福井県糖尿病協会ニュース

ふくとう

平成21年9月1日　発行

第 8 号

第25回　福井県糖尿病協会総会および講演会報告

2008年10月19日（日曜日）にフェニックスプラザ、小ホールにて第25回福井県糖尿病協会総会および講演会を開催しました。

今回は福井中央クリニックの担当でした。例年と異なる点は、今回は福井県糖尿病対策推進会議との共催事業とし、「糖尿病シンポ in 福井」と題して一般の方にも講演会を開放したことです。日糖協福井県支部の会員の方には例年通り、各分会単位で申し込んで頂きましたが、一般の方には新聞広告などを通して参加を募り、予め聴講券を配布する方法をとりました。会員の方の参加は162名、一般の方の参加は160名、スタッフを合わせ約340名の参加者で500名を収容できる会場はほどよく一杯になりました。

13時より会員だけによる総会が始まり、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。

13時30分より本会を開催しました。福井県医師会副会長の佐々木紘昭先生の開会挨拶を頂戴したあと、当院の糖尿病専門医で福井県糖尿病対策推進会議副会長である笈田耕治医師より、「見直そう糖尿病の食事」と題した基調講演がありました。カロリーの高い脂肪を制限することも大切だけど、脂っこいものをあまり食べなくなった高齢の糖尿病の方では、甘いお菓子や、果物、野菜ジュースなど糖質の過剰摂取にも注意が必要なこと、また油には魚油やオリーブオイルなど「良い油」もあることを説明されました。そのあとは、浅川由美さんによるフルート演奏のひとときがあり、心と耳をしばしリラックスすることができました。福井赤十字病院の中野雅子医師と島嵜憲幸理学療法士による「すわろびくす」運動により体をほぐした後に特別講演にうつりました。

特別講演にお招きした河合勝幸さんは、糖尿病の患者さんです。シェフとして、また長いスペイン暮らしのご経験に基づいて「地中海食」をベースとした食事療法を実践されています。38歳の時に糖尿病と診断され、インスリン治療をされていますが明らかな合併症もなく68歳の今もお元気に活躍されています。発症当時は110kgも体重があったそうですが、今は72kgだそうです。体験談の中に食事療法のコツをちりばめてお話して頂きました。脂肪と糖質、どちらにも目をむけた食事の大切さがよくわかりました。最後に福井県栄養士会の清水瑠美子会長より閉会のご挨拶を頂き、盛会のうちに終了することができました。この模様は福井ケーブルテレビが録画してくださり、12月に数回にわたりコミュニティーチャンネル（5ch）で放映されました。

紙面を借りて、会の運営にご協力頂いた院長をはじめ福井中央クリニックのスタッフの方にお礼申し上げます。
2009年はきらめき会のお世話で敦賀での総会になるとのことです。また敦賀でお会いしましょう。

福井中央クリニック 管理栄養士 塩出麻耶子

発行人：日本糖尿病協会福井県支部　会長　三村 訓章
発行所：㈳ 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/

きらめき会に入って

きらめき会　会員　中野了三

私が入会させてもらった頃、二百数十名の会員だったと思っています。私はこの会に入って毎月読んでいる「さかえ」で随分勉強をさせてもらいました。例えば飲み薬で治療するよりインスリンが良い事を知り、自分では痛くて出来ないと思っていましたが、それをする事が出来ました。他にも運動方法や、いろいろと情報を知る事が出来ました。一人でも多くの人に入会してもらいたいと常日頃思っています。私は糖尿病になって30年になろうとしていますが、もっと早くからインスリンをして血糖値をコントロールしていればと悔やんでいます。新しい患者さんに早くからのインスリンを勧めたい。それが早期の治療になると思います。

私は病気になり高齢となり、今振り返って見ると本当に年月の経つのが早いです。病気の事で余り悔やまず、楽しい日々を送ろうと気をつけて生きたいと思っています。私はカメラ、散歩、ゲートボール等で過ごしています。子供は巣立ち二人の生活なので、時には温泉に行き、年老いた兄弟を訪ねたりしています。誰でも楽しい日々ばかりではありませんが、できるだけリラックスする事で身体のコントロールや病気に良い影響を与えるように頑張りたいと思います。

戦後の私

きらめき会　会員　中野了三

戦争が終わり満州から帰ったのは昭和21年の6月。少年義勇隊で、我々隊員はばらばらになった。

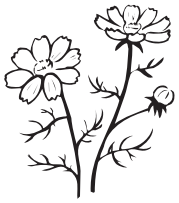
戦中は奉天から西へ数十キロの蘇家屯には大きな鉄道の操車場があり、関東軍が警備をしていた。そこに我々義勇軍が軍属で入り、空襲があった場合に備え発煙によって操車場を隠す仕事だった。

満州から帰る途中、引き揚げの列車は貨物列車で無蓋車だった。一般住人と共に動物扱いのように押し込まれ、港のコロ島まで移送され、お金のある人は千円だけ持つ事が許された。自分達はお金が無いので、ゆで卵など買ってもらった。乗船まで三日程かかりその間雑作業にかり出された。持ち物は全部取られ、やっと乗船した。船は米軍の上陸用舟艇だった。船の中では親切な人に食べ物や日本のタバコなどをもらった。三日程で日本の山々が見えてきた時、広い荒野ばかり見ていたので山々が美しくて感動したのを思いだした。

博多港に上陸すると身体の消毒で、首から背中にDDTの薬剤をポンプのようなもので吹き込まれた。洋服も一着もらった。途中広島の町の焼け野原が見え悲しくなった。敦賀駅に着いた時は日が暮れて、小浜方面にいく列車はなく待合室で一晩寝た。食券をもらっていたので、駅前の食堂で何かを食べた。同僚と翌朝、松尾寺駅で降りお寺を通って山中へ帰った。

その後、開拓団の先輩のお世話で勝山の農事訓練所へ入り、北海道への募集があり参加した。北海道に開拓団の訓練所があって、酪農や農耕の訓練を受けていた。思えばまだ16歳だった。食糧難で親に米を2升ほどもらい、福井県から防寒服や毛布等をもらって、数名集団で何日か列車に揺られ、帯広から広尾方面の大樹駅に着いた。12月の寒い朝だった。馬ソリで迎えに来てもらった。初めて馬ソリを見た。乗った馬車の音、北海道の景色が今でも目に浮かぶ。この訓練所には指導員が2、3人と炊事や保健の面倒を見てくれる丸顔で優しいおばちゃんが居た。食事はジャガイモに澱粉、それを牛乳で錬って団子を作り、牛乳を又入れて味をつけて炊く。それが毎食だったが美味しかった。

冬は馬ソリで伐採に、深い雪の中を連日出かけ炭焼きもした。休みには大樹の町まで裸馬で遊びに出かけたり、競馬等をして急カーブで振り落とされた事もあった。春には馬で畑を耕しジャガイモ等野菜を作り、皆で十勝平野や日高山脈の歌を習って楽しかった思い出がある。広い荒野を開拓し、馬も2、3頭買って独立する力も無く、残念だが帰ってきた。勿論数名の人は旭川方面へ開拓に移動した。当時馬1頭5万円程で買えると聞いていたが、帰って直ぐ会社に入って40年働いて退職し、はや20年経過。



病気には笑いが大切

糖和会　会員　多田くにお

私は現在血糖値を測る器機の電池がなく測っていません。大変危険なことはよく分かっています。しかし、今の生活が私にとって一番幸せです。というのは、7カ所130人以上の生徒さんと色鉛筆の教室をやったりして、似顔絵を描き、いろんな人との出会い、そして笑い合えるのです。

私は以前アルコール依存症で肝臓病でも入院し、断酒会に入り6年半、酒を断ち肝臓はスッカリよくなりました。今思うと“あの時の飲酒は何だったんだ”と断酒例会での体験発表も大きな笑い話です。おかげさまで私もこういう二つの病気の経験のため、月に2、3度色鉛筆画、ミニハーモニカ、ものまね似顔絵描き等で講演に呼ばれています。

もう一度言いますが“今が一番幸せです。”

ブログタイトル「色鉛筆が走る」

携帯 090-4326-6880　多田 68 才

最近あちこちで歌っています。

糖尿だよ…おっ母さん

（「東京ダヨ…オッカさん」の節で）

久しぶーりに医者へ行き
調べてみたら 血糖値
200（ニーヒャク）を越えてー
完ペキ、きれいーな 糖ー尿病
甘い物は少なく食ーべて
楽しーく、明るく 生きてくーよ

（東京から帰りの新幹線の中で考えました。）

山について思うこと

つつじ会（鯖江　木村病院）薬剤師　水野弥生

夏だ！太陽だ！山登りです！（この機関誌が皆様の手元に届く頃には残暑厳しい時候でしょうが）只今シーズン真っ只中です。5年前に屋久島旅行へ行って以来、登山の楽しさを覚えてしまいました。どうして苦しい思いをして山に登るのかと聞かれると、はっきり答えは出せませんが、私の場合は、下から見上げた一番高いところの山頂に自分の足で登ったんだという充実感を味わいたいからかもしれません。山頂から下界を見下ろすと、たとえ低い山でもお山の大将気分です。私は経験も浅い初心者なので、草花などを観賞する余裕はあまりなく、苦しいと思って歩いているときの時間が圧倒的に多いです。でもでも、山頂に行きたいという気持ちとの葛藤なので、自分との戦いになるわけです。熱い（もしくは寒い）、苦しい、もう嫌だと思ったら、いつでも引き返してみんなが戻ってくるのを下で待っていればいいんですから。

山登りに行くと、必ず誰かには遭遇します。しかも、私の親よりも歳を重ねられておられそうな人たちが多くいらっしゃっていて、私が死にそうな顔で登っているときに涼しいお顔で励ましの声をかけてくださったり、足をひねったときにエアーサロンパスを優しくかけてくださったり・・・人の温かさに背中を押してもらうこともしばしばです。

と、そこで思うわけですが、糖尿病の治療も登山と同じようなものではないかと。糖尿病の治療中に、好きなものをお腹一杯食べたい・運動もせずにぐだぐだと日々過ごしたい・薬を飲むことはめんどくさい、などと治療と欲望の葛藤に負けてしまい、下山してしまうことはとてもたやすいことなのです。でも、何かしらの目的・目標（それは人それぞれであっていいと思います）があれば、そこに到達するまでの過程においてマイナスに感じる気持ちは薄れてくると思います。やはり自分との戦いなのです！そして、時に弱気になってしまい立ち止まったとしても、一度落ち着いて周りを見渡せば、励ましの声をかけてくれる人や、優しく差し伸べてくれる手によって、また一歩一歩山頂を目指せるはずです。それは私たち医療従事者だったり、家族や友人などなど・・・ということになりますね。他にも、糖尿病を克服したいという気持ちが強すぎて、無理なことや医学的に間違ったことをして欲しくないので（天候を甘くみたり、危険な道に歩き出そうとしたり、熊に出くわしたり?）、くれぐれも無理は禁物だということも覚えておいてください。

みなさまは糖尿病協会に入会されているだけあって、糖尿病に意欲を持って向き合っておられる方々ばかりだと思います。また、イベントに参加されたりして、糖尿病を通じて支えあう人との繋がりが大切なことは、私の想像する以上に実感されているのでしょうね。私はふだん薬剤師として、患者さんの治療の何かお役に立てればと考えていますが、逆に暖かい声のお陰で癒されることが多々あります。これからも、山頂を目指す仲間として共に頑張っていきましょう。（個人的な趣味の話を徒然と書いてしまいました・・・最後まで読んで下さってありがとうございました）

デジタルと私

福井赤十字病院 内科　夏井 耕之

どうして、何時の間にこんなことになったのか。もはやよくはわからないのである。

朝、起床。寝ぼけまなこをこすりこすり、身づくろいして、朝食のご飯と味噌汁をほおばりつつ、視線の先にはテレビ、「おはようナントカ」とかいう番組を映す、薄型「地上デジタル」テレビ。
そう、その前に、飯をおいしく炊きあげるのは電気釜のマイクロチップだし、ヒゲを剃っている間に少しさめた汁を、もう一度温めるのはタイマーや温度測定付の電子レンジ。もちろん、テーブルの上に広げて、ながら読みしている新聞の紙面を編集したのはコンピュータ、海外の衝撃の写真は衛星で、デジタル配信だろうし、記事を書くのに使われたのはワープロソフトだ。

ときならず、病院から連絡が入る、速く来い、〇〇さんの処方が足らない・・・・そういって私をせかす、ケータイ。なんとかというソフトが入っていて、インターネットはできるわ、メールができるわ、写真はとれるわ、音楽は聴けるわ、天気予報は見えるわ、小銭は払えるわ・・・・まあ、病院からの呼び出しと家族との情報伝達以外にはほとんど使わないが。

部屋を出て、駐車場にいたれば、そこには（近い将来の話であるが）HV車。スマートエントリーキーを持っていれば、クルマのほうで勝手にロックをあけてくれて迎え入れてくれ、スイッチを押すと、システムが作動。ハンドルを握って、スイッチを「D」にいれ、アクセルに足をかけると、モーターが回ってクルマは発進、その時々の速度や状況によって、ガソリンエンジンとモーターとを最適に併用しての省エネ運転・・・すべてすべて高度なコンピューター制御。私自身はどれくらいふかしてからガソリンを使おう、などと一切考える必要なし。

病院につけば、自分の机上のパソコンを立ち上げ、仕事関連のメールが来ていないかどうかチェックして、外来へ。
診療室では、ご存知電子カルテの端末。カルテ、カード、カルタ、などすべて「紙片」を意味するラテン語が語源らしいが、いまや「紙」はない、あるのは、モニタとキーボードとマウスとプリンタ、ケーブル。患者さんの言葉も、顔色も、検査結果も血圧、脈拍、呼吸数、意識、体動、知覚、反応、反射・・・・すべて、電子的に「打ち込み」「記録」されていく。次、いつおいでになりますか?、次の検査どうしましょう、今日下剤はお入用ですか?、インスリン何本処方しましょう、そうだ、次にはおなかのエコーの検査もしましょうか・・・・話しつつ、全部、全部、マウスをかちゃかちゃ、キーをぽんぽん。

（さすがに診察は自分の手足、視覚、聴覚、触覚、嗅覚を使う。これはアナログである、が、その結果はデジタルに入力する。）
さあ、今日も一日大過なくすごせた。重症患者さんもいないわけではないが、とりあえず、一段落だ。今日は当直でもないし、宅直にも当たっていないから、とりあえずの自由時間。・・・・

あるいは、真に「デジタル」に「侵食」されているのはその後からなのだ。

医局にかえって、またメールやニュースのチェック。もちろんパソコン、である。仕事がらみのメールに返信し、新薬の情報など検索し、さらに、本日のお楽しみ、そうそう、サッカーの試合があるし。プロ野球の途中経過はどうなっとるか。速報サイトに直行だ。あらま、今日は巨人が負けとる。ダルビッシュは5回まで無失点だ。
パソコン画面の右上に表示してある時計で時間を確認すると、とりあえず帰宅。

駐車場まで歩いていく間、デジタルミュージックプレーヤー、パソコンに取り込んだ音楽をそのままUSBから転送してある。何千曲とはいっている。これもまた、小さなコンピューター。
夜、帰宅。食事時間までにちょっと暇がある。自宅机上のパソコンは「休眠」しているだけなので、数秒で目をさます。冷却用のファンをいれ、パスワードでOSを解禁してやると、まずは音楽ソフトを立ち上げる。パソコンからは、USBを介して「デジタルミュージックプロセッサー」なる機器が繋がっており、そこから光デジタルケーブルでスピーカーが、もう1つはヘッドフォンが繋がっている。まだそれほど深夜でもないから、スピーカーから音を楽しもう。CDもレコードもいらない、パソコンのソフトの中に溜め込んである音楽、曲名をクリックするだけだ。イコライザ、サラウンド機能、なんてものもついているから、結構いい音である。

さてモーツァルトをかけながら、今日のニュースのおさらい、おいしいもの情報、アニメ映画の新作チェック。

夕食のときには、家族とおしゃべりしつつも、BDレコーダに録画しておいた番組をディスクにダビングするのに余念がない。そうそう、昔視たアニメに、ブルース・リーのカンフー映画、怪獣映画にミュージカル。3.5インチ、いわゆるCDと同じサイズのディスク一枚に、ハイビジョン画像2時間分。

→これを部屋に持っていき、フロあがり、寝る前のひととき、パソコンにかけ、ヘッドフォンでいい音で、番組を堪能する。

→そうそう、この回の前の回、どうしても視たい。再放送の予定もなさそうだし・・・DVDで発売されていたはず・・・通販サイトをめぐって検索、あったあった、買い物「カゴ」にいれてワンクリック。こうしておけば、数日後には、宅急便で我が家に到着することになる。お支払いは・・・・パソコンの上に電子マネーのカードをかざして、シャリーン、毎度あり(もちろん、妻の厳しい視線にはじっと耐える)。

→そうそう、このアニメの主題歌、かっこいい。音楽も欲しい。CD買いに行くほどでないし・・・音楽ソフトをも一度立ち上げると、それから直接音楽通販サイトにジャンプ。曲名で検索をかけ、あったあった。さあ、ダウンロード。一曲150円だ。これはお支払い、以前から貯まっているポイントで。

さて、自分のパソコンに取り込んだ曲は、念のためCD-Rに焼いて、さらにはミュージックプレーヤーに転送して。ついでに、クルマのカーステで聞けるように、MDにも焼いておこうか。
時刻は深夜1時。天気は雨模様、外気温は23度。今日のさそり座の運勢も、プロ野球の最終結果も、さらには、ふるさとの姉からのメッセージも、場合によっては寝る前に発信したらしい、妻や息子からのメールも、また一通りチェックして。寝る前に、ちょっとだけ読書。
・・・今日はじめて、アナログなものを読んでいる・・・・。
もう眠い・・・・・・・・・・・・・・・。

そう、なんで、いつからこんなことになっているのだろう、というこの話も、もちろんパソコンで打っているのである。若者の話ではない。実際40歳台後半のオッサンの一日なのだ。

そして、これは特別な一日のことではなく、ほとんど毎日の「実況中継」なのである。私は確かに、ヘビーユーザーかもしれない。一昔前（に、もうなってしまっていることも驚きであるが）「ユビキタス」という言葉がはやっていた。これは「どこにでも同じようにあり、不特定多数に意識させずに利用される技術」を示すとされる。もともとUbiquitousは「同時にある・遍在する」という意味で、神学的な「神」存在についての言葉であった（白状すればこの情報の確認もWikipediaとgoo辞書で検索した）。

いわゆるコンピューターを中心とするデジタル技術というものが、もはや「神のごとくに」どこにでも意識されずに転がっていることに間違いはないのだが、それは特にここ10年前後で、一気に広まった。まさに世界そのものが変革された。これはWindows95の登場とInternetの拡大、携帯電話の普及が大きいが、ちょうど、私たちが福井に越してきて、さらに幼稚園児だった我が息子が物心ついて高校生になるまで、の時間である。息子はこれまた、勉強時間をへずりつつ、Blogを熱心に更新している（やれやれ）。彼は、おそらく「こうでない世界」を知らない。そのことを思うと実に不思議を感じる。彼もキャンプだの体験学習だのにいっているから、「パソコン・ケータイのないところ」はもちろん味わっているのだろうが、それでも。

テレビは、近所の家の、カラーテレビをのぞきにいった。
ステレオなんてものはなかった。親が買ってつんでおいた大量のSPレコード（72回転!）は埃にまみれて積んであったが。

電話は、黒いダイヤル式のものが、一家にひとつ。街中には公衆電話、赤い色で、十円玉が必要だった。
ニュースは、テレビで映る前なら、新聞かラジオ。見逃し、聞き逃せば、翌朝まで知る方法はない。

彼らはそんな「昭和」な世界を知らない。

私たちは、アナログ時代とデジタル時代との、双方をリアルに生きた最初で最後の世代になるのだろう。それが自分自身を含む、「ヒト」にどのような影響を与えつつあるのか、まだ判然としない。ヒトは、これによって、より自由になるのだろうか。それとも。思いもよらず、より「不自由」で「制御」された世界に生きることになるのだろうか。ひとつの流行語が、まるでかげろうのように一夜で世界を駆け巡り、あっというまに消費されて消えていく。どこかで誰かが、暗い部屋にすわったまま、居ながらにして（デジタルに繋がった）世界を牛耳ろうと「ウイルス」を飛ばす。何万、何十万の、世界中で繋がったパソコンから、持ち主も知らない間に、電子的な攻撃が特定のサイトにかけられる。どこかの暴動の現場、突如政府軍に打たれた血まみれの少女の画像が、ケータイで撮影され瞬時に世界中のネットを駆け巡る。

・・・・・・・・・・・ヒトは宇宙という新しい世界に進出していく過程で、自身の革新をおこし、ニュータイプとなる、なるべきである。これは30年前に創られた超有名なアニメにでてくる概念である。しかしことはすでにこの地上で、始まっているのかもしれない。

2009年 7月 24日

足に合った靴を履いていますか?

きらめき会　市立敦賀病院 理学療法士 増井 正清

靴の歴史は意外に古く、紀元前2600年頃のエジプトにサンダルが存在していたそうです。これに対し日本では4世紀の古墳時代、藤づるの繊維で織った半靴が履かれていたとの記述があるそうです。

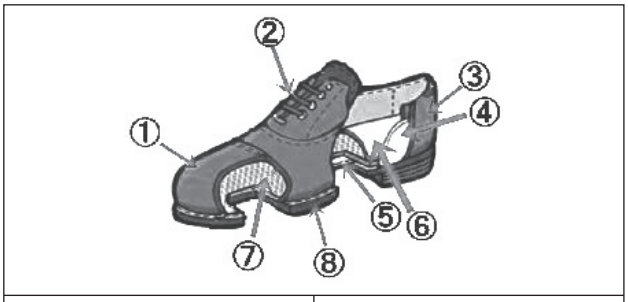
では、今日的履物（西洋靴）の基本型はいつからかというと、なんと中世ヨーロッパで発達し12世紀頃には靴組合もできたそうです。しかし日本人が西洋靴を履き始めたのは1860年代といわれているので、西洋靴の歴史は日本ではまだ約150年と短いのです。ちなみに最初に西洋靴を履いたのは、坂本龍馬だといわれています。

さて、普段何気なく履いている靴ですが足に合っていないと大変なことになる場合もあります。ではどう合わせれば良いのでしょうか? 靴の合わせ方ですが、カウンター部分に後足部をしっかりと合わせ、甲押さえ部分を靴紐などで固定します。さらに中敷きにアーチをつけると足が靴の中で前後しにくくなります。これらを行わないと靴の中で足が「ずれる」ことになり傷を作ってしまいます。

日本文化や家屋構造では、靴を着脱する機会が多く、靴紐を調整するための手間を省くため、ゆるめにする傾向がありますがこれはお勧めできません。また、靴の形も大切で、足先の細い靴を履いていると外反母趾が起きたり狭い靴を履き続けると靴ずれが起きたりします。

実際にあった笑えない話をひとつ。足の指に潰瘍のできた方達に、つま先に余裕のある靴を処方したらなぜか傷が大きくなった方がいたそうです。なぜかというと、その方は足がずれるといけないと、つま先に新聞紙を詰め込んでいたそうです。せっかく良い靴を処方されても正しい履き方を教えてもらっていないと効果は期待できません。

糖尿病性足部潰瘍の形成には、足底圧（歩行時に足底面に受ける圧）の異常、足のたこ、足や足の指の変形、関節の動く範囲の制限、筋力低下などが関連しています。これらの問題に対処するには装具療法、運動療法や靴の知識が必須です。この分野は理学療法士が得意とするところですので、お困りの方はぜひ理学療法士にも相談してみて下さい。お役にたてれば幸いです。



①先芯（ボックストゥ）	⑤踏まず芯（シャンク）
②靴紐（レース）	⑥中敷き（インソール）
③腰革（クォーター）	⑦中底（ミッドソール）
④月型芯（カウンター）	⑧本底（アウトソール）

（社）福井県栄養士会

（社）福井県栄養士会では、登録している管理栄養士、栄養士が地域や医療機関に対して栄養支援を行う拠点として「栄養ケア・ステーション」を設置しています。糖尿病の栄養・食事療養においても、糖尿病チームの管理栄養士が必要とされる場所で業務できるよう学会・研修会等に参加して新しい情報や技術を学んで専門性を高め、また医師・看護師・薬剤師等の他の医療スタッフと連携を図り、患者さんそれぞれに合った食事療法の支援に取り組んでいます。

今回は、「栄養ケア・ステーション」に寄せられた糖尿病に関する質問をご紹介します。食事療法を続けるヒントになれば幸いです。

Q: 食べる量を減らして体重を落とせば、糖尿病は治りますか?

A: いいえ。糖尿病治療は、まず要因を改善しつつ行う食事療法と運動療法、さらに進行に応じた薬物療法の組み合わせによって血糖コントロールを行っていくことを目的とします。食事療法はとても重要で、いわゆるダイエットとは違います。ですから単純に食べる量を減らしたからといって糖尿病はよくなりません。

基本は、適正なエネルギー量の摂取と1日3回の規則正しい食事が望まれます。極端に食事量を減らしたり、サラダだけ、果物だけといった偏った食事はかえって糖尿病を悪化させるもとです。

Q：私は、糖尿病と診断されていますが、特に太っているわけではありません。食事療法は必要ないですか?

A：太っていても、太っていなくても、糖尿病治療の基本である食事療法にしっかり取り組みましょう。メタボリックシンドロームから糖尿病を発症した場合は太っている人が多くみられます。欧米の2型糖尿病患者さんはほとんどこのタイプです。一方、日本人の2型糖尿病患者さんは、あまり太っていないという特徴があります。これは日本人にはインスリンを分泌するすい臓の細胞の働きが弱い人が多いため、太らないうちに血糖値が高くなってしまうからです。

すべての糖尿病患者さんにとって食事療法は治療の基本になります。早喰いになっていないか? 食事を抜いたりしていないか? など自身の食習慣の傾向を把握して改善できることから始めましょう。

Q: 飲酒やコーヒー・タバコは糖尿病に悪影響ですか?

A: アルコールはそれ自身が高カロリー食品です。適量でやめることができなかったり、つまみを多く食べ過ぎてしまったりすると食事のコントロールが乱れてしまいます。また、食事をせずにアルコールだけを多量に飲むと低血糖症状をおこす危険性もあります。禁酒が原則ですが、お付き合い等でやむを得ない場合は、

①アルコール飲料を空腹で飲むことは避けアルコールの急激な吸収を防ぎましょう。

②1～2単位にとどめましょう。（2単位のアルコール：ビール400ml・日本酒150ml・ワイン200ml・焼酎甲類80ml）

③食事を楽しみながらゆっくり飲みましょう。

④週2回以上の休肝日を設けましょう。

コーヒーについては、砂糖・ミルクを入れずに飲むようにしましょう。また、タバコは、血管を収縮作用があり心筋梗塞などを引き起こす原因となるので禁煙してください。

Q: 外食の上手なとり方を教えてください。

A: 外食では、野菜の量が少なくなりがちです。

①付け合わせの野菜は残さず食べるようにしましょう。

②単品ではなく定食スタイルになっているものを注文しましょう。

③なるべくメニューに栄養成分が表示されているお店を選び、塩分なら3g程度、熱量は500～600kcal を目安にしましょう。

④外食をしたら、家の食事で野菜を取り入れた料理をしましょう。

Q: 野菜ジュースは野菜の代わりになりますか?

A: 野菜ジュースは加工過程で成分の一部が排除されたり成分割合が変化するなどにより、野菜を摂取した時と同等の効果が得られなくなることがあります。野菜を、しっかり噛んで食べることにより過剰な食欲を抑制したり、満腹感が高まり食べすぎを防いだり、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果等が期待できますので、しっかり食物繊維が摂れるように野菜を食べた方がよいでしょう。

でも、野菜料理が手に入らない状況のときに手軽にとることが出来る点では野菜ジュースは便利です。ゆっくり食事をする時間がない場合に活用してもよいでしょう。この場合の注意点として、果物がミックスされたものは避け、食塩不使用（または無添加）のものが勧められます。果物が入ると飲みやすいですが、糖分が多く高血糖を招くので注意が必要です。市販の野菜ジュースの多くは果物が入っているので注意してください。

以上 糖尿病に関する疑問をいくつかご紹介しましたが、あくまでも一般的な回答ですから、患者さん個人の症状や治療状況によって対応が異なる場合がありますのでご注意ください。

「5つのはかり」で自分を知る!

セルフモニタリングのすすめ

福井糖尿病看護研究会 市立敦賀病院 加藤久代

皆さんご存知のように、糖尿病は「血管の病気」です。血糖の高い状態が続くと、細い血管が侵されて糖尿病性の腎症、網膜症、といった糖尿病に特徴的な合併症が出てきます。また、細い血管ばかりでなく太い血管も侵されて動脈硬化が早く進みます。動脈硬化とは血管（動脈）の壁が硬く、もろくなり、血管が詰まりやすくなったり、破れやすくなったりすることで、年をとると程度の差はあれ誰にでも起こってきます。

糖尿病は「神経の病気」でもあります。同じく高血糖の状態が続くことで、全身の血流が阻害され、血管や内臓、そして全身をめぐる末梢神経の細胞が侵されることで、運動神経、自律神経、知覚神経すべてが悪影響を受け、様々な神経障害が起こります。

そして糖尿病は「はかる病気」であるとも言われています。病院での診察のたびに血液検査で血糖コントロール状況を測ったり、体重や血圧なども測ったりします。実は病院ではかるだけではなく、普段の生活の中に「はかること」を上手に取り入れることが、良好な血糖コントロールを維持するための秘訣なのです。自分自身をはかることは「セルフモニタリング」と呼ばれ、“自分のことを自分で知る”ということでもあります。そこで皆さんに用意していただくのが「五つのはかり」です。

まず一に食事量を、はかりを使ってはかること。二に運動量を、万歩計を用いてはかること。三に身体のサイズを、体重や腹回りなどではかること。四にインスリン注射をしている人はできるだけ自分で血糖をはかる。そうでない方は尿糖をはかること。五に規則正しい生活を、時間ではかること。以上の五つ以外にも血圧を時々でもいいから家ではかることや、ストレスがかかり過ぎてないかどうかストレスの度合いも自分なりにはかってみることなど、自分自身の身体で起きていることに関心を持ち、理解することが糖尿病の自己管理では重要となってきます。

最近「はかるだけダイエット」という本も出ていますが、一日のうちの、決まった時間に体重を計るだけのダイエット方法で、NHK の“ためしてガッテン”でも取り上げられた体重減量法です。まずは自分で小さな減量目標を設定し、体重を記録したり言い訳を記録したりすることで、ダイエットの問題点を浮き彫りにし、体重の変化をグラフ化することで、常にダイエットを意識し、食事のコントロールや運動への意欲がわくという方法です。同じことを血糖測定でも経験します。血糖値が高い方に、実際ご自宅で血糖を測定して頂くと普段から血糖値が意識されるようになり、結果として食事や運動に気をつけるので自然と血糖コントロールが落ち着いてくるといったことです。

糖尿病は自覚症状を感じないままに病気が進行していくという特徴があります。病院での検査以外にもぜひ普段の生活の中に「はかること」を取り入れていただき、結果（数値）をもとに自分自身と向き合うこと。そして現在の自分を客観的にとらえて療養生活に還元されることをおすすめします。「五つのはかり」はどれも身近なはかりです。まずはできるところから「はかる生活」あなたも始めてみませんか?

友の会

友の会

はじめまして「糖幸会」です

今立中央病院　糖幸会

当院では、十数年前より、食事会を含めた勉強会を1～2ヶ月に一回開き、患者様との交流会を深めてまいりました。しかし、患者様の超高齢化に伴い、“見えない・聞こえない・できない・わからない”方々が多くなり、指導するスタッフもかなり悪戦苦闘しております。指導内容としては、実践的でよりわかりやすいものをと、指導教材を大きく見やすい紙芝居風にしたり、膝や腰が悪い方でもできるいすに座ってできる簡単な体操を取り入れたりと、いろいろ工夫をしています。食事会も好評で、旬の食材を使った料理をおいしくいただきながら学習しています。10人以内の少人数制で行うので、アットホームな雰囲気で会話も弾み、日頃患者様が努力していることなど、実体験に基づく工夫を情報交換されたりして、有意義な時間を過ごされます。

現在の課題は、超高齢化された患者様の内服管理・インスリン管理や食事などの生活全般にわたり、家族の協力が不可欠で、本人だけでなく家族への指導が重要となります。今後も、外来・病棟・訪問看護が連携し、家族を支えながら、地域に密着した指導を続けていきたいと考えています。

『糖幸会』は、発足したばかりで、『糖尿病患者の幸福を願う会』として、まだまだ試行錯誤の段階ですが、皆様の活動を参考に、今後、より充実した内容になるように努力していきたいです。

友の会

友の会

平成20年度 医糖会

福井大学医学部付属病院　医糖会

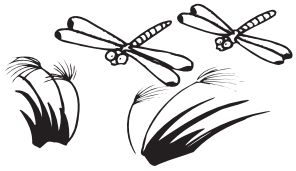
平成20年5月31日、歩こう会の開催朝は過去にない雨空でした。しかし、そのような天候を感じさせない充実した一日でもありました。行き先は旧今立町と池田町との境にある「八ッ杉 千年の森」です。

午前中はそば打ち体験と木工体験に分かれて、皆で助け合いながら、時には笑い声も混じえてつかの間の非日常を楽しみました。そばはそのまま昼食となり皆の胃袋におさまりました。作りたてのそばはおいしく、不揃いの麺はさらに趣深さを添えてくれました。

午後からはリハビリテーション部のクイズ形式のレクリエーションがありました。その後、準備体操をし、雨もあがり、いよいよ歩こう会のメインであるウォーキング、と簡単に思っていたら、そのコースは獣道! 木や草が雨に濡れて生き生きしている中を頂上めざし皆で列をなし歩きました。途中には山菜や野アザミなどが顔を出しており、話もつきませんでした。歩いた時間は往復一時間で終わったあとの参加者の表情は達成感に満ちあふれていました。その後は栄養部が用意してくださったカロリーの少ないプリンをいただき、幸せな気分にひたりながら、「八ッ杉 千年の森」を後にしました。

今年の歩こう会も無事に終えることができました。来年もまた、たくさんの思い出が作れますよう、スタッフ一同願っております。

医糖会会員（医師）今川美智子



友の会

平成21年度 医糖会

福井大学医学部付属病院　医糖会

昨年に続き、今年（2009年）も5月30日の交流会に参加しました。

今回は、鯖江市の「ラポーゼかわだ」にて総会とレクレーションをかねて開催。15名程の参加患者会員に対し、その3倍近い医療スタッフ（医師・看護師・薬剤師・栄養士・検査技師・理学療法士）の指導、応援手助けのもとで、総会、ウォーキング・レクレーション（中山公園）バーベキュー、周辺散策、入湯（希望者）と楽しい一日を交歓し過ごさせていただきました。

私は会員になってまだ2年目ですが、昨年の交流会、また福井県糖尿病協会の理事会、医療スタッフ部会、総会等に参加出席し、また機関紙「さかえ」「ふくとう」を読ませていただき、私たち患者はなんと多くの医療スタッフに救われ、患者仲間で助け支えられているのだろうということを痛感したことです。

私は2年前に福井大学医学部附属病院に入院（当時血糖値420、HbA1c 11.6%）。それまで糖尿病を病気と思わず甘い考えでいた私には大きなつけが回って、脳梗塞、網膜症、足の血流障害、神経障害と、腎臓、心臓だけがなんともない合併症を併発という、私の体はボロボロの状態で赤信号に近い黄色信号で崖っぷちでした。でも、鈴木先生をはじめ多くのスタッフによって1ヵ月半の指導、加療にて何とか継ぎ接ぎしていただき退院できました。しかし、この病気は油断するとすぐボロが出てきます。完治することはよっぽどのことがない限り難しい、いかに進行を抑えるかということだと思います。だからといって悲観するのではなく、私は今のところインスリン、食事療法は医療スタッフの指導のもと、特に食事では女房に感謝感謝! 運動療法では自分自身が依怙地なほど毎日5km程のウォーキングと、これらのことも、多くの方々の手助けや応援があるからこそ自分も我慢もでき精進もできるのだと思っています。現在、HbA1c 6.8%、目標6.5%です。今日も皆さま方に感謝しながら歩いています。

友の会

友の会

クリスマスバイキング2008

福井社会保険病院　あゆの会

今回も昨年に引き続き、年末行事として12月20日にクリスマスバイキングを行いました。昨年とは少しメニューも変えてみました。クリスマスバイキングだけでなく、医師による「ためになる話」も「体験教室」も毎年違う内容を企画しています。
今回人気のあったメニューを紹介します。
【エビと野菜のガーリックソテー】
① エビは殻をむいて尻尾だけ残しておく。
② 野菜はシイタケ・エリンギ・ブロッコリー・ピーマン・パプリカ・人参など何でも同じくらいの大きさに切っておく。ブロッコリーや人参などかたいものは、下ゆでしておくとよい。
③ フライパンにサラダ油（オリーブオイルだと悪いコレステロールを下げて、いいコレステロールを上げる効果があると言われています）と、ニンニクのみじん切り（市販のチューブでもよい）を熱してエビを塩コショウで炒める。
④ 同じように野菜も炒め、火の通ったエビ③と合わせて味をととのえて出来上がり。最後にプチトマトを加えてさっと仕上げると色とりどりに出来上がります。
★クリスマスらしく色鮮やかになるように工夫してみました

会員管理栄養士 山田友香

友の会

はじめての「あゆの会」

福井社会保険病院　あゆの会

初めて「あゆの会」におじゃましての体験教室『クリスマス飾り作り』をさせていただきました。伺うまでは不安はありましたが、みなさんの型にはまらない発想で個性ある作品ができ、とても感心させられると同時にみなさんからパワーをいただきました。

私自身も病気は違うものの、病院通いを強いられ、身心に不安を抱えるものとして、この「あゆの会」は、お医者さまからアドバイスが受けることができることや、生活に欠かせない食事指導を栄養士さんから直接教えてもらえることがとてもすばらしいと感じました。

何より同じ痛みを抱える者が話し合える場所があるというのは、これからもとても励みになるのではないかと思います。これからも楽しい会としてどんどん会員さんが増えるといいなぁと思いました。

体験教室講師 多田まゆみ

友の会

第8回きらめき会総会

市立敦賀病院　きらめき会

平成20年10月25日（土）にウェルサンピア敦賀2階若狭の間にて、第8回きらめき会総会が約40名もの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。

〇総会 事務局より庶務及び決算報告、事業予定及び予算案の提出が行われ、それぞれ原案通り了承、可決されました。また、会長・副会長の選出について協議された結果、会長に田中 修平様、副会長に本吉 繁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。

〇講演会「血糖測定を活用しよう」について、スタッフの加藤看護師がお話しました。

〇ミニ講演会 各メーカー様のご協力により、「自己血糖測定機について」の講演会を設けました。

〇食事会 管理栄養士の監修による「バイキング」をまこと様のご協力によりご用意致しました。

〇健康チェック・相談コーナー 血圧・体脂肪など各測定コーナーや血糖測定機の点検コーナーを設けました。看護師による相談コーナーも好評でした。

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（2008年）も「秋の歩こう会」が開催されました。今回は、副会長、会計幹事と病院スタッフで協議し、越前陶芸村方面で「芸術の秋を満喫しよう」ということでまとまり、企画立案したところ、越前陶芸村がリニューアル工事の為閉鎖されており、ドタバタで患者様への案内は行き先未定ということで、ミステリーツアーでの募集となってしまいました。 行き先が決定したのは15日ほど前で、これで寿命が3年は縮まった思いで、なんとか間に合ったのが実です。

今回は、美術館から朝倉氏遺跡、蒔絵体験というコースで実施することとしました。昨年実施した、今庄『そば道場』でのそば打ちが大変好評であり、なんとか記念になるような企画を入れることにこだわりました。

当日の11月8日（土曜日）は9時に福井病院を出発し、福井市美術館に行き芸術の奥深さに浸り、朝倉氏遺跡に向いました。朝倉氏遺跡では、当院自慢（?）の特製弁当を食べ、しっかり散策しました。それから河和田の蒔絵体験でお盆に皆それぞれに名画を描きオンリーワンのお盆をおみやげに帰路に着きました。当日はおひとり車酔いをされる方もあったり、少し肌寒

かったりということはありましたが、参加者のほとんどの方が喜んでおられたのが何よりであり、多くの患者様、スタッフにご参加、ご協力していただきこの紙面をお借りし感謝申し上げます。

ただ、会員数約80名に対して参加者が20名弱という現状ですのでより多くの患者様のご参加がいただけるよう努力していきたいと考えております。

さくら会会員 管理栄養士 西田 博樹

友の会

つつじ会日帰り旅行

木村病院　つつじ会

平成21年3月29日（日）風は冷たかったものの天候に恵まれ、つつじ会は若狭日帰りの旅に出かけました。
参加者14名（うちスタッフ2名）は、熊川宿→瓜割の滝→いたや旅館での昼食・入浴→箸匠せいわ→明通寺→さかな街と盛りだくさんの日程の中、思いっきり遊んだ一日でした。

熊川宿、瓜割の滝では、冷たい風にも負けず元気に散策するチームと会話に花が咲くチームに分かれていました。
「カラオケが元気の秘訣や～」「昨日は寝られんかった・・・」など あまり話したことのない会員同士も、診察の待ち時間にはできない会話が飛び交っていました。

ほどよく疲れたところで、海を眺めながらのミニ会席の昼食です。「わ～、豪華やの～」「これを食べたらカロリーオーバーやの～」「これで何単位あるんやろ？」と普段の食事と比べながらの昼食でした。

食後は3階・4階から海を眺めながらのゆったり入浴。その景色には誰もが「良かったわの！」と感動しました。
午後からの箸作りでは「あんた上手にできたの～」とそれぞれ人のできばえが気になる様子。

その後は明通寺へ・・・　と、ここまでの予定でしたが、みなさん時間厳守で集まりがよく時間が余ったため、希望をとりいれ急遽おさかな街へ出発することに。さすが つつじ会は元気です。

「今日一日のおみやげはここで！」という思いでしょうか・・・。
この旅行を通して、一人一人の意外な一面や思いに触れる事ができ、会員同士の絆がいちだんと深まった一日でした。
お疲れ様でした。

つつじ会会員 看護師 和田敦子

友の会

友の会

春の会員交流会

木村病院　糖克会

金津木村病院の糖克会では、毎年春と秋に会員相互の懇親レクレーションをやっています。

毎回会員の多数が参加して楽しんでいますが、今年（2009年）は6月16日（火）北潟湖畔荘と菖蒲祭、創作の森での皿の絵付けを体験してきました。

午前10時金津木村病院前を迎えのマイクロバスで総勢12名が出発、湖畔荘では木村病院内科医の木村朋子先生を交えて糖尿病に関する会員相互の体験座談会を行いました。昼食の後、北潟湖畔に咲きほこる見事な菖蒲畑を観遊したり、天然の温泉につかったりして英気に満ちました。

午後2時からは20ヘクタールという宏大な緑に囲まれた金津創作の森の中にある創作工房で陶芸の体験です。素焼きの器に陶芸用の絵の具で各自が自由に描くのです。お皿、湯飲みの中から好きな器を選び、皆が思い思いの絵や字句を書き込んでオリジナルの器作りを約1時間楽しんできました。この絵付け料金は1人1,000円で毎週火～日曜日なら誰でも楽しむことが出来ます。

木村病院 糖克会会長 山本 幸

友の会

糖友会研修報告

福井赤十字病院　糖友会

今年（2009年）の研修会は、新型インフルエンザ感染問題がピークとなった時期と重なり、当初の企画を中止しましたが、時期を遅らせて、8月1日（土）にリバージュあけぼのので研修会を行うことができました。

「効果的に運動療法」「運動時の注意点」についてのお話の後、理学療法士さん2名の主導のもと自宅でも手軽にできる「鍛えマッスル運動」を「崖の上のポニョ」の音楽にあわせて行いました。運動の絵をみながら練習から始めて、準備運動、主運動、整理運動にいたるまで20分…、終わった後は心地よい汗です。夏場の炎天下でのウォーキングは、熱中症のリスクが生じますが、「鍛えマッスル運動」は、室内で椅子に座って行うことで膝や足に負担がかからず、いつでも手軽にできる運動です。リズミカルな好きな音楽にあわせて、リズムにあわせて動くことで有酸素運動に一定の強さを保って運動を行うことができますし、さらに、ゴムチューブを使って運動にレジスタンス（抵抗）を加えて行うと、運動の効果が倍となります。

運動の楽しみ方は様々ですが、音楽がかかると自然と身体が動いてしまう、運動して爽快感を感じられる、そんな運動を楽しく行うのが長続きの秘訣なのかもしれません。

福井赤十字病院 糖友会事務局

糖尿病の方・既往症がある方に朗報!

「いままで健康上の理由で医療保険にお申込みいただけなかった方に朗報です。」

新登場!健康の不安を安心に**アリコの終身医療保険“ずっとあなたと”**のご案内をさせていただきます。

満30歳～85歳の方なら、持病（既往症）をお持ちの方でも、一生涯の医療保障を準備することができます。

「例えば、以下のような病気になられていても・・・」

糖尿病の方　→糖尿病により通院治療を受けている方
慢性腎炎の方 →慢性腎炎により通院治療を受けている方
狭心症の方　→3年前に狭心症で入院治療をしていましたが、退院後の現在も投薬治療中の方

下記の項目にひとつも✓がなければ、ご加入いただけます。

□最近3か月以内に医師による検査または診察により入院または手術をすすめられたことがある?
□過去2年以内に病気やケガで入院したこと、または手術をうけたことがある?
□過去5年以内に、がんまたは肝硬変と医師に診断されたことがある。また、過去5年以内にガンで入院または手術を受けたことがある

ご契約後は、次のような場合でも給付金をお支払いいたします。
例えば、
「糖尿病の方が糖尿病の悪化により網膜症を併発し、入院・手術をうけました。」
「慢性腎炎が悪化し、腎不全となり入院しました。」
「急性心筋梗塞を発症し、入院・手術を受けました。」
しかも、終身保障だからいつまでも安心です。

※ご注意いただくことがいくつかございます。
詳しくは、下記担当者までお気軽にお問い合わせください。

※問合せ先※
アリコジャパン 福井エージェンシーオフィス
フリーダイヤル：0120-927-723
Tel：0776-23-6250
Email：AG.yasukawa.hiroyuki@aig.co.jp
担当：安川 博之

事務局
ご注意：この記事は、事務局が保険内容を保証したり、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。

事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

1. 第26回福井県糖尿病協会総会および講演会について

第26回福井県糖尿病協会総会および講演会を平成21年10月18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。今年度も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名までとさせて頂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。

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3月20日です。3月20日までに入金が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。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。なお、中途入会は後期入会としてお願いします。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）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。

会長挨拶

日糖協福井県支部長　三村訓章

日糖協福井支部の会員の皆様方には元気でお過ごしの事と存じ上げます。平素は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方の多大なるご支援を戴き、当会が素晴らしい運営が出来ることを心からお礼申し上げます。

ふくとう8号発刊誠にありがとうございます。発刊に当たり一言ご挨拶申し上げます。

私事で恐縮でございますが、糖尿病患者になり凄く喜んでいます。それとは何よりも自分自身が自分の体をコントロールし、健康になれたと言うことです。

主治医の先生から治療等の指導を頂いた事を、如何に毎日の生活に取り入れるかの工夫をすれば必ず糖尿病は克服出来ると確信した事です。現状、血糖値は100前後、HbA1c は5.5～6.0%、体重はおよそ62kg 位で推移しています。インスリンの量は朝6、夜6で1日2回インスリンを打っています。このように安定した生活が出来る原因はやはり食事療法は勿論のことですが、一番大事な事は欠かさず運動（ジョギング、ソフトバレー）を楽しんでいる事だと実感しています。会員の皆様方も自分に合った運動を毎日行う事を心がけて頂き、運動を行うことで楽しい生活をして頂ければと思います。

さて本年は5月に日糖協の総会が行われる予定でしたが、例の新型インフルエンザが流行して中止になりましたので、総会の報告はございません。

最後に、これからも当会が益々発展すると共に、皆様方のご健康をお祈り申し上げて挨拶とさせて戴きます。

俳句

尺玉の 響き腹まで 夏祭りよ

かき氷 蜜はちょっと 控え目に

朝露の 乾かぬまでに 汗をかき

福井赤十字病院 リハビリテーション部
理学療法士　島嵜憲幸

編集後記

ふくとう第8号をお届けします。事務局では随時皆様の原稿をお待ちしております。さて、今年の秋～冬は新型インフルエンザが流行することが懸念されています。マスクや保存食などの用意とともに、糖尿病のお薬もできれば1ヵ月程度の備蓄をされておいた方が賢明かもしれません。詳しくは主治医の先生とご相談ください。

各支部と会員数

医糖会（福井医科大学）79・済糖会（福井県済生会病院）65・糖友会（福井赤十字病院）39・福糖会（福井県立病院）37・あゆの会（福井社保病院）25・さくら会（国立病院機構福井病院）67・アカシア会（公立小浜病院）休会・きらめき会（市立敦賀病院）33・健糖会（町立織田病院）11・糖池会（池端病院）20・糖克会（あわら市木村病院）19・つつじ会（鯖江市木村病院）25・緑会（笠原病院）18・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）14・福井県病院栄養士協議会 28・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・欅会（嶋田医院）10・福井厚生病院 21・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・遠野会（広瀬病院）10・こうの内科耳鼻咽喉科 30・坂井内科クリニック 10・糖幸会（今立中央病院）10・カンファランス（ドクター・ズー）10・個人会員グループ（会員数 10 名未満の医療機関）18

合計 792 名（順不同　平成 21 年 7 月 1 日現在）