

ふくととう

平成20年9月1日 発行

第7号

第24回 福井県糖尿病協会 総会および講演会報告

平成19年10月21日、福井県済生会病院にて福井県糖尿病協会総会が開催されました。さわやかな秋晴れとなった当日、125名の会員の皆様が次々と来場されました。



13時より総会が始まり、事業・決算報告、予算案などの議案が承認され、議事は滞りなく終了しました。

その後、京都大学大学院人間・環境学研究科准教授林達也先生による「家の中でも運動しましょう！有酸素運動・筋トレ・ストレッチ」と題した講演会がありました。加齢に伴い低下する筋力（特に腹直筋と大腿四頭筋）を維持・強化していく必要性や、自転車こぎの意外な効果など、まさに「目からうろこ」の大変参考になる講演でした。その後、健康運動指導士の芝崎美幸先生による実技では、椅子に座ってできるストレッチ、有酸素運動、筋トレを参加者全員で行いました。芝崎先生の実技は簡単で楽しみながらできる運動ばかりで、会場の皆さんも先生と一緒に熱心に体を動かしながら、自分の筋肉の動きを実感されていたらしやいました。

運動で心地よく体がほぐれた後は、ハーブ鑑賞を行いました。「星に願いを」「荒城の月」など馴染みの曲やどこかで耳にしたことのある曲が多く、最後は予想してなかった会場からのアンコールまで起こり、それに応えて再度「荒城の月」を演奏して下さいました。初めて生で聞くハーブの音色は想像を超えて心地よく耳に響いてきて、本当に心から癒される時間となりました。

今回の総会は、「目からうろこ」の講演あり、運動の実演あり、癒しの音楽ありと、参加された皆様の頭も体も心も十分に満足していただけたのではないのでしょうか？

生活の中に新しい発見とスワロピクスや筋トレによる体力維持、そして癒しの時間を取り入れて、これからも健康に生き生きと明るくすごしたいものですね。

福井県済生会病院済糖会 理学療法士 澤村明子

福糖協総会に参加して

済糖会 会員 前田たまき

平成19年10月21日、福井県済生会病院にて福糖協の総会が行われました。今年は、県内から125名の参加を頂き、開催することができました。

済糖会稲村会長の開会の挨拶に始まり、福糖協理事の笈田先生から平成18年度の活動報告・収支決算報告、平成19年度の活動案・収支予算案の報告・提示があり、それぞれ多数の拍手を持って議決されました。

続いて、京都大学大学院人間・環境学研究科准教授林達也先生による特別講演が行われました。林先生のお話では、大腿四頭筋や腹筋を鍛えることでの効果についてビデオを交えて解りやすく教えていただきました。筋肉を鍛えることでの効果は以前から理解しておりましたが、再認識する機会になったのはもちろんですが、その中でも今回は、何気ない自転車こぎの効果というものに驚きと発見を見ることができました。歩くこと以上に大きい筋肉を使っていることの説明は、歩くことを億劫に思っ

2 ふくとう

ていた人でも「自転車ならできそう」という思いに駆られた人も多いのではないのでしょうか。先生のお話は、明日から使える療養指導・療養生活の智恵を学んだように思いました。続いて健康運動指導士、芝崎美幸先生のお話が、スワロピクスの実演を元に進められました。私は、始めのウォーミングアップから普段使っていない筋肉の収縮を感じ、体がほぐれるのを体験することができました。また、「春よ、来い」の童謡に合わせて行うスワロピクスでは、誰でも知っている歌ということもあり、参加者それぞれが歌いながら楽しく行うことができていたように感じます。楽しく簡単にできる運動としてもっと多くの人に広め、続けていきたいなと思いました。

次に、癒しの音楽会として、ハープ演奏が催されました。スワロピクスで体がほぐれたところでのハープの演奏は、心をほぐしてくれる優しい時間となりました。今まで聞いたことがない音色に引き込まれ、参加された全員が聞き入っていたのが印象的でした。よく知っているディズニーのテーマから始まり、秋をテーマにしたメドレーも心和むものがありました。また、ハープの楽器自体についてや演奏秘話などのお話も盛り込まれ、7曲の演奏の後、「アンコール！」の掛け声が上がリ、リクエストにより「荒

城の月」を演奏していただきました。音楽に合わせてリズムをとったり歌っていらっしゃる方もいて終始和やかな雰囲気の中でハープ演奏は幕を下ろしました。

今回の総会は、勉強あり癒しありの4時間になりましたが、本当にあっという間の時間だったように感じます。明日から使える知識や技術も参加した方々と共に学ぶことができ、私も嬉しく思っています。参加できなかった方も来年は是非参加され、体も心も癒され、明日への活力を得ることをお勧めします。



私の闘病記



さくら会 副会長 中村昭七

私の命は平成10年8月14日T先生の計らいで一命を救っていただいた。

私はこの日通常の診察が終わり、T先生に「この頃、胃のあたりが一寸おかしいのですが」と軽い気持ちでお伺いをしたところ、先生が、「異常を感じたらその時に検査しないと駄目ですよ」と叱咤され、ためらう間もなく直ぐに外科での内視鏡検査を受ける手配をして頂いた。結果は、胃から出血しているとのことで、それがまぎれもなく「胃ガン」であることを宣告された。私は体から血の気が無くなるようななんとも言えない気持ちになり、次の予約どころではなく、3日後の8月17日に入院という羽目になってしまった。

入院後ベットの台の上で当時の副院長のS先生から胃の絵を描かれ「この辺をこれだけ切るよ」といとも簡単に話され、「え どんだけ！」という間もなく切腹の結果となってしまった。このような慌ただしい中で、妻と子供に「仲良く元気に生きてよ」と言って手術台に移され、好きな音楽でもどうかとの執刀医の配慮に「お願いします」と言った瞬間からカチンと音がしたのと麻酔の力で、意識が遠のいていき、6~7時間経って意識が戻ると体中に

チューブやら管やらで、覆われ、水が非常に飲みたい気持ちは強かったのと、話ができないことが悲しい事であった。数日の苦しみの後一般病室に戻ると、同部屋の3人の人達が早く帰ってこなかったので良かったと喜んでくれた。その時はその意味が理解できなかった。それから共に励ましあった同部屋の3人はその後3ヶ月~半年後に治療の甲斐なく他界してしまったのが、悲しい事実となった。

それから何事もなかったような日々は数ヶ月で、今度は厄介な糖尿病との戦い？が始まった。何故だろうか、胃が小さくなって余り食べないので大丈夫だろうと油断したのか食の掟を破って食べたから良くなかった。丁度この頃国立病院の「さくら会」に入会させて頂いて糖尿病そのものを勉強させていただくことになった。家庭ではつい食べ過ぎたり、食が乱れたりしてA1cが上がり反省ばかりしている毎日で、自己嫌悪を感じていた。さくら会の総会で国立病院のスタッフの手作りのお弁当やバイキング形式の食事会では糖尿病食であるのが不思議な位腹一杯食べさせていただいた。がんの闘病記もそうであったが、私と同じ境遇でがんばっている人が沢山いることも大なる財産であり、今後も与えられた命を大切に思い楽しく食事療養に努めたいと考えている。

大腸炎(憩室)の手術で 血糖値も下がる

糖和会 会員 多田邦夫 (67歳)

去る4月30日、大腸に炎症を起こして春江病院で手術しました。良性の「かたまり」を摘出して完全に治りました。しかし、その時不思議なことに糖尿病まで良くなり喜んでおります。入院した時は、インスリンを18単位打って血糖値が200以上あり、ヘモグロビンA1cが9.2にもなっておりました。当然のことです。砂糖のいっぱい入ったコーヒーを飲んだり、ジャムにパンを付けるほど甘い物を食べておりました。入院してからは、手術のために、十日間ほど食事を摂らずに辛い点滴で過ごしましたので精神的には参りましたが、お陰で血糖値がよく下がりました。「そうだ、退院しても食事はきちんとヤロウ」と思い直し、実行しています。今では血糖値が110前後で、インスリン注射も18単位から8単位に減りました。本当に元気になり、ブログや色鉛筆画の指導に飛び回り、いろ

んなことにも挑戦しています。是非一度、ブログを覗いてみてください（ブログタイトル“色鉛筆が走る”）。一日100人位の訪問者があり、一日4～5回記事をアップしています。



糖尿病の味わい

市立敦賀病院「きらめき会」スタッフ

—「健康の味は喉越しの味かもしれない」と、南伸坊さんはビールの宣伝みたいなことを言う。「喉元(のどもと)を過ぎれば忘れてしまう」と続くのだが、ヒジョーに快感を覚えるのだった。—

ある日の新聞の書評で、南伸坊さんの「健康の味」という本の紹介がありました。「健康の味」ですか。上手いことを言うものです。普段健康は空気や水のごとく“あって当たり前”のようなもので、そうそう意識していません。ところが、体調を崩すとそのありがたみをひしひしと感じ、一転体調が安定すると、身体に良い生活も健康をうらやむ気持ちもすっかり消滅。実に、喉元過ぎればナントヤラなのです。

病気を喉越しで味わうなんて、おいしくもうれしくもない話ですが、数ある病気の中でも特に「糖尿病」はなかなか喉越しがハッキリしない病気の代表選手だと思います。病気の重さが身体症状として出ることがあまりありませんから、喉元を過ぎていく感じがなかなかわかりづらいのです。だからこそ、「糖尿病の喉越しを味わう貴重なチャンス」を大切にしていきたいと切に願っています。

では、そのチャンスはいつ現われるのでしょうか？まずは初めて糖尿病と診断された時です。それから、血糖の

コントロールがなかなか上手くいかず治療法が変わった時。

(例えば食事療法に薬物療法が追加された時や、お薬が変わった時、インスリンを勧められた時など。) また、残念ながら脳梗塞や心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症、足の壊疽、顔面神経麻痺、肺炎などの感染症、各種の癌、神経障害、網膜症、腎症など合併症が出現した時も大きなチャンスです。

チャンスだって？人生最大のピンチの間違いじゃないの？と思われるかもしれませんが、でも、「よかったですね。こんなに良い機会に恵まれて！」と私は必ずお伝えするようにしています。この時ほど糖尿病と、そしてあなた自身の人生と、真正面から向き合うチャンスは無いのですから。今までの生活とこれからの療養生活のあるべき姿を十分に照らし合わせていただき、少しでも出来る事から始めていただく。そんなきっかけをつかむことができたなら、ピンチだって大きなチャンスに変えることができるのです！

とは言うものの、“喉元過ぎれば熱さを忘れる”のが人間の常でありますし、糖尿病のことは普段はちょっと棚の上にも置いておきたい気分の時もあるのではないのでしょうか？皆さんの定期受診の際の体重測定の際に「最近どうですか？」とお声かけしているのですが、実は「今あなたはどんなふう to 糖尿病を味わっていますか？」というメッセージを込めているつもりです。私たち「きらめき会」のスタッフ（日本糖尿病療養指導士）は、皆さんが糖尿病をそして健康を十分に味わっていただきながら、ピンチを大きなチャンスに変えることができるようなお手伝いができれば…といつも願っています。



福井県糖尿病看護研究会

みなさん、1日何回くらい鏡で自分の顔を見ますか？1回も見ない方はそれほどたくさんいらっしゃるんじゃないでしょうか？それでは、『足』を毎日見ている方はどれくらいいらっしゃるでしょう？なんで『足』？と思われるかもしれませんが、糖尿病の方には是非とも気をつけていただきたいのが『足』なのです。

なぜ糖尿病の方は『足』に気を付けないといけないのか、その理由は大きく4つあります。1つ目は、痛みや熱さなどを感じる感覚神経が鈍くなることです。そのため、靴ずれやヤケドに気付かずにひどくなるまでほったらかしてしまったり、感じにくくなっているため、強い刺激を求めて軽石でこすり過ぎて傷を作ってしまうなどの危険があるのです。2つ目は、足の血管が動脈硬化を起こして血の流れが悪くなりがちなので、傷ができた場合治りにくくなること。3つ目は、血糖値が高いままだと白血球の働きが悪くなって細菌などの感染に弱くなること。そして、4つ目は、糖尿病によって網膜症がおこることで目が見えづらくなることです。目と『足』とどういう関係があるの？と思われるかもしれませんが、爪切りが上手に行えず、爪だと思って肉をはさんであわや流血事件！ともなりかねません。そして、最初は小さい傷であっても、よく見えない上に感覚も鈍くなっていると、手当が遅くなるという危険もあります。一つ一つはそれほど大きな影響力がないものであっても、いくつかの要因が重なりあって影響しあうことで足のトラブルの発生率は高まります。

しかし、怖がらなくても大丈夫！予防的に『足』のケアを行おうというあなたの心掛けひとつで足を守るこ

とができますし、早期発見・早期治療により重症化を防ぐことができるのです。つまり、早めに手を打つことが肝心。そこで、足のトラブルを防ぐために是非とも気をつけていただきたいことをあげてみました。

- 1.毎日足を観察し、異常（はれ、痛みなど）があったら、すぐ病院へ
- 2.毎日足を赤ちゃんを洗うようにやさしく洗いましょう
- 3.洗った後はしっかり乾燥させて清潔にしましょう
- 4.お湯の温度に気をつけて低温やけどを防ぎましょう
- 5.足の皮膚がカサカサならば保湿クリームを塗りましょう（ただし、塗りすぎ、塗りっぱなし細菌の温床になるのでご注意ください！）
- 6.足に合った靴をはくために靴選びは慎重に（夕方に履いて確かめるのがお勧めです）
- 7.水虫・ウオノメ・タコなどは自己流ではなく正しく治療しましょう
- 8.爪切りは深爪しないように気をつけて（一人では難しい時にはご家族や看護師に頼みましょう）
- 9.夏の浜辺やプールサイドはハダシで歩かない
- 10.血の流れを悪くしないために、ぜひこの夏こそ禁煙にチャレンジ

足が蒸れやすいこの季節、見て、触れて、あなたの『足』を大切にしてくださいね。合言葉は、「大事な足は自分で守る！」です。

さかえ2008年6月号
10～15ページの
『糖尿病と足病変』特集に
写真等も掲載されていますので、
関心のある方は
ご覧になってください。



changing the future of diabetes

たぐとん心臓病に特化し、
JIS、JISX規格に、JISZ規格をクリアした
最新鋭の心臓病治療薬
たぐとん心臓病治療薬
たぐとん心臓病治療薬

たぐとん心臓病治療薬
たぐとん心臓病治療薬

いつでも。どこでも。だれでも。

小型血糖測定器
グルテスト エブリ
グルテストシリーズ

簡便、安全、安心を追求し続けてきた
グルテストシリーズの、一番新しい成果です。

株式会社 三和化学研究所
TEL: 0120-07-8130

糖尿病の食事療法



(社)福井県栄養士会

近年、空腹時の血糖値のみならず、食後高血糖に注目することが大切であるとの研究が多く報告されています。食後高血糖は心疾患の危険因子で動脈硬化促進にも影響を与えることから糖尿病治療の大きなポイントとなっています。

食後の過度の血糖上昇を避けることに着目し、食事療法にGI値（グリセミックインデックス：Glycemic Index）という概念を取り入れる研究がすすんでいます。GI値は、食物繊維が食後の血糖上昇を抑制するという研究から発展したもので、炭水化物を含む食品を食べたときの血糖値の上がりやすさを表した指標です。

GI値表【表1】は、ブドウ糖(100)を基準として数値が高いほど消化吸収が早く、血糖値変動をきたしやすいとされています。例えば、食パン(GI 95)と白米(GI 70)では、白米の方がGI値は低いので白米の方が血糖値はゆっくり上がるであろうと予測できます。

通常体内のインスリンは、食事の後急速かつ大量に分泌され血糖値を下げますが、糖尿病の方は、インスリン分泌が遅かったり、少量しか分泌されないなどなかなか血糖値が下がりません。そこでGI値の低い食品を摂ることによって血糖値の上昇を緩やかしようというわけです。しかし、GI値が低ければ好きだけ食べてもいいか？という、エネルギー過剰による血糖値上昇の可能性がありますし、食品に含まれる飽和脂肪酸は心疾患のリスクを高めるので過剰な摂取は注意が必要です。

また、GI値の研究において、食品単独で摂取した指数だけでなく、たんぱく質や食物繊維・脂肪など食べ合わせによって吸収速度が変化することを考慮した、「ごはん+大豆製品」「ごはん+野菜」など、食品の組み合わせによる食後血糖の研究1) 2)もおこなわれています。ごはん+豆腐の組み合わせでGI値が低くなる事が確認され1)、ごはん+生野菜+フレンチドレッシングを組み合わせることにより食後血糖値上昇を抑制2)しGI値の低下を示したという結果が発表されました。これは、食物繊維や酢・油と一緒に摂取した炭水化物食品の胃内滞留時間を延長させ食後血糖の上昇が抑制したと考えられています。

【GI値を食事療法に取り入れる場合のポイント】

- * 主治医や管理栄養士に相談し、糖尿病の基本食事療法の補助として実施しましょう。
- * 個人差があり、GI値の低い食品を食べれば必ず血糖値が下がると言い切れないので定期的な診察を受け、血糖値や血清脂質値などを調べましょう。
- * GI値が高い食品は、少量でも注意して摂取するようにしましょう。
- * 低GI値の食品でも、すりつぶしたり、ゆで過ぎるとGI値がUPする場合があります。

<文献>

- 1) 福田典子、村田薫、広井祐三ほか 食後血糖値に及ぼす副食の影響. 医学と生物学2004;148(9)
- 2) 若木陽子、杉山みち子、中本典子ほか 米飯と酢、牛乳、乳製品の組み合わせ食のグリセミック・インデックス. Health Sci 2001;17(3)

【表1】GI値表(グリセミックインデックス)表 (抜粋)

ブドウ糖	100	胚芽米	70
ベーكدポテト	95	ぶどう	65
食パン	95	バナナ	60
マッシュポテト	90	パスタ	65
はちみつ	90	玄米	50
にんじん	85	麦	40
ポップコーン	85	ライ麦パン	40
コーンフレーク	85	うずら豆	40
餅	80	全粒粉パン	35
砂糖	75	乳製品	35
フランスパン	70	全粒粉パスタ	30
シリアル	70	大豆	15
ビスケット	70		
とうもろこし	70		
白米	70		

押し入れや、食器棚に 飲み(使い)残しの薬は ありませんか？



福井病院 薬剤師会 中村敏明

糖尿病、高血圧、高脂血症といった一生付き合っていくことになる病気の場合、薬の種類も徐々に増え、服用する期間も長期になることから、いつの間にか押し入れや食器棚の奥にお薬がたまっていませんか？何でも集めるのが趣味で、せっせと貯めている人はいないと思います。気がついたらいつものまにか溜まってしまっているのでしょうか。あまりに多くなっても困るので、診察の際に「まだ残っているので、今回、このお薬は出していただかなくてもいいです。」と医師に告げた経験をお持ちの方もいらっしゃると思います。では、なぜたまってしまっているのでしょうか？

1. 薬を飲めない日があった。
2. 自分で調節していたため、少なく飲んでいただけの日があった。(この場合、多く飲んで不足するとすぐに医師に告げるのですが、余ってくる場合には手元に残っているようです。)
3. 薬が増やされたけれど、自分で食生活を改善したので、今まで通りでいいと考えた。
4. 飲む気はあるんだけど、なんとなく忘れてしまう。
5. 薬を飲み始めてから、調子がかえって悪くなった気がする。
6. 副作用の話を知ったら飲むのが怖くなった。
7. 大きすぎて飲みにくいので飲みたくない。でも、飲んでいないとは伝えられない。
8. 生活のリズムと薬を飲むタイミングが合わない。
9. 息子や娘があんまり薬に頼ってばかりは良くないという。

いろいろな理由がありそうです。さて、このことを主治医にはいつ報告したらいいのでしょうか。十分にたまってから？そうこうしているうちに、お薬の内容が変更になるかもしれません。なぜかという、医師は自分が出したお薬はちゃんと説明通りに服用されていることを前提に診察しているからです。もし、飲んでいない時が多かったら思ったより薬の効きが悪いと判断してしまいます。そうすると、お薬の変更や増量を考えることになります。ですから理由は何であれ、診察の時には毎回お薬の飲み残しがどれくらいあるのかを医師に伝えることが大切になります。ところが、これが簡単なことのように実際には毎回診察の際に飲み残し具合について話をされる人は少ないようです。それはいったいなぜなのでしょう？飲んでいなかったことがばれたら怒られるからでしょうか？なんとなく罪悪感のようなものを感じて言い出しにくいのでしょうか。でも、薬を飲むことで得られる効果は飲んだ人にだけ与えられるものです。薬を飲む飲まないは、医師の言いつけを守る守らないではなく、自分に必要か必要でないかで判断するべきです。安定した薬の効果は規則正しく服用することで得られますが、不規則な服用では期待薄です。飲めない理由や飲み忘れの要因があれば、それも含めて医師、薬剤師に相談しましょう。主治医から飲むように言われているから、飲まないといけないういう使命感ではなく、疾患のコントロールに欠かせない薬だから、自分に合った飲み方で継続する方法を見つけましょう。

人が健康な状態を維持するためには、生活習慣の改善が重要だと言われています。しかし、それだけでは疾患の治癒、コントロールには十分でないことがあります。そんな時に助けてくれるのが薬です。上手に活用して、健康な生活を長く続けたいものです。



糖尿病の合併症も保障する 「糖尿病有病者向け保険」の御紹介

「糖尿病だから保険に入れない」という時代は終わろうとしているようです。エクセルエイド少額短期保険④が昨年7月から発売している「糖尿病有病者向け医療保険“だいあびーていーず 80”」は、1型・2型を問わず、満6歳から89歳までの方が加入でき、入院と手術を保障する保険です。

しかし、有病者が保険に加入する際に気になるのは、加入後に持病がどこまで保障されるのかということです。この“だいあびーていーず 80”という医療保険は、加入前から発病している糖尿病や糖尿病の慢性合併症も保障されます。保障対象となる慢性合併症は、細小血管症である網膜症・腎症・神経障害・足病変、大血管症である冠動脈疾患の狭心症・心筋梗塞、脳血管障害の脳梗塞・脳出血、さらに下肢閉塞性動脈硬化症なども含んでいます。1年毎に更新するタイプの保険で、保険料も比較的負担

感がありませんが、加入申込には3項目の告知が必要です。

(次の3つの質問に全て「いいえ」と答えられる人が加入できます。)

- A. 最近3カ月以内に医師から入院や手術をすすめられているか。
- イ. 過去2年以内に病気で入院、または手術を受けたことがあるか。
- ウ. 過去5年以内にガンまたは肝硬変と診断されたか、ガンまたは肝硬変で入院または手術を受けたことがあるか。

1型糖尿病に限り、イ. の告知事項が緩和されています。問合せや資料請求は、直接エクセルエイド少額短期保険④までお願いします。

お客様相談室 Tel 03-3538-0025

ホームページ <http://www.excelaid.co.jp>

事務局

ご注意：この記事は、事務局が保険の内容を保証したり、また加入を勧誘するためのものではありません。加入にあたっては、よく説明をお聞きになり、自己責任にてお願い致します。なお、さかえ9月号P33にも広告が掲載されています。

「調子はずれ」とKY

福井赤十字病院 内科 夏井 耕之

たとえば、カラオケで音をはずして歌う人は、歌(を歌うこと)、つまり音を出すことがヘタなのだ、と多くの人が考えてはいないだろうか。それは実は大きな誤解である。「調子はずれ(一般にいう音痴)」という現象をもたらす因子の多くは、歌うことより聴くことにある。

すなわち、「彼」が発している声が、客観的にみて周囲の音程やリズムと外れている状況が生じるとき、彼は「うまく声を発生させられない」というより「発生させつつある声合っているかどうか聞き取れていない・わからない」あるいは「合っていると誤解している」のであって、それは自分の声と周囲の音を同時に聴取し評価したうえで、寄り添わせていくことが出来ないということである。「声帯」よりむしろ「耳」の問題なのだ。

この状況は昨今かまびすしい「KY(空気が読めない)」という概念に通じるものがあるのではないか、と思う。KYとは主に若い世代がNetや携帯の世界を中心に用いる、「周囲の空気が読めないで浮いてしまう人もしくはそういう状況」をさす記号で、2007年あたりからマスコミの口の端に上り始めた。選挙で大負けしたのに続投を言い張った結果、突如辞任した恥おおき某国のお坊ちゃん首相もまた「KY」と(この場合は「空気を・読めっ」という命令形)いわれていた。

会議で話がまとまりかけているのに、30分も前に出た議題を蒸し返して長引かせるヤツ。周りがあきれて引いているのに延々と自慢話やY談を続けるヤツ。みんなそんなことやる気分じゃないのに、強引にゲームに誘うヤツ。こちらの数人で楽しく談笑しているのに、委細かまわず声高に自分の話題を振ってくるヤツ。こちらが何か言いかけても自分が言いたいことをすっかり言い切るまで絶対に譲ったり言葉を止めたりしないヤツ。○子さんと△君とはとてもいいカンジで、口にははつきり出さないけれど相思相愛なのは一目瞭然なのに、それに気がつかないのか困っている○子さんをコンパでみんなの前でくどくヤツ。

これらKYの実体は、総じて音楽における調子はずれと同じではないだろうか。発言や行動のほうに問題の中心があるのではなく、その前段階としての周囲の空気を読む・・・情報を撰取しつつ、周囲環境を判断しつつ、継続的にそのコンテキスト内で自分の行動を寄り添わせていく、という、いわば「やりとり」、コミュニケーションの能力の問題であろう。

コミュニケーション、というのは双方向であるから、(複数の)相手のメッセージを総合的に撰取し、処理し、的確な反応を計算した上で相手方にメッセージを返す、それをまた相手を受けて、形成して、返してよこす、という継続的なやりとりになるはずのものである。普通、メッセージというと、「言語(テキスト)」だ、と思ひ込みがちだが、実は人間のコミュニケーションにおいて、言語の占める割合など高が知れている。意識され、理性や意志によって(随意筋を用いて)表現される記号化したテキスト言語には、実は情報量はほとんどないといってもよい。

「あなたが好きです」・・・ANATAGASUKIDESU、日本語にして8音、I Love You英語にして3音節の、これだけのテキストに対し、これに伴う、体の姿勢や動き、声音、その強弱、伴うため息、手の動きと位置、見つめ方、息の

吹きかけ方からさらには唇の接近速度にいたる、あらゆる人間行動に含まれるメッセージのほうのはるかに大量にして高質な情報を含有しているのだ。これらを「非言語的(Non Verbal)コミュニケーション」というが、これが成立し、あるいはより豊穡なやりとりとなるためには、そういったひとつひとつの行動・表出要素を見る・聴く・読み取る能力が必要であることは論を待たない。

注1> 自分の発言で相手の顔色が変わるとか語調が変わるとか逃げるとかこちらへ向かってくるとか威嚇されるとか、そういったNon Verbalでリアルなコミュニケーションでないがゆえに、Netのブログやら掲示板やらはあれほど惨めにもくだらない「炎上」という現象を引き起こすのだ。否定的な書き込みをする連中は、自分たちはコミュニケーションしていると誤解をしているが、実は、針の穴から世界を覗いて見えた気がしている青二才のコミュニケーションごっこにすぎぬ

注2> もちろん、純粋なテキストであっても、その「行間」に高品質の情報を込めることはできるし、すぐれた文学とはそういうものであり、それらによる濃密なコミュニケーションは可能なのである。駄文か文学か、それはもう、どれだけ深い情報・想いがそこに畳み込まれて形成されたか、にかかっている。

仲間内の目配せ、サッカー選手のアイコンタクト、談話中の不自然な沈黙、恋人同士の濃密な沈黙、ふとつかれるため息、・・・それらが総合的に「空気」と呼ばれるものである。英語では、「ムード、雰囲気」と物理的実体としての「大気」とをともにatmosphereと称する。それが「読める」とは、すなわちコミュニケーション能力が高いことを意味する。「聴きながら・歌える」人なのである。

昨今、「最近の若者はKYとかいって、周囲に迎合しようとしすぎる、周囲から独立独歩の一本筋の通った行動がとれない」という論調でこの語を批判する向きもあるようであるが、私はそれは考え違いだと思う。空気を読むことと空気に迎合することとは同一ではないのだ。たとえば1940年代前半の日本社会で、反戦を主張し、軍部を糾弾するとしたら、それはある意味KYかもしれないが、はつきりと時代の空気を読んで、明確に意識した上で、それでもなおおそうできるのだとしたら、それは後世からみれば英雄であつたらう(哀しいかな我が国にはそれほどはつきりKYであつた言論人・文化人は居なかった、あるいは居たけれど弾圧されるか殺されていた)。

空気を読むことは他人と・社会と折り合っていくのに、自分がスムーズに生きるのに、あるいは巧妙に自分を伸ばしていく為に必須である。しっかり周囲とコミュニケートし、空気を讀んだ上で、どうそれを利用し、どうそれに身を任せるのか、あるいはわかった上で、敢えて棹差して逆流するのか、流れからはなれて傍観するのか、一時撤退して捲土重来するのか、・・・それはヨミが深ければ深いほど応用も効くというものである。ちゃんと歌う能力があれば、上手にでもわざと下手にでも歌えるし、副旋律に回ってもいいし、歌い止めてニコニコ笑っていてもよい。しかし初手から調子はずれの歌しか歌えないものには「下手に歌って響盤を買う」という選択肢しか残されない。

自分が「調子はずれ」ではないか、「KY」ではないか、と思うなら、・・・もっとも真のKY人はおのれがKYであること自体に気がつかないがゆえにKYたるのかもしれないが・・・「声を出す」「歌い始める」練習の前に、まず、「傾聴する」「注意深く観察する」「人の想いを慮る」訓練をこそ、心がけるべきではないだろうか。

友の会

友の会

グ〜ググ〜グ〜! 済糖会大運動会!!

福井県済生会病院 済糖会

平成19年10月7日、済糖会の大運動会が開催されました。日頃の行いがよいおかげか、当日は心地よい秋晴れとなりました。気合の入ったジャージ姿で病院前に集合し、バスに乗って開催地のグリーンセンターに向いました。グリーンセンターに到着するとまずは腹ごしらえです。栄養部が用意した、栄養計算されつつボリューム満点の大変おいしいお弁当を食べた後は待ちに待った運動会です。力強い選手宣誓の後、赤・青・黄色のチームに分かれて競技が始まりました。第一種目は、「ボールを送ってGo!Go!Go!」ゲームです。紙コップにボールをのせ、次々とボールを送っていくゲームです。このゲームは慎重さが要求される難しいゲームでした。全員参加種目だったので、みんなで協力し掛け声をかけながらボールを送るのですが、丸いボールは気難しく何度も紙コップから落ちてしまい四苦八苦していました。第二種目は「ペーパー巻き巻き競争DX」です。この競技は技とタイミングが必要な競技です。5個のトイレットペーパーを3人で巻き取る競技ですが、みんな超高速スピードでトイレットペーパーを巻き取っていました。第三種目は「マービー飴早食い競争」です。この競技は粉の中に隠れている飴を探すゲームです。みんな顔を真っ白にして必死で飴玉を探し見事に美人顔に大変身していました。第四種目は「借り物競争」でした。これは紙に書いてある品物や人物を探しゴールに運ぶゲームです。辺りを見渡し必死になって自分が拾った紙に書いてあるものを探していました。第四種目が終了したところで競技は一時中断し、ヒーローインタビュー、応援合戦とマスゲームを行いました。応援合戦では、替え歌を歌ったり組み体操や踊りなど、各チーム個性溢れる応援を披露しました。マスゲームは前回好評だったため、さらにパワーアップしたものを考えました。今年は少年隊の仮面舞踏会の曲に合わせアップテンポなダンスをみんなで踊りました。今年流行の振り付けも取り入れなかなかの力作でした。恥ずかしいな

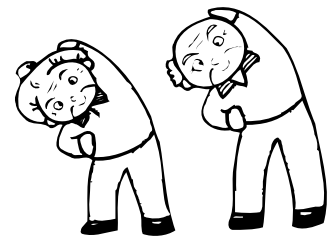


がらも楽しそうに踊ってくれる皆さんをみて今年もやってよかったなあと思いました。

休憩が終わると後半戦が始まりました。第五種目は「ラブラブ豆つまみ競争」です。2人1組となり、1人がお椀に豆を入れ、それをもう1人が運んでいくというゲームです。なかなか摘みにくい豆をお椀に入れるのは至難の技でした。第六種目は「玉入れ」でした。他のチームに負けまいとみんな必死で玉を掴んでは投げ、掴んでは投げ頑張っていました。第七種目は「仮装リレー」でした。それぞれのチームがかつらやネクタイ、エプロンなどの装飾品をつけてリレーをしました。最終種目ということで、みんなの気合と応援は一層高まり、白熱した戦いとなりました。

各チーム勝敗はありましたが、みんなで気持ちよく体を動かすことが出来、日頃のストレスの発散になったのではないかと思います。これからも運動療法の一助として済糖会行事の企画に積極的に参加したいと思います。

済糖会スタッフ 理学療法士 小寺祥恵



血糖自己測定器
(自己検査用グルコース測定器)

新発売

あなたの「いつも」を快適に...

ニプロケアファスト CareFast

- 血液量・測定時間が必要ない (通常0.5μl、測定時間4.5秒)
- センサー排出機能
- パッドライト機能
- 採血の確認が簡単
- 食後モード機能

● ニプロケアファストはマルトース、PAM の影響を受けません。

● 採血部位によっては血糖値がことなる事がありますので、かならず主治医にご相談下さい。

● 使用上の注意等につきましては、添付文書をご参照下さい。

NIPRO
ニプロ株式会社
製造販売 大塚市北区本庄西3丁目9番3号

やさしい ニプロ
お問い合わせ
0120-834-226
9:00~17:30(土・日・祝祭日を除く)

TERUMO
人にやさしい医療へ

世界細先端[®]をやさしさに変えて、
「ナノパス[®]33」。

これまでの注射の常識を変える
インスリン用注射針、「ナノパス33」。

製造販売業者
テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1
販売名:ナノパスニードル 医療機器認証番号:217AB8ZX00005000 <http://www.terumo.co.jp/>

*針の幅さ(当社調べ) ※当社調べ
ナノパス33はナノパスニードルのベストネームです

友の会

友の会

秋の歩こう会

国立病院機構福井病院 さくら会

今年も「秋の歩こう会」を平成19年10月6日（土）に開催しました。今回は、今庄『そば道場』にて蕎麦打ち体験と越前市の今立にある和紙の里にて紙すき体験・周辺散策に向かいました。

17名の患者様と11名の職員が参加することとなりました。参加予定であった数名の患者様は、残念ながら欠席されましたが、今回初めて参加される方もおられました。

当日は、大変良い天気にも恵まれ、爽やかな風に秋の訪れを感じる1日となりました。9時15分、国立病院機構福井病院から参加者一同バスに乗り、予定通り出発しました。今庄に向かうバスの中では、さくら会会長である中 俊之氏より、『現地に着いたら、なるべく歩き、蕎麦打ちや紙すき体験など楽しみましょう。そして、患者さん同士、協力し合しましょう。』という挨拶がありました。移動中は、患者様同士和気あいあいとした雰囲気の中で話に花が咲いていました。10時頃、今庄『そば道場』に到着し、早速エプロンを着けて蕎麦打ち体験です。蕎麦打ち体験をされる方と見学される方、様々でした。手取り足取り指導していただき、力を入れ過ぎず、心をこめて打つことが美味しい蕎麦が出来上がるポイントだと教えていただきました。皆さん粉まみれになりながら楽しんでおられました。中には、昔を懐かしみながら打たれた方もいらっしゃいました。11時過ぎ、皆さんが一生懸命打たれた蕎麦を主食とし、病院でお作りした副食のお弁当と共に昼食をいただきました。蕎麦は、皆さんの

成果が表れて、こしのある大変美味しいものでした。

12時頃、『そば道場』を出発して、12時30分、越前市の今立にある和紙の里に到着しました。1時間程の自由行動では、紙すき体験を楽しまれる方、周囲にある紙の文化博物館や卯立の工芸館で越前和紙の歴史や芸術を楽しむ方、和紙の里通りを散歩される方など様々でした。越前和紙伝統の技と美しい自然に触れることの出来る場でした。

13時30分、時間通り和紙の里を後にして、途中インターで1度トイレ休憩を取り、帰路では、さくら会 副会長である中村 昭七氏に閉会の挨拶をしていただきました。そして15時頃、福井病院に到着し、解散となりました。

今年の秋の歩こう会も皆さん、大変満足していただいたようです。様々な秋を体感出来る1日となりました。さて、来年はどんな会になるのでしょうか。職員一同、来年は更に大勢の方とお会いできることを楽しみにしています。

さくら会 管理栄養士 小笠原晶子



友の会

クリスマスバイキングの試み

福井社会保険病院 あゆの会

当院では、年末に毎年恒例の「おせち料理バイキング」を開催していましたが、ここ何年か続いていたため、今回は初めて「クリスマスバイキング」を企画し、平成19年12月15日に開催しました。

内容は当院の小澤医師による「禁煙は愛」というテーマでの講義・理学療法士による室内でできる体操・クリスマスバイキング・クリスマスプレゼントくじ引きでした。

毎年参加される患者さまにとって少しでも新しい情報と目新しいものを提供できるようにと考えました。クリスマス料理を規定の単位分だけ小皿にできるだけ華やかになるように盛り付け、患者様には、ご自分の配分表を見ながら食べたい物を選んでいただきました。おせち料理と違い、たまには洋食にも喜んでいただけ

たようで、企画した私たち職員の方が何よりも「やってよかった」と喜んでいました。

患者会に入会されている患者様や、どうしようかと迷いながら今回の催し物に参加された方に「楽しかった」「来てよかった」「勉強になった」「こんな楽しいことならもっとしてほしいな」という声が聞けるようにこれからも患者会のお手伝いさせていただきたいと思っています。

あゆの会 管理栄養士 山田友香



友の会

友の会

生活習慣病教室

福井中央クリニック

平成20年1月20日に当院において第4回生活習慣病教室を開催しました。今回の生活習慣病教室も第2、3回と同様、「糖質制限食」をテーマとしました。約3時間、笈田医師の指導のもと参加された6名の方と楽しい時間を過ごしました。

糖質制限食を実際に食べて頂いた後、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や糖質と血糖値の関係について分かりやすい話がありました。



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、「スワロピクス」という座りながらできる簡単な運動を皆様と一緒にを行い、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。

「実際に糖質制限食を取り入れてみたい」や「糖質の制限が大事だと言う事が分かった」などの様々な意見がありました。糖質制限食は、食事療法の選択肢の1つであり、自分自身にあった食事療法を継続していく事が大切です。今後も、またこのような会を継続して開催して行きたいと考えております。

食事療法でお悩みの方、糖質制限食についてお知りになりたい方は、当院栄養部までご相談ください。

管理栄養士 塩出麻耶子

友の会

平成20年度 研修会

福井赤十字病院 糖友会

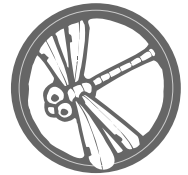
平成20年6月7日、花みづき温泉「若竹荘」と陶芸館で、総会および研修会を行いました。当日は、朝から青空が広がり、心地よい風に後押しされて、早朝病院前に集合。参加者は15名でした。

研修会では、中野先生の「血糖の動く、あんな時、こんな時」の題目で講義があり、次いで、検査技師から「血糖測定器のよくあるトラブルと対処法について」のお話と現在使用している血糖測定器の点検がありました。普段の生活の中で変動する血糖値の見方と調整についてのお話は、大変興味深く、参加者の皆様からは、普段感じていた疑問や質問が数多くみられ、時間が足りなくなるほどでしたが、とても有意義な時間を過ごせたのではないかと思います。

そして、昼食は和食の仕出し弁当です。各自の適正カロリーにあわせてどのように調整するとよいのか、栄養士の話聞きながら、おいしい料理に舌鼓です。毎月糖尿病教室で行っているバイキング食事会とは異なり、出されたお弁当から指示単位を考えて調整して食べますので、外食の際に活用していけるのではないかと思います。午後は、バスで陶芸館へ移動し、誰もが初めての絵付けに真剣に取り組み、楽しく参加することができました。

糖友会医療スタッフは、こういった研修会に一人でも多くの方に参加していただき、お互いの交流を深めていきたいと考えております。皆様の参加を心よりお待ちしております。

糖友会 医療スタッフ



世界をリードする製薬企業の一社であるサノフィ・アベンチスは、医薬品の創薬発見、開発、生産を通じて、人々の生活の質の向上に貢献しています。

サノフィ・アベンチス株式会社
www.sanofi-aventis.co.jp

糖友会のための糖尿病情報総合窓口
Lilly Answers

電話 Lilly Answers
011-23-245-9100

WEB LillyAnswers.jp
www.lillyanswers.jp

友の会

友の会

平成20年度 研修会

笠原病院 緑会

平成20年6月16日（月）、病院4階のレストルームにて、研修会が行われました。集まった会員は全部で27名（会員17名、職員10名）

今回のテーマは「糖尿病と運動療法」です。当院理学療法士の石井先生より、わかりやすくすぐに実行できるような運動を教えてくださいました。

運動でインスリンの働きが良くなり血糖値が下がる、血液循環が良くなり血圧が下がる等の効果があること。しかし、急な運動は血圧を急に上げてしまうのでよくないこと又、空腹時の運動は低血糖を起こすなど運動するにあたって守りたい注意事項や覚えておきたい心構え等、大変わかりやすく説明してもらいました。

次に全員で椅子に座ってできるイス体操を実践しました。簡単そうに見えて、いざやってみるとなかなか大変です。運動といっても、強いものから軽いものまで多種あり、意

外にカロリー消費が少ないことがわかりました。一つの運動を食事に合わせて1日数回、毎日続けることが大事なので、無理せず日常生活で出来る運動を続けていこうと思いました。



この後はティータイム。栄養士さんの心のこもった「やわらか杏仁とうふ」です。牛乳を使ったカルシウムたっぷりの甘さ控えめ喉越しつるつるのやさしいデザートで、骨粗しょう症予防にも最適です。みなさんすべて残さず食べてしまいました。

楽しい会話ははずみ、短い時間でしたが参加していただいた皆さんには大変勉強になったと思います。

これからもいろいろな企画を行っていきますので、御協力よろしくお願いします。

緑会実行委員会

友の会

上質な公園、金津創作の森で

春江病院 糖和会

年に一度のこの会のハイキング、今年は会員の方の発案で、平成20年7月19日にあわら市の金津創作の森に参加しました。創作の森は約20haの里山を生かしてオープンされたとのこと、緑に囲まれた森林を眺めながら、絵づけ体験を楽しんできました。私は市の花「ゆり」を絵づけしたのですが自分ながら出来上がりが楽しみです。

今年もまた人生の良い思い出の一ページとなりました。この上質な公園、年齢が若かったらいい「ひと」と森林浴を浴びながら、この創作の森を心ゆくまで散策したいと思いましたがね。心のときめきを森林に残して途中会員の木村さんのアトリエに立ち寄りしました。さすがこの森に住まう住人として、自分の得意とする技術を最大限に生かした釜づくり、釜装置のあるアトリエを見せてもらって、素晴らしい一語につきる。と会員一同が感心させられました。木村さんありがとうございました。余韻を残しながら、次に「きららの丘」に車を走らせて農協が

経営する盛り沢山な農産物、加工品等が店舗に並んでいて威勢の良い所です。私も農協出なので人一倍思うのかもしれませんが、軽食に地元産のそばを食し美味しかったです。また、ここには農協ならではの米の食パンもあります。皆さんに是非お奨めした



いのです。店員皆さんの笑顔を生かしながら近くのブルーベリー栽培を中心とした瑞光園に足を運びましたが、ここも小さいながら良い所と印象に残りました。土地をうまく生かしていますね。兎や子馬も飼っていて子供たちが楽しんでいましたが、私は季節柄あの斜面を生かした流しソーメン、どうでしょうか？訪れた皆さん大変喜ぶと思いますが、私の一考として提案したいですね。今年もまた満足感一杯の中で、このハイキングに併せたかのように新聞記事に金津創作の森の事が上中下として記載されていました（7月17日～19日）。読まれた方もあるかと思います。

主な内容として

- 1、最前線の技、間近に「理想郷」と高い評価
- 2、心理的に遠距離「親しみやすさ」課題
- 3、観光、芸術教育の場に市民主導で活躍期待

今年で開館10年となる創作の森。次の10年展望を探る。として3項目に亘って提案された記事でしたが、おのおの各関係者の方々、この記事を真摯に受けとめていただき市民の皆さんにも強くアピールしてより一層素晴らしい上質な公園創作の森にして下さい、と心から願う者です。

以上のように今年のハイキングで感じたこと気づいたことを書きまとめてみましたが笑ってお読み下されれば幸いです。

今年もまた病院の関係者の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。心から厚くお礼申し上げます。

糖和会 会員 吉田 久

事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

- ①第25回福井県糖尿病協会総会および講演会について
第25回福井県糖尿病協会総会および講演会を平成20年10月19日（日曜日）13時より、福井市フェニックス・プラザ 小ホールにて予定しております。
今年度は一般の方にも参加枠を設けましたので、会員の御参加は150名までとさせていただきますのでご了承ください。会員専用の申込用紙にてお申し込みください。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会員の方の寄稿をお待ちしております。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日糖協福井県支部の
ホームページ <http://fukuiken-dm-kyoukai.xrea.jp/>
にもお立ち寄りください。

会長挨拶

日糖協福井県支部長 三村訓章

日糖協福井県支部の会員の皆様にはお元気にお過ごし
の事と存じます。平素は当会の運営に当り、会員の皆様
をはじめ各病院の先生方や医療スタッフの皆様の御支援
を戴き心からお礼申し上げます。

ふくとう7号の発刊、誠にありがとうございます。発刊
に当り一言ご挨拶申し上げたいと思います。私事ですが、
会員になってからは15年ほど、支部長を務めさせて頂い
てからは既に何年かが経過しましたが、何も成果を上げ
られず大変申し訳ないと感じています。この間、皆様
のご指導で今まで本当に健康を保って楽しい生活を送る事
が出来ました。以前にもご案内したように、週3回はソ
フトバレーを行いながら、時間が許す限り歩く様に心が
けています。本格的に運動するようになって10年位ですが、
体重、血糖値、HbA1C、コレステロールなどは安定して
おり、楽しい生活を送っています。本当に糖尿病になっ
たお陰で、この様な生活が出来ると実感しています。
糖尿病には運動が一番欠かせない事だと思います。会員
の皆様も出来る限り体を動かして楽しい生活を送って下
さい。

さて、本年5月23日に東京で開催された支部長会議に出
席してきました。日糖協が公益法人に移行する為にはい
ろいろ問題があるようで、その点を中心に協議致しました。
ただ、これまでは支部長には糖尿病患者が就任している
支部が多かったと思うのですが、病院の先生方など医療
職の方が支部長になっている支部が多くなっていること
に驚くとともに、ある種の違和感を覚えました。各支部
長に与えられた発言の場では、真に患者の為にメリット
がある様な協議を行って欲しいことを一患者として発言
させて頂きました。

最後に、今後も益々当会が発展するとともに、会員の
皆様のご健康をお祈り申し上げて挨拶に代えさせて頂き
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
次回より、年会費の納入期限が毎年3月20日に変更にな
ります。3月20日までに入金を確認できた分を次年度会
員数とします。
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5月号よりお届けします。
なお、中途入会は後期入会として9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
11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
けないで、オリジナルの高画質のまま送って下さい。



懐かしき 笑みほころぶ 学び舎に
絵付けも風呂も 元気のもとよ

深緑の 山道抜けて 行きし街
彼と久しく 健康語り

歩み行く 新世代の 友が等と
DM語り 我を知り居り

福井赤十字病院 リハビリテーション部
理学療法士 島寄憲幸

編集後記

ふくとう第7号をお届けします。今回は一般会員の方を
はじめ、医療スタッフの関連団体などからも原稿を頂き
紙面が豊富になりました。引き続き皆様の原稿をお待ち
しております。さて、全国で地震が相次いでいます。福
井地震から60年になるそうですが、天災は忘れた頃にや
ってくるともいわれます。万一に備え、インスリンや飲
み薬などは1ヶ月分ほど備蓄しておきたいものです。備え
あれば憂いなし。