算案の提案が行われ、それぞれ原案通り了承、可決されました。

食事会では、炊き込みご飯弁当に舌鼓を打ちました。尾頭付きの大きな海老のお煮しめが目を引きまします。海老は高蛋白、低脂肪が特徴で、タウリンやキチンなどコレステロールの排泄を促す成分も含まれているそうです。この一点豪華主義弁当(?)を日々の食事療法の参考にしていただければと思います。



その他、例年通り血糖値・血圧・体脂肪などの各測定コーナーや血糖測定器の点検コーナー、糖尿病療養指導士による相談コーナーも好評でした。

きらめき会事務局



友の会

平成18年度あゆの会

福井社会保険病院 あゆの会

平成18年12月16日に福井社会保険病院の糖尿病患者の会「あゆの会」の年末恒例行事を開催しました。患者様8名、病院スタッフ11名の合計19名が参加しました。「指編み」体験教室・スワロビクス体操・おせち料理バイキング・質問や相談をしながらの会食という全身を使った盛りだくさんの内容で行われました。皆さんの感想を頂きました。

①おせちバイキングに参加して

糖尿と診断されて1年になります。今回、友達のお誘いで、初めて12月に行われました「おせちバイキング」に参加させていただきました。

第一に感じたことは、病人食ではなく普通食なんだと思ったことです。糖分の多い酢の物にはカロリーのないお砂糖を使い、お寿司やタンパク質類をカロリー計算しやすい量に切っただけであるなどの調理法に感心いたしました。味付けにしましても、とてもおいしく、栄養士さんのプロ的料理人さんかと思えるほど（プロは当たり前ですね、主婦ですから）すごいなあと感じました。なかなか食事療法を徹底できずにいます私ですが、これを機に少しでも参考にし、実践していけたらと思っています。

今回あゆの会にも入会させていただくことになりましたので、さらに勉強しながら頑張っていきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。

あゆの会会員 斉藤美穂子

友の会

②おせちバイキングに参加して

「あゆの会」行事に初めて参加させていただきました。自分なりに糖尿病についての勉強をしたり、病棟で患者様とともにビデオ等を見ながら話し合いをしてきましたが、今回おせちバイキングに参加させていただき、改めて、患者様たちの食事療法の厳しさを目の当たりにしました。私たちが好きなだけ食べていた、寿司・赤飯・お雑煮。たったこれだけで1単位!?と、びっくりです。また、会員の皆様方が、大変しっかり勉強しておいでになり、自分の摂取単位を迷うことなく、何種類もある美味しそうなおせち料理の中から、選ばれていたのには、頭の下がる思いがしました。血糖コントロール・食事療法・運動療法と大変ですが、その中で会の皆さんと共に楽しみを見つけ出し、頑張っていきたいと、心から思っております。よい経験をさせていただき、本当に有難うございました。

准看護師 森下悦子

③あゆの会年末恒例イベント

年末の恒例行事となりましたおせち料理バイキング教室も、昨年は大雪のため中止となりましたが、今年はお天気もよく、無事に開催することができました。体験コーナーでは指先を使った「指あみでマフラ

一作り」。皆さんの頭と指先の体操をしながら和気藹々とお喋りしたり、お互いに教えあつたりと交流の場にもなったようです。

次は冬に雪が降っても室内で座ってできる体操「スワロビクス」です。座ってやるなんて物足りないなあなんて思っていたら大違い！私は体操をしている皆さんの写真を撮っていたのですが、「はあはあ」という息遣いと、こんなに大変だなんて思ってたわあという驚きからくる笑いが皆さんから出ていて、私まで笑ってしまいました。

頭と指先と体を使った後は、おなかもペコペコになり、おせち料理バイキングとなりました。今回はいろいろと種類が選べるようにメニューの工夫をしたり、選ぶメニューシートを分かりやすいように例年と変えてみました。「こんなに食べられるものなんやね、もう充分、満足やわあ」という声がきけて私達も嬉しかったです。

これからも楽しい学習・交流の場を皆さんに提供できるように、職員一同、お手伝いさせていただきます。今回参加できなかった方にも次回の参加をお待ちしています。

管理栄養士 山田 友香

友の会

会員交流会

木村病院 糖克会

糖克会では春と秋の二回会員交流会を行っています。平成18年度の春の会員交流会は6月15日に参

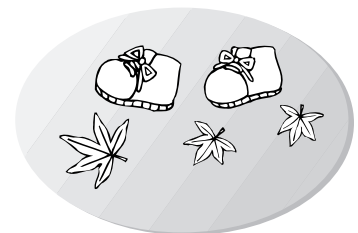
加人数13名で、地元三国の再発見に出かけました。瀧谷寺を散策したり、三国観光ホテルで畳の湯に入るなど楽しみました。

11月8日の秋の会員交流会では、少し足をのばして紅葉を見に白山温泉へ出かけました。



参加人数は17名で、紅葉だけでなく特産の牛首細の工房見学や、日本でも4カ所しかない純重曹泉のお風呂に入って肌をすべすべにし、季節の材料を用いた炉端焼きに舌鼓しました。

糖克会 事務局



友の会

友の会

恒例の春江病院の小旅行

春江病院 糖和会

あいにくの雨でしたが、今年も「糖和会」の会員交流ハイキングが平成19年7月14日（土）に実施されました。前田先生をはじめ、スタッフの方々、会員の皆様12名で春江病院をマイクロバスで出発。最初に鯖江のうるしの里、日頃造るところは見るものがなく勉強になりました。次に行った所は本日のメインイベント、越前そばの里でした。ここでは先生の指導でそば作りを体験しました。夫々、カッコだけは出来、みんなで作ったあと、おいしく戴きました。

自分で作って食べるとそばやさんで食べる物より美味しく感じ、帰りのバスの中では、恒例の糖和会の歌を唄うやら和やかに戻ってきました。

今回は、ミステリーの旅とうたって出発しましたが、行き先もメニューも良く半日で思い出多い旅が出来ましたことに幸せを感じました。スタッフの皆様ご苦労様でした。ありがとうございました。

糖和会 会長 多田邦夫



糖和会に入会して思うこと

この春、春江病院の糖和会に入会した70になるピッカピッカの一年生です。病院で検診を受けるたびに、栄養士の村田先生から糖和会に入っては、と奨められてきましたが、どうしても気乗りしませんでした。そうこうしている内に村田先生の、心やさしさと、妻との話し合いが講じて入会させられたのです。

入会后二ヶ月、例会にも出席して食事療法、運動の必要性等に関するお話、笑顔でわかりやすく話さ

れる主治医の前田先生を始め、看護師さん、栄養士さんの先生方と、いつしか親しみが増してきて、今では入会してよかったなアと思う今日この頃です。

続いて七月の会員交流ハイキング、行き先の内容等は、当日まで発表されず、病院の待合室に時間励行で集合、との連絡のみで、何ぞや、と思いましたが、開けて見てびっくり玉手箱、心憎いじゃありませんか、私にとって、こんなに楽しいハイキングになるうとは思いませんでした。

行き先は、鯖江市のうるしの里会館、深い味わいのある越前漆器等を心ゆくまで見聞し、感銘と余韻を残しながら、越前そばの里へと向かったのです。武生製麺のそば道場では、そば打ち体験ができて、和やかに会話を交しながら自分の手打ちした麺、おろしそばを食し、満足しました。このように秘密裏に計画された玉手箱、病院側のご配慮には心からお礼申し上げます。特に私は、この二ヶ所一度も行っておりませんので、喜びが倍加したのです。ありがとうございました。この喜びに浸っている中であって、過日読んだ或る週刊誌の記事、軽く見られがちな糖尿病、実は恐い病気なのですと、予防には肥満防止と運動、そしてコーヒー、コーヒーは予防効果がある。一日に五杯ぐらいが適当と記されていたのです。コーヒー通の私には、ホットコーヒーが好きなので、ほっとしました、がしかし、基本はあくまでも普段の食生活にある。絶えず注意して運動することを、生活習慣とする。このことが第一でお忘れなくと、結んでありました。

他にもう一つ感動したことがあります。実は会員の中に作詞、作曲者がおられたのです。津田馥子さんという方で、この会の歌を作られたのです。歌詞が三番まで構成されていて三番の歌の締めどころでは、「あ～糖和会、糖和会」を「十（とう）若い、十（とう）若い」に訳してあるのです。粋ではありませんか。県下仲間の皆さんにも紹介して唄っていただきたいですね。帰路のバスの中、元気澁刺と「あ～糖和会、十（とう）若い」と唄いながら鯖江、武生を後にしました。

このハイキング、私の心に残る思い出の一頁となりました。入会を呼びかけて下さった村田先生、本当にありがとうございました。

糖尿病にはもう負けません！

糖和会会員 吉田 久

友の会

友の会

バイキング食卓

福井中央クリニック

平成19年3月4日に当院3回目の生活習慣病のためのバイキング食卓を開催しました。今回の教室には9名の方が参加され、糖質制限食の説明と試食をされました。

☆糖質制限食とは・・・名前のおり糖質を制限した食事のことで、糖質が含まれている主食：白ご飯やパン、麺類、果物などを出来るだけ制限してその分をたんぱく質や脂質で補うという糖質制限することで血糖の上昇を抑えることを目的とした食事療法です。

☆当日のメニュー

①鶏のから揚げ・・・油には悪玉コレステロールを下げる働きに、効果があるといわれているオリーブオイルを使用、②冷奴、③ミネストローネ・・・こちらの油にもオリーブオイルを使用、④胡麻酢和え・・・こちらには砂糖の代わりに血糖値に影響を与えないと言われているラカントという甘味料を使用。

糖質制限食を食べて頂いた後、笈田医師より講義があり、スライドを使用して従来の糖尿病の食事療法と糖質制限食の違いについて話がありました。糖質に対する従来の考えと糖質制限食の考えの違いに、参加された方々も熱心に聞いておられました。

食後血糖値の測定までの間、「スワロビクス」という座りながらできる簡単な運動を皆様と一緒に、音楽にあわせ楽しく体を動かしました。

糖質制限食を食べて頂いた時には、こんなに食べて大丈夫なのだろうか？など不安に思う声が多かったのですが、食後の血糖値を測定した所、ほとんどの方で血糖値の大きな上昇は見られませんでした。中には食前より下がった方もおられ、皆様びっくりされていました。



今回の生活習慣病教室では、糖質と血糖値の関わりについてお伝えする事ができ、参加された皆様にも大変好評でした。

管理栄養士 山下奈穂美

ノルディックウォーキングの紹介

これまで、運動効果を一層高めるためにいろいろな用具を利用したウォーキングが提唱されてきました。たとえばパワーウォーキングと呼ばれるダンベルを持って歩いたり、重いベストを着用して歩いたり、あるいは、足首におもりを巻き付けて歩いたりというやり方です。

しかし、手にダンベルを持ったり、足首におもりを巻き付けて長い時間歩くと、腕や足の関節を痛めることがあったり、ダンベルを手で強く握ることは血圧の上昇を招くといったマイナスの影響が指摘され始めています。

一方、冬に行われるクロスカントリーはスキーのストックを使って滑る有酸素運動の一つです。このスキーのストックをウォーキングで使用し、上肢の



筋群も活動させ全身運動にしようと思われたのがノルディックウォーキングと言われるものです。ウォーキングに合わせ、

両手に持ったストックを交互に突くことにより、体重の一部を支えることになるので足や膝への負担を25%程度軽くし、太った人や下肢に障害のある人でもかなりのスピードで歩くことができます。

ストックを使って歩くのに慣れてくると、一步の歩幅が広がり、歩数が少なくても早く歩けるようになります。そして、ストックなしで歩く時と同じスピードで歩けば、心拍数は毎分5～10拍増え、エネルギー消費は約10%増加すると報告されています。言い換えれば歩くスピードが同じならストックを使った方がよりたくさん運動をしたことになるのです。

糖克会 木村病院 リハビリテーション科 長岡 昇

【編集部より】

この原稿は糖克会の会報「糖克」2007年3月号に掲載された記事です。

インターネットにはノルディックウォーキングネットワーク (<http://nordic-walking.jp/>) など多くの関連サイトがあり、ストックの選び方や歩き方などが詳しく解説されています。

「個性を育てる」

福井赤十字病院 夏井 耕之

昨今「個性」「個性」とかまびすしい。教育〇〇会議とか、××調査会などでも、さかんに「個性を育てる教育」ともてはやす。

しかし敢えて言おう。「個性を育てる」などというのは世迷言に過ぎない。以下、順序だてて述べる。

そもそもここ、教育の立場からいわれる「子供の個性」とはいったいなんなのか。たとえば、とある教師が公開している「子どもの個性を育てる社会科学習指導法の工夫」という論文のさわりをみると、

自ら課題をもち、それに基づいて資料を選択させ、自分の考えをもとうとする態度を育成する。社会的事象に対して自分の考えをもち、実感できる表現力を育成する。個々の考えを大切にす一人学びと相互に高め合う場を工夫する。

という3つの課題を挙げておられる。ということは、「独りよがりな考えを勝手に持って、それをのうのうと図々しく言い立て、その考えに固執しつつ他人にも競争心を燃やす」、ということになるではないか。いやはやである。育成する側にしてすでにこの混迷。述べ手の教師は、「自分の意図を曲解している」というだろうか。ならば、「個性」と「独善」との区別、次元差について明確にし、かつ、育つべき良き価値としての「個性」を定義してほしい。「個性」とは、良き「個性」とは何か。それは単に「他人と同一でないこと」を示すのではないことは論を待たない。ハンディキャッパーや疾患を持ってしまった子供にとって、それ自体がその子を成す根本ならそれは個性であろう。乙武氏のごとく。一方、もちろん五体満足は「そのほか大勢」の属性であり、個性の素とはなりえない。これに対し、たとえば「その場の空気の読めない子」「集団行動が苦手な子」は「個性的」といってよいか。もしも個性が「良き属性」であるなら、そうは言えまい。さらに極端な話をすれば、「飛びぬけて暴力的」「激しく反社会的」などの属性もまた、当然「個性」とはみなしえない。

ならば個性とはなんだ。これはあくまでも私見であるが、「良き」個性とは、すくなくとも社会や周囲に迷惑をかけない範囲・法的に妥当な範囲にありながら、まったくオリジナルかないしそれに近く独立に何かを創出し、しかもそれが周囲や社会にとって、ある程度共通に価値として認知されるような性質、としてよかろう。これをさらに分析すれば、「規範に融合」していてなおかつ「脱規範」ないし「超規範」的要素をもつ、ということになる。京極夏彦は看破する、檻を破ってみせるのに、まず「檻」がなければならぬ。L.M.モンゴメリーは書く、とある小説家志望の娘が「もし誰ひとり君の作品を読んでくれないとしたら、どうする」と問われ、「もちろん、書く、書き続ける」、と勇躍誓う場面を。「書きたい」欲望、我が個性は・・・翩々たる「眼に見える結果」などに左右されないのだ、と。

「良き個性」、教育の場で話される「個性」とは、すなわち「規範」と「脱規範」との弁証法的発展なのであり、規範とそこから脱する法とを同時に・多層的に具備する必要があるのだ。そんなものを・・・そんなことを、そもそも親であったり教師であったりするような「大人」が、子供に教育する、という構えで教え込めるものかどうか、考えてみるがよい。それは、美術学校でピカソを量産せんとするような無謀に等しいではないか。親が、教師が、「パブロ・ピカソ」を育成する？ 認知し、価値を認め、支持し、伸ばす？ お笑いだ、それはなんとという傲慢、なんとという錯覚、なんとという冗談であろうか。

これも私見であるが、「個性」とは自然に生えてくるものであり、それ以外に育ちようの無いものではないだろうか。数々の道、数々の要素、数々の映像、場所、書物、ふれあい、大人や社会とのやりとり、そこにある、知らなかったもの、驚異、それらへの好奇心、驚嘆の念など、いわゆる人間が人間として、時空の中に味わう「経験」の、その果てに、なにかそれらの集合、それらの総和、それらの合成としての全体以上の、新しいなにものが生成される、され続ける、個性とはそのようなものではないか。そうだ、いったいどうやって、自分をAnnではなくAnneと呼んでくれ、などというような娘を人為的に作成できるというのか。

「個性」は、「育成」しようとしたとたんにその子から逃げていく。そう考えるべきであろう。



事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

- ①第24回福井県糖尿病協会総会および講演会について
第24回福井県糖尿病協会総会および講演会を平成19年10月21日（日曜日）13時より、福井県済生会病院にて予定しております。詳細ならびに申込用紙は既に配布しておりますので、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会員の方の寄稿が少なくて困っております。
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。



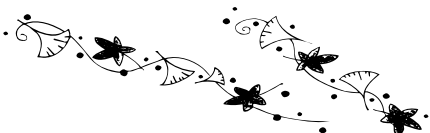
- ✿ あと一つ 食養生で 老い楽し
✿ 指相撲 神経症の 見張り番
✿ 腹八分 先人の知恵 今も生き
✿ 隠し味 時にはウイット 腹の足し
✿ 糖尿（やまい）知り
己を知らば 長生きよ

今年も川柳を書いてみました。普段考えていることや生活の中での発見などを短い文章であらわすことが頭の活性化になります。僕は三年前から始めましたが、みなさまもつくって、ふくとう会に投稿しませんか？

福井赤十字病院 リハビリテーション診療部
理学療法士 島寄憲幸

- ✿ かかる前 正しい食事 糖尿病
✿ 食育で 防ぐ子供の 糖尿病

糖和会 春江病院 多田 邦夫



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際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。また、デジカメ写真は原稿に貼り付けしないで、オリジナルの高画質のまま送って下さい。

編集後記

ふくとう第6号をお届けします。少しずつ発行が遅れていることをお詫びします。7号はもう少し早く発行したいものです。編集係をしてくださるボランティアの方を募集しております。いよいよ来年度から新しい特定健診と特定保健指導が始まります。この健診ではメタボリックシンドロームに重点が置かれています。メタボの方は脳卒中や心筋梗塞といった動脈硬化症だけでなく、糖尿病になる危険をはらんでいます。子供のメタボも確実に増えてきているようです。日糖協福井県支部は福井県糖尿病対策推進会議のメンバーとして、メタボや糖尿病対策に取り組んでいます。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するとともに、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)52・済糖会(福井県済生会病院)60
・糖友会(福井赤十字病院)55・福糖会(福井県立病院)35
・あゆの会(福井社保病院)23・さくら会(国立病院機構福井病院)93・アカシア会(公立小浜病院)13・きらめき会(市立敦賀病院)58・健糖会(町立織田病院)14
・糖池会(池端病院)28・糖克会(あわら市木村病院)29
・つつじ会(鯖江市木村病院)30・緑会(笠原病院)27・真田クリニック15・高村病院10糖和会(春江病院)21
・糖福会(福井総合病院)21・病院栄養士協議会33・玉井内科クリニック20・中井内科医院30・平井内科クリニック10・安川病院10・細川内科クリニック10・福井中央クリニック50・櫻会(嶋田医院)10・福井厚生病院10・舟橋内科クリニック10・かさまつファミリークリニック10・個人会員グループ(会員数10名未満の医療機関)8

合計805名(順不同 平成19年9月1日現在)