

ふくととう

平成23年8月10日 発行

第10号

第27回 福井県糖尿病協会 総会および講演会報告

平成22年10月3日(日)フェニックス・プラザ小ホールにて「第27回福井県糖尿病協会総会および交流会」が、会員146名、一般154名合計300名の参加を得て開催されました。



これまで福井県糖尿病協会総会および交流会の開催にあたっては、各病院支部の持ち回りで行われてきましたが、平成22年度からは各職能団体も受け持つこととなりました。

職能団体が担当する初回は(社)福井県栄養士会が担当させていただくことになりました。13時から栄養士会会長の開会の挨拶に始まり、第27回総会が開催されました。笈田先生から議案として事業報告、収支決算報告及び次年度事業計画、予算案が提示され承認されました。会員の皆様のご協力により総会は滞りなく終了しました。

13時30分からは、糖尿病シンポ in 福井が開催され特別講演は、大阪府立大学 准教授 今井佐恵子先生に「失敗しない糖尿病の食事療法 ～野菜とご飯の順番～」と題してご講演をいただきました。今井先生は、毎食野菜から先に食べることで、ごはんから先に食べた場合と比較してHbA1cが低下し、血圧や血清脂質も改善する。という“食べる順番”に重点をおいた食事療法のお話を先生のご研究をもとにご講演くださいました。これは、野菜を摂取することで食物繊維が糖質の分解、吸収をゆっくりにし、その結果食後血糖値の上昇が緩やかとなりインスリン分泌の節約につながるという研究報告で、グラフや写真などでわかりやすく、お話しくださいました。継続が難しいとされる食事療法を実行しやすいように具体的な例をあげてお話し

いただき会場の皆さんも感心して聴講していました。

特別講演の後は、アトラクションとして仁愛大学太鼓同好会の皆さんによる太鼓演奏が行われました。23人のメンバーがステージいっぱいに力強いパチさばきで演奏を繰り広げ華やいだ雰囲気となりました。

続いての企画は、リフレッシュ体操です。

座っていた時間も長かったので軽く身体を動かしましょう。と管理栄養士で健康運動指導士の資格も持つ(助)福井県健康管理協会の林桂子先生に指導していただきました。

椅子にかけたままでもできるストレッチ体操や家の中でも気軽にできる運動などを教えていただき皆さんとてもリラックスした表情になりました。これでこの日のプログラムのすべてを終了したわけですが、会場を出た通路には、糖尿病関連商品の展示も行われており参加者の方々は、各ブースに立ち寄って目新しい商品を手にとったり、説明を受けたりして賑わっていました。こうした会は、1年に1回ですが福井県糖尿病協会の会員さんや糖尿病に関心を持つ方々が一堂に会して糖尿病について勉強したり、交流を深めたりすることは日々の生活やよりよいコントロールのために大切なことだと思いますので、今後も続けてご参加くださいますようお願い致します。

(社)福井県栄養士会

災害時の栄養・食事について

社団法人福井県栄養士会

東北地方太平洋沖地震で被災された方に心よりお見舞い申し上げます。

災害時の食事は、まず生命をつなぐものでなくてはなりません。炊き出しによるおにぎりの支給そしてパンや、菓子類で飢えをしのぐことになります。

しかし、従来ライフラインの復旧までの3日から1週間の食材の備蓄が必要と言われていました。が、今回の津波による被害はその長期化と、避難所の地域差が大きく、6月に入ってもおにぎりやパンだけという非常に危機的な所もありました。

食料・食事の配分は平等が守られ、子供も、糖尿病の方も、血圧が高い人も、歯がない人もみんな同じに配られました。このような現状の改善に社団法人 日本栄養士会は、震災直後に東北地方太平洋沖地震緊急対策本部を立ち上げ、全国から栄養士・管理栄養士のボランティアを募集して被災地に入り活動を開始しました。気仙沼、石巻、をはじめ被災県栄養士会と連携し福井県の会員を含む全国の管理栄養士・栄養士が支援に入りました。管理栄養士は、救援チームの一員として避難所で生活している患者さんの発熱、脱水、下痢、便秘、皮膚の乾燥かゆみ等の身体状況の方に対応しました。また、支援物資の整理や避難所の食事摂取状況調査、限られた支援物資から適正な食品が選択できるように栄養・食事指導も行いました。

糖尿病患者さんも多く被災されており、食事療法、運動療法・薬物療法すべてが滞っていました。炭水化物（ご飯、パン、菓子）に偏った食事は血糖値を上昇させます。また、炭水化物を利用するために是非必要なビタミン B1 の不足が予測され、栄養士会ではビタミンライスを調達し、各地域の炊き出しの際に一緒に炊いて頂くようお願いしました。インスリン・薬剤も当然不足していました。血糖値に対応したインスリンや薬物療法ができませんでした。

管理栄養士は直ちに糖尿病の方の個々に合わせた食事量の調整を始めました。野菜や果物、乳製品、良質なたんぱく質食品である肉や卵や魚と元気に生きるために必要な食

品の必要性が叫ばれました。又食べる食器や温かいお茶を入れるためのポットなど電気が使えない場所での食事環境の整備も大変でした。

震災から数カ月経過した今でも、地域差は解消されていません。野菜や果物等の物資の供給や給食支援も続いています。長引く避難所生活では夏に向かい食中毒をはじめ感染症など新たな問題も発生しています。

7月に入り仮設住宅での暮らしが始まり、生活全般の自立が求められ始めています。しかし、永らく避難所生活された方は、調理することに意欲がわかなかつたり、食材の調達なども困難であることが考えられます。これからもキメの細かい患者さんへの栄養ケアが必要です。

日本栄養士会と国立健康・栄養研究所の共同で、災害時の栄養・食生活支援マニュアル・避難生活向けリーフレットが作成されました。備えあれば憂いなしとしたいものです。災害対策の一助として頂きますよう一部をご紹介します。

避難生活を少しでも元気に過ごすために

食事はとれていますか


不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

- ・エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
- ・食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることを試してみましょう。
- ・支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいいたら、積極的にとりましょう。
- ・食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

水分をとりましょう


飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物があまる場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると下痢のような症状がおこりやすくなります。

- ・脱水
- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・エコノミークラス症候群
- ・低体温
- ・便秘



食べる時に

- ・できるだけ直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。




・配られた飲食物は早めに食べましょう。

身体を動かしましょう

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃいますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。

- ・足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす）
- ・室内や外で歩く
- ・軽い体操 など



食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方、妊婦さん等は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにご相談ください。母子、高齢者（高血圧、糖尿病を含む）向けの資料もあります。必要な方はお知らせください。

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

第27回総会で講演された今井佐恵子先生の「野菜を食べてからご飯を食べる」話題は、マスコミにも取り上げられて、関心が高まっています。最近著書も出されました。

「糖尿病がよくなる！食べる順番療法」
梶山 静夫・今井 佐恵子 著 新星出版社 1,365円




4. 高齢者リーフレット

あなたの元気がみんなの元気！！

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。でも、あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

- 水分をしっかりととりましょう**
避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。
- しっかり食べましょう**
食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。
ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。
ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入れて雑炊のようにする、パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。
- 飲みこみにくい方へ**
日頃から飲みこみにくいと感ずる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。
◇ 食事をする時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
◇ 食事の前に少量の水で口を濡らしましょう。
◇ 食品と水分を交互にとりましょう。
◇ 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。
- 身体を動かしましょう**
避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べることだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。
◇ 脚や足の指を動かす。
◇ かかとを上下に動かす。
◇ 室内や外を少し歩く。
◇ 軽い体操



独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

2. 衛生管理リーフレット

避難生活を少しでも元気に過ごすために

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活しているため、食中毒などへの注意が必要です。また、風邪やインフルエンザなどの感染も広がりがちです。感染予防には手洗いが基本。少しでもできることから心がけましょう。

食中毒に気をつけましょう

- ・流水が使えるときは、調理の前、食事の前に流水と石鹸で手を洗いましょう。断水しているときは、避難所の手指用アルコール剤または、ウェットティッシュを使いましょう。
- ・缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べましょう。

食事担当のスタッフの方へ

- ・作業前に手洗いをしましょう（枠内上記参照）
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・食料品は冷蔵庫で保管しましょう。
- ・下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。

調理をするときには...


- ・おにぎりは、ラップで握りましょう。（右図）
- ・調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないようにしましょう
- ・加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- ・使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。

病気の感染を予防するには

- ①手洗い
 - ・流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗いましょう。
 - ・断水しているときは、手指用アルコール剤（特に、トイレ後、食前）を使いましょう。
- ②うがい
 - ・流水またはペットボトルや給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしましょう。
- ③マスクの着用
 - ・マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人にマスクをもらうことを優先しましょう。

具合が悪いと感じたときは...

発熱、咳、下痢、嘔吐、腹痛の症状がある方は、早めに避難所のスタッフまたは医療スタッフにご相談ください。



独立行政法人 国立健康・栄養研究所
社団法人 日本栄養士会

災害に備えて

— 一天災は忘れた頃にやってくる —

福井糖尿病看護研究会 (福井県立病院)
吉田 陽子

今年の3月11日に未曾有の大震災、東日本大震災がありました。多くの方が亡くなり未だに行方不明の方がおられます。心よりご冥福をお祈りします。また、多くの方が避難所生活を余儀なくされています。地震・津波・放射能漏れと3つの災難が重なり復旧までにはかなりの年月がかかるといわれています。福井県も多数の原発がある県です。他人事ではありません。今回のことをふまえ、今一度災害に備えて考えてみましょう。

<食事> 避難所生活での配給はパンとおにぎりなどの炭水化物が多いようです。炭水化物ばかりを食べると血糖はかなり上昇します。しかし、他の食品のない状況では選んではいられません。よく噛みながらできるだけゆっくり食べるようにしましょう。できたら食前に血糖測定をしましょう。

<運動> 体育館や公民館など冷たい床の上で過ごすことが多くなります。布団の上と違いますし、環境も違いますので睡眠不足にもなります。また動く量も減るので、血糖が上がりがやすくなるでしょう。水分をしっかりと、スト

レッチなど軽い運動を心がけましょう。

<薬> 今回の震災でご自分の使用しているインスリンや飲み薬の名前を知らない方が多かったそうです。1日に何回インスリンをしていたか、何回飲み薬を服用していたかは言っても名前を知らなければ処方してもらえません。そこで「糖尿病連携手帳」や「お薬手帳」を持っていた方は速やかに処方できたそうです。普段の検査データや薬品名や量を記載してある「糖尿病連携手帳」や「お薬手帳」を保険証とともに携帯するようにしましょう。また日頃からインスリンや針、内服などを余分に処方してもらうなどして危機管理意識を持つようにしましょう。

<心のケア> 人は危機的状況になると「我先に」という行動をとりやすいと思います。しかし、今回の東北の方から学んだことは、「助け合いの精神」だったように思います。家族と離ればなれになった子供が1人でいたら「おいでよ」と声をかけてあげ、共に避難所で過ごして家族が見つかるまでいてあげる光景をテレビで見ました。こういう時だからこそ「助け合い」の気持ちを持ちたいですね。



災害に備える

一 薬 の 管 理 一

福井県病院薬剤師会(福井大学附属病院 薬剤部)
中村 敏明



今年3月の地震では、東北地方の太平洋沿岸に津波が押し寄せ、広範に災害をもたらしました。近年の阪神淡路大震災や能登半島沖地震、中越地震など、繰り返し大規模災害にみまわれた経験から、即座に多くの医療支援チームが全国で結成され、被災地の各所に赴いて救護活動が行われました。ただ、今回の津波による被害は、地震の揺れによる建物の倒壊とは比較できないほど甚大で広範なものであったために、医療現場の混乱も大きいものでした。医療支援チームの医師が避難所で薬を処方しようとしても、それまでの診療内容がわからなくて困ることも多かったようです。日頃から、万が一の事態に備えておくことの重要性を再認識させられました。そこで、災害に対する備えについていくつかのポイントを解説します。

ポイント1 常に3日分程度の薬を持ち歩く

いつも服用している薬やインスリン等を普段からバッグや財布の中に入れて3日分程度持ち歩くようにしましょう。通常、3日以内に必要な薬を処方してもらえるようになります。また、使用中の薬が手元があれば、疾患の状態の把握や、新しく処方箋を書く際にも役立ちます。

ポイント2 おくすり手帳を活用する

薬の情報を一冊のおくすり手帳にまとめておきましょう。複数の病院や診療所を受診して薬を受け取られている場合でも一冊のおくすり手帳を見るだけで、服用中の薬を把握することができます。(うっかり同じ薬が別々の医療機関から処方されることの防止や、飲み合わせの悪い薬のチェックに役立ちます。)

ポイント3 おくすり説明書を持ち歩く

薬を受け取る際にもらえるおくすり説明書には薬の名前、飲み方、飲む量などが全て書かれています。最新のものを持ち歩くか、非常用持ち出し袋にコピーを入れておくとうーの際に役立ちます。

ポイント4 携帯電話で写真を撮っておく

携帯電話で、自分の薬やおくすり説明書の写真を撮って保存しておくのも一つの方法です。最近は、多くの方が携帯電話を常に持ち歩いていることと思います。紙の説明書とは異なりかさばらないので便利です。薬の写真を撮る場合には、薬のシート等を書いてある薬剤名、規格を読めるように写してください。

ポイント5 家族にも薬の情報を預ける

自分で全てを管理するのが難しい場合には、家族に手伝ってもらいましょう。ポイントの3、4を家族や親戚で実践するのも一つの方法です。

ポイント6 いつも最新の情報にする

上記1～5のポイントは、最新の情報に基づくものでなければ意味がありません。古い情報のままでは、かえって危険なこともあります。薬の内容が変わった際には新しいものに入れ替えておきましょう。

以上、簡単にポイントを解説しました。ここに挙げた方法は少し手間がかかり面倒かもしれませんが、いざという時に自分を守ってくれるものです。また、全てを実践する必要はありません。自分に最も適した方法で継続することが大切です。どうすればいいかわからない場合には、かかりつけ薬局等の薬剤師にご相談ください。

友の会

友の会

医糖会活動報告

福井大学附属病院 医糖会

平成22年度歩こう会

平成22年6月5日、今年の歩こう会も天候に恵まれ、スタッフを含めて70名もの参加者が集いグリーンセンターで交流会が行われました。

午前中は付属病院に集合し、今回は勉強しようという

ことで、先生からのワンポイント講義。口腔外科の吉村医師からは、糖尿病の第6の合併症といわれる歯周病についてわかりやすく写真も交えて説明していただきました。内分泌内科宮森教授からは「糖尿病はもうこわくない」と題して糖尿病療養について、ためになる話をユーモアも交えて楽しく聞かせてもらいました。参加者の皆さんも真剣に聞いておられ、ときには笑いが巻き起こることもありました。

そして、日ごろの食生活を振り返る機会になればと、昼食は食堂でバイキングです。小皿ごとに盛られた何種類か

友の会

の副菜を患者さん自分たちで選び、最後には栄養士さんに量や栄養のバランスをチェックしてもらいます。そのせいか、皆さん栄養士さんや先生が目が気になって我慢したのでしょうか、予想よりも肉類が余り、野菜は完売といううれしい結果に。食後血糖が下がり過ぎないかが心配になります。食事の前には血糖測定をし、必要な方はインスリン注射をしてからの食事です。いつもとは違い、皆の前で堂々とインスリンを打ったりできるのがいいと話される方もいて、これも交流会ならではの風景でしょうか。

午後からはグリーンセンターまでハイキング。初夏の風が心地よく若葉まぶしい木漏れ日の中を皆で散歩し、芝生広場まで10分ほど歩きました。

芝生広場ではリハビリテーション部の方々による糖尿病に関するビンゴゲームなどを行い、レクリエーションを楽しみました。心配されていた低血糖も起こることなく、無事に楽しく終えることができました。

病棟にいたときとは違う表情の患者さんと糖尿病の話や世間話などをして、楽しい一日を過ごさせていただき、ありがとうございました。

チーム・ガンバロッサ 看護師：山下有子



平成23年度歩こう会

平成23年6月4日、清々しい陽気のなか、毎年恒例の「歩こう会」が行われました。スタッフを含め60名を超える大勢の参加があり、今年は越前陶芸村へ出掛けました。

早朝、病院前に集合、大型バスに乗り込み出発しました。車中では医糖会の総会と全員の自己紹介があり、和やかな雰囲気の中、あっという間に目的地に到着しました。陶芸公園までのんびり散歩し、芝生の上でリハビリテーション部のスタッフが中心となってゲームやストレッチを楽しみました。特に糖尿病ワードをキーにしたビンゴゲームでは、とても愉快的な時間を過ごすことができました。晴天新緑の



中、普段の運動不足でなまった体を思い切り伸ばすことができ、大変気持ち良かったです。適度な運動でお腹も空いたところで、待ちに待った昼食タイムです。血糖測定・インスリン注射を

すませ、ヘルシー弁当をみんなでおいしくいただきました。午後からは、今回のメインイベントでもある陶芸を体験しました。手ひねりコースと絵付けコースに分かれ、思い思いの作品作りに熱中しました。粘土の扱いは想像以上に難しく悪戦苦闘、個性的な作品がなんとかできました。帰りの集合時間までは各自が陶芸村を散策し、帰路となりました。バスの中では0kcalの冷たいゼリーを食べながら、今日一日の思い出話に花が咲きました。

今後も患者さんの息抜きとなるような楽しい催しを企画し、医糖会の交流・親睦の輪がどんどん広がることを願っています。

チーム・ガンバロッサ 臨床検査技師：武田 泉

友の会

糖友会活動報告

福井赤十字病院 糖友会

平成23年6月11日(土)に北潟湖畔荘にて総会&研修会を開催しました。

総会では、活動報告や会計収支の報告のあと、今年度の協会会費の値上げに対する当会における対策や、年々会員が減少していく問題に対する今後の運営について話し合い、会費対策は今年度から、新規運営については来年度から実施することで承認されました。

研修会では、薬物治療を中心に、中野先生から「最新の糖尿病治療について」、北村薬剤師から「効果的な薬の自

己管理」について講演を頂き、参加された皆さんからは、現在受けている治療の効果と最新の治療との違いについて再確認したり、効果的に治療を生活に取り入れていくために修正できそうなポイントについて質問されるなど、薬物治療に対してより理解を深められる機会となったのではないかと思います。

この日は晴天に恵まれ、まだ三分咲きではありましたが、紫・黄・白と色々なカラーの花を咲かせる菖蒲や北潟のおだやかな湖面を眺めながらの散歩は、いつもより会話が弾んでいました。日常の診療の場では、ゆっくりとお話できる機会も少ないので、年に1回であります、会員同士で交流できる研修会の日は、とても貴重な時間とっております。当会では非会員の方にも研修会に実際に参加していただき、体験を通して、入会を勧めております。

友の会

友の会

済糖会活動報告

福井済生会病院 済糖会

平成 23 年度 済糖会総会が開催される

去る平成 23 年 4 月 24 日（日）午後 2 時より当院東館 3 階大研修室に於いて平成 23 年度の済糖会総会が開催されました。日曜日でかつ農繁期の忙しい時期であるにも拘わらず多数の会員がご参加くださいました。

まず、今年 3 月 11 日の東北地方太平洋沖地震によりお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りし、全員で黙祷を行いました。総会は、森田会長、番屋内科部長より一年間の総括なども交えてご挨拶があった後、議事へと移り、平成 22 年度活動報告、収支決算報告、会計監査報告が行われました。そして、平成 23 年度活動計画案、予算案に関する討議の中では震災のため義援金を拠出してはどうかとの意見があがり、討議の結果全員一致で拠出が決まりました。その後に行われた新役員の選出と承認では、新しく役員になられた方から自己紹介がありました。これからも患者さんとスタッフが一丸となって積極的に活動していくよう思いを新たに総会を終了しました。

引き続きアトラクションへと進み、“あいうえお話会”松岡教室の皆様にお越し頂き、宮沢賢治「雪わたり」の朗読劇が行なわれました。先生の穏やかな語り口・生徒さんのリズムカルな語調と楽器とのかけあいに、とても豊かなひとときが流れました。次に、当院皮膚科の長谷川義典先生より「糖尿病と皮膚病について」と題してご講演を頂きました。糖尿病に合併する皮膚病とその特徴について写真を交えてわかりやすくご説明頂きました。中には おもわず目を背けたくなるような重症の皮膚病の写真もあり、その恐ろしさを実感するとともに、血糖コントロールの大切さを改めて認識しました。

聴講した会員からは、毎日 自分の足や皮膚を観察する重要性がよくわかって大変勉強になったとの感想が聞かれました。

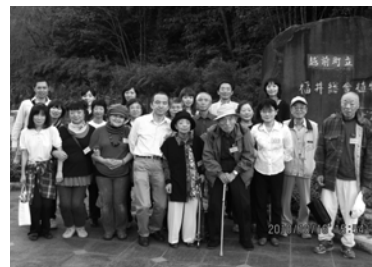
最後に大道副会長の閉会挨拶で、滞りなくプログラムのすべてを終了することが出来ました。

今回、先の東北地方太平洋沖地震に対する声が多く聞かれ、糖尿病患者会の一員として震災の影響をうけた方々に対する医薬品の供給などを自らの事のように心配されている方が多くみられました。これを教訓に災害時の食事、運動、体調管理など緊急時の対応について訓練などをとおして取り組んでいかなければと思いました。

福井県済生会病院 薬剤部 高橋裕治

初めて参加したハイキング会

平成 22 年 10 月 16 日の土曜日に済糖会のハイキング会で、越前町の植物園プラントピア朝日に行きました。2 年前、会に入会させていただいてから、お食事会も前年度のハイキングも他の行事と重なりなかなか参加できず、毎回残念な思いでいましたが、今回はやっと参加することができました。しかし、面識のない方がほとんどの中での参加。どうなることかと少々緊張しての参加でしたが、そんな心配も全く感じられないほど楽しい雰囲気の中で 1 日を過ごさせていただきました。



特に草木染めのハンカチーフづくりでは、皆さん大いに盛り上がっていました。アイロンをかけ作品を手にした時には、我ながらなかなかの出来栄えと大満足でしたが、他の方がつくられた作品を見せていただくと、もっと上出来だったようです。園内散策での適度の運動に、きちんと計算されたおいしいお弁当、そして楽しい体験教室と、充実したプログラムに、計算された方の心遣いを感じました。

初めてお会いする方がほとんどでしたが、先生や病院スタッフの方も多く、皆さんの楽しそうな雰囲気に本当に癒された 1 日でした。次回もぜひ参加させていただきたいと思っています。ありがとうございました。

会員：安立 里美

第 21 回済糖会バイキング食事会に参加して

平成 23 年 3 月 12 日、「こんにちは」という明るい看護師さんや会員さんの声を聞き、思わず「今回も参加してよかった」という気持ちになりました。今回のバイキングメニューは、「ヘルシー韓国料理」ということで、その内容は、五穀米、“鶏もも肉のオープン焼き”か“海鮮ジョン”他、旬の野菜をたくさん取り入れたナムル、煮物、スープに果実とバラエティーに富み、味も、ごま、生姜、りんご汁を混ぜ合わせたうす味で、「これなら、私にも出来る」との思いで本当においしく頂きました。隣の方との楽しいおしゃべりの後は、リハビリの方の指導の下「とりのまる焼き体操」(?) でしたか、結構おもしろい体操もあり、楽しいリズム体操でしっかりと、腰、手足を動かし、最後には結構な汗が出る程でした。短い時間で、簡単な動作でいつでもやれる体操だなと思いつつ、楽しませて頂きました。

その後に行われた意見交換会では、皆様方の体験談や質問から、運動を行う意味、やり方、お薬の飲み方、果実は食後より、食前のほうが食べ過ぎ防止に良い等の目からウ

友の会

ロコなお話など、大変内容の豊かなものでした。すぐ、明日からの生活に応用できそうです。

お忙しい先生や職員の皆様の企画に感謝しております。こういった会のある度に、自分の生活を見直し、良い方向に生活を見直してゆきたいと考えています。会員の皆様との、歌あり、冗談ありの楽しい一時でしたが、その一方で、3月11日の東北関東大震災発生し、その惨禍を思うと、“くじけずに生きて”と被災された方々を応援したい気持ちで一杯になります。

会員：大木下 美智子

私の失敗

本年、福井は1月末から25年振りの大雪に見舞われました。連日の除雪はとても辛かったです。腰が痛くなりました。特にウォーキングは長靴で、しかも車道を通らね

ばならず、毎日1万5千歩以上の確保は至難の業でした。数千歩では、データの血糖値は良くならず、もっと頑張らねば、の気持ちで頑張り抜いた結果、HbA1c値は及第点に近づきましたが、とうとうお尻が痛くなってしまいました。しぶしぶ整骨院の門を叩いたところ、ウォーキング禁止令が出されてしまいました。このままだと車椅子の生活になる…と。

毎日、通院の羽目となり、その結果、グリコアルブミン値も高くなってしまいました。過ぎたるは及ばざるが如し。今では、ウォーキングなどの有酸素運動が十分にできない代わりに、筋トレやラジオ体操、食事制限を2ランクアップして、なんとか血糖値を維持しなければならないことになってしまいました。恐ろしい合併症を克服するために。

会員：戸田 哲也

友の会

秋の歩こう会 (平成22年)

国立病院機構福井病院 さくら会

毎年暑い夏が終わる頃、さくら会の皆さんと集う「歩こう会」の企画を考え始めるのですが…今年に残暑厳しく、暑さで？企画に頭を悩ませていました。そこで、ひらめいたことがお城巡り。NHK大河ドラマの影響もあり、世間は歴史ムード…といったことから、国宝である『彦根城』というアイデアが浮かびました。彦根と聞いて連想することは、今流行のご当地キャラクター『ひこにゃん』。丁度彦根城にも登場するということも分かり、行程表は意外とスムーズに出来上がりました。ただ、一番心配であったことは、彦根城天守までの長く急な道のり。下見で訪れた彦根城は、流石天下の彦根城…辿り着く道は険しく、周囲の若い観光客の方々からもふうふうと言った声が今にも聞こえそうな程でした。しかし、到達すると広がるのは琵琶湖を一望出来る美しい絶景で、彦根城天守閣の窓から入る心地よい風に時代をさかのぼり、タイムスリップする感覚に陥りました。下見だけでも満足するほど素晴らしいお城で、さくら会会員の皆さんには是非訪れて欲しい場所でした。近くの近江八幡にも風情のある通りがあることから、今年はこの2カ所巡りに決定しました。

日程を決めた日は、丁度ゆるキャラ祭りが開催されることを後に知り、混雑も心配されましたが、お天気にも恵ま

れ、歩こう会の名のごとく散策にもってこいの1日となりました。

当日の昼食は、毎年恒例となっている当院の管理栄養士監修、調理師作成の行楽弁当に舌鼓…！色とりどりのお弁当に我々スタッフも自画自賛…実は、献立には先日の糖尿病シンポ in 福井の交流会で頂いたレシピから一品参考にさせていただきました。ここ最近の歩こう会は、体験する企画が多かったのですが、今年は散策中心の食後運動にピッタリの内容であったかと思えます。ただ、皆さんが翌日お疲れではなかったかが心配です…。

歩こう会は、普段なかなか訪れない場所、また思い出に残ること、そして何よりもこの会が糖尿病治療の支えとなることを目的として企画しています。出席される方々は、顔なじみメンバーが多いのですが、スタッフも付き添うため、連れ合いなくお一人でご参加いただく方も心配ありません(そんな方がほとんどです)。また、足腰に自身のない方はご自分の体力に見合った負担のかからない散策としていただき、勿論各専門のスタッフも付き添います。毎年、終わる度に私なりに何かと反省はありますが、良い思い出として脳裏にも写真にも残り、そしてさくら会のスタッフであったことを嬉しく感じています。来年の今頃は、きっとまた1枚の集合写真が思い出と共に残ることでしょう。1人でも多くの会員の方と触れ合い、満足していただける会を作っていきたいという思いで一杯です。来年もお楽しみに！！

糖尿病だからではなく、糖尿病だからこそ日々楽しく…ポジティブに付き合ってください！

管理栄養士：小笠原 晶子



平成22年10月23日 秋の歩こう会 in彦根

友の会

さくら会 歩こう会に参加して

秋日和に恵まれて、10月23日滋賀県の方に！先ず近江八幡自由散策では、スタッフの方に案内して頂き、八幡堀周辺散策、屋形船等も運行されていましたし、風景を描いている人達も多く見かけられ、とても風情のある所で、もっと長時間居たいと思われる場所でした。

その後、彦根の金亀児童公園にて個人名前入りのヘルシー秋の味覚弁当を美味しく頂いてから、スタッフの方の案内で彦根城に入り、天守閣の手前の階段の所まで4人

で登りました。急な階段で足元に注意しながら…上からの眺めも素晴らしく、国宝のお城を訪ねることが出来、感謝です。

お城の入り口近くでは、人気者の『ひこにゃん』にも会えて、馬屋等も見学出来、楽しめました。彦根の街を身近に感じられて、先生始め病院関係者の皆様至れり尽くせりのご配慮頂き、本当に有り難うございました。

ちなみに、私の万歩計は7,500歩余りでした！

会員：木村 成子

友の会

糖克会活動報告

あわらし市木村病院 糖克会

平成22年6月5日、春の会員交流会で河野シーサイド温泉「ゆうばえ」まで出かけました。途中、北前船を見学し、北前船にゆかりのある右近亭も見学しました。北前船が往來していた頃の生活や運ばれていた品物などの展示があり、当時を思い知ることができました。10月3日には第27回福井県糖尿病協会総会および交流会参加し、11月9日には秋の会員交流会と、秋は忙しく活動していました。秋の会員交流会では、越前休暇村へ出かけ、そば打ちを体験。自分で打った手打ちそばに舌鼓をうちながら楽しく過ごしました。

年が明けて平成23年3月8日にはランチバイキングを開催。日頃の成果と反省が…と会員さんと共に苦笑いしながらスタッフも勉強しました。年度末には機関紙「糖克」を200部発行し、地域の方々とも交流を深めています。

糖克会 事務局

飛鳥Ⅱ瀬戸内海クルーズ

私がかねてから日本最大の客船、飛鳥Ⅱ(全長241メートル、総トン数50142GT)に乗って、一度船旅してみたいと夢を持っていました。国内唯一のクルーズ旅行社である、ゆたか倶楽部企画の「春の神戸、博多瀬戸内海クルーズ」に一人で応募し、昨年の3月13日から2泊3日のクルーズを楽しんできました。

船は神戸の中突堤を午後5時にスタートしましたが、さすがに大きな客船で、乗客は最大で800名です。デッキ(甲板)は5番デッキから12番デッキの8階建てになっており、私の部屋は9番デッキの中ほどでした。

夕食は2回制で5番デッキのダイニングルームに案内され、フランス料理のフルコースが出されました。余り慣れない料理が次々と出てきましたが、私の常日頃の食制限から、どの料理も味見程度にし、ビールもワインカップ半分くらいで済ませ

て隣席の人達との歓談を楽しみました。

2日目の14日は朝から好天に恵まれ瀬戸内海は小春日和のすがすがしい航海日和でした。船は小豆島から瀬戸大橋に向かい、大橋を10時頃くぐって備後灘に入りました。その間に船が進み、左右に見える大小の島々や景観について船内から紹介アナウンスが流れ、その眺めは何とも言い表せないほどすばらしいものでありました。午後になると船は安芸灘から伊予灘へと進んで行きましたが、波は静かで2日目の夜は映画やショーなどで退屈せずに直ぐ眠りにつくことができました。

終着の博多港には15日の朝8時に到着し、楽しかったこのクルーズを終えることになりました。新幹線で帰途の途中、山口市内の瑠璃光寺を参詣し立派な国宝の五重塔を見学、今回の観光旅行を満喫して夕刻帰着しました。

会員：山岸 幸

人生の楽しみ

若い時は、婦人会活動の仲間に入れていただき、県の体育祭で綱引き(次の日から腰がまがってしばらく歩けませんでした)をしていました。今でも婦人会の役員の方から声をかけていただくと、のこのこと出かけて皆さんに迷惑をかけています。

中年の頃、山の会の人達に連れられて白山登山をした時、八合目の山小屋で夜空の星空がキラキラときれいだったのを今でも覚えています。翌朝、頂上で日の出を拝むのだとの事で三時にたたき起こされ、暗い夜道を三時間ほど登って日の出を拝んだ時は感動しました。登山中に、自衛隊の人達が顔面蒼白で急な山道を駆け足で登っており、隊の前後には階級の高そうな人がついておられ、訓練の大変さを垣間見ました。

老年になり、糖克会にお世話になるようになりました。山岸会長・役員の方々・管理栄養士の松田さんのご配慮の元、県内外の温泉、おいしい料理、観光地をめぐったり、誰にも知られていないご神木を拝ませてもらいました。又、餅つきやそば打ちも体験し、私が子供の頃食べた本当の豆

友の会

餅のおいしさや本当のそばのおいしさを味わうことができ幸せに思います。

七、八年前、福井県糖尿病協会の総会に参加した折には、糖尿病専門教授のすばらしいお話の後、ハーブの演奏を聴き、ハーブの音色にうっとり酔いしれたことも思い出されます。本当に楽しいことばかりです。ありがとうございます。今年の春の糖克会の交流会（旅行）も首を長くして待っております。

会員：渡辺 千代子

血糖コントロールと私の趣味

私が、「糖克会」に入会したのは、先代会長の時からで、もうずいぶん経ちました。今年の三月の糖克会総会では、糖尿病食のランチバイキングに参加し、いろいろと学びました。

私は糖尿病食十八単位ですが、バイキングでは料理が十四品もあり、その中から自分の単位に合わせて自分で料理を選びながら皆で楽しく昼食をいただきました。家では家族も協力してくれており、砂糖をあまり使わずマービーに切り替えて作ってくれています。

親子三代で暮らしており、毎日一時間程度ですが、ひ孫二人と本を読んだり歌を歌ったりしています。又、冬はボケ防止になるかと思い、編み物でチョッキや小物などを作っています。春の今頃は、畑仕事で良い血糖コントロールになるようにと畑仕事をしています。今年も皆様と一緒に楽しく頑張っていきたいと思います。

会員：高倉 英子

友の会

福井の「養浩館庭園とおさごえ民家園」に思う

春江病院 糖和会

23年5月28日に、今年もまた楽しみにして待っていたハイキング、嬉々とした心で参加しました。

副院長の前田先生に看護師の笠松さん、お二人の御参加もいただき、栄養士スタッフの皆さんが立案して下さった今回の『名勝養浩館庭園』と『福井市おさごえ民家園』のこの二か所、天候不順を気にしながら、主旨に添ったハイキングの場所が、いつまでも心に残る思い出の所になるとは思ってもみませんでした。養浩館庭園、聞いてはいましたが福井市の中心的な場所にありながら、あまりにも閑静な場所だったので見応えのある施設庭園になっているとは全く知らず、初めての見聞だったので感嘆ひとしおのものを感ずることができました。

またこのように景色のすぐれた、この地にあって古い歴史のある庭園とも知らず、明治17年に松平春嶽公によって名付けられたとのこと。館内をボランティアの方が案内して下さい、間近に目の辺りにして更なる歴史の深さを感じとることも出来たのです。また、庭園を眺めながらの素晴らしい部屋の一室にて礼儀作法の無作法な私たちに、心のこもったお煎茶のおもてなしもいただくことができました。この喜びはいつまでも忘れることの出来ない思い出にもなりました。

次なる場所、緊張感冷めやらぬ思いを胸に『福井市おさごえ民家園』へと、バスを走らせました。この民家園、県下の各地区を代表する民家で、福井市のこの地に集約されて復元されたとの事、名称もまた兎越山の古称にちなんで

名付けられたそうです。バスを降りて参加者全員、和気あいあいと園内を徒歩旅行としゃれこみました。

一昔の繁栄をほうふつとさせる、そのものを感じとることが出来、また福井を代表する由緒ある六戸の古民家も案内者の説明を耳にして大変勉強になりました。この歴史ある地を今一度家族や友達、集落の皆さんをお誘いして再度見聞に来たいとの思いもしました。この思いを新たにして途中、軽食をとりながら有意義だった話に花を咲かせて、春江病院へと戻って来ましたが、栄養士の先生方には、大変お世話になりました。心から御礼申し上げます。

今回のハイキング「素晴らしい」の一語につきます。本当に有難うございました。

この私達の糖和会『十若い』の合言葉で元気を出して頑張りましょう！糖和会の会員さんが作詞作曲された歌を1番のみ披露します。

会員：吉田 久

糖和会のみなさんと 共に励まし助け合い
教わり学んだ身と心 明るく生きんと日々努力
実った元気に過ごす日よ 感謝の養生忘れずに
楽しい集いの糖和会

あゝ糖和会（十若い） 糖和会（十若い）

友の会

友の会

秋のレクリエーション

福井県立病院 福糖会

恒例の秋のレクリエーションを平成22年10月24日(日)に開催しました。今回は、大野市南六呂師の『ミルク工房奥越前』でフレッシュバターを作ろう!という体験です。

12名の患者さんと10名の職員とその家族総勢27名が参加しました。少し肌寒い朝9時に病院に集合し、バスに乗って出発です。バスの中では、福糖会会長の今井さんより、「今日は一日、楽しくすごしましょう。そして、会員同士、またスタッフとの親睦を深めましょう。」とのご挨拶がありました。次に、会計報告、来年度の会費についての説明があり、会員のみなさまのご賛同をいただきました。和気あいあいとおしゃべりをしながらバスは走ります。

10時45分頃、『ミルク工房奥越前』に到着です。ここは、バターのほか、ソフトクリームやチーズを作る体験もあるそうです。バター作りの準備が整っているきれいなキッチンをのぞきこんで、焦ったのは栄養士さん。ななめに切ったフランスパンがひとり二枚ずつ用意されていたのです。「バターをつけて全部食べたなら、3単位を超えてしまう!」そこで、お願いしてお土産として持って帰らせていただくことになりました。

さあ、いよいよバター作りです。ふたのあるちいさな容器に生クリームが入っています。これをひたすら、シェイクシェイクシェイク。いったん、少し重い感じになります。クリーム状になるのです。さらに振ると、音が変わります。チャパチャパと音がしたら、バターと水分が分離して、完成です。意外とカンタン!感動です。搾りたての牛乳はおいしくいただきました。

六呂師ハイランドホテルに移動して、昼食です。栄養士さんがカロリーチェックをしたおいしいお弁当。592kcalだけど食べ応えのあるバランスのよい食事。これをいただくためには、バターとパンはお土産でしかたないですね。

バスの運転手さんをお願いして、『福井県自然保護センター』まで足をのびしました。ここは、福井の自然が標本やジオラマなどで展示され、丘の上にはプラネタリウムがあります。散策されるかた、プラネタリウムで天体ショーを楽しまれるかたと、しばらく自由に過ごしていただき、14時頃、病院へ向けて出発しました。

帰りの道では冷たい雨が降り始めましたが、予定どおり16時頃に病院に到着し、楽しい一日が過ぎてゆきました。

これからも、スタッフ一同、患者のみなさまの楽しい一日、健康な毎日をお手伝いできたらなと思っております。また一緒に楽しみましょうね。

臨床検査技師：杉本 千夏代

友の会

秋さめやみどりそろってぶどう狩り

笠原病院 緑会

平成22年9月17日(金)に会員様6名、スタッフ10名で泰澄の杜へ行ってきました。

病院を出発する9時20分頃は大雨が降っておりとても心配でしたが、バスの中で俳句を詠んだり、川柳を詠んだり、ワイワイしている間に晴れてきて泰澄の杜へ着く頃にはすっかり雨は止んでいました。楽しいぶどう狩りをする頃にはお天気になり、みなさんザルとハサミをもらってぶどうの下へまっしぐら。車椅子もスイスイ、老人車もグイグイ、沢山採ってはおいしく頂きました。

11時頃に休憩所へ着き、昼食までの時間に先生とお話したり、みなさんとお風呂にも入ったりしました。とても気持ち良かったです。汗を流して綺麗になりました。

12時頃、大広間へ行き院長先生も加わり種類も豊富な食事を美味しく頂きました。

食事の後、栄養士さん達から○×のカードを渡されました。わかりやすい文や可愛い絵などを用いたゲーム感覚の問題を出され、みなさんで答え合わせをしました。私達職員も100点満点は取れませんでした(苦笑)みなさんで沢山、笑いましたよ。

ロビーに出てみると野菜や特産物が並んでいて、夕食のおかずにとさつまいもを買って帰りました。会員様たちも、家にお土産と楽しそうに選んでいました。

14時30分頃、泰澄の杜を後にしました。バスの中も行く時以上に話が盛り上がり、あっという間に病院に着きました。去年のハス染めから、あっという間に1年がすぎたように、今年もあっという間に過ぎてまた来年も楽しい所へ、多くの皆様と参加して行きたいです。



友の会

友の会

待ち時間に手作りポスターを

今立中央病院 糖幸会

当院では、糖尿病教室を約2か月に1回開き、患者さんに興味をもってもらえるようなテーマや、楽しく・わかりやすく・実践可能な内容になるよう努力してまいりました。また、外来でも積極的に糖尿病教室への参加をすすめてきましたが、参加者が思うように集まらず開催できない月もありました。そこで、患者さんの要望を取り入れた魅力ある糖尿病教室にするため、昨年、アンケート調査を行いました。その中に、(仕事やバスの都合で)時間があわない・参加したくないなどの意見が多くみられたため、糖尿病教室に参加できない・したくない方への情報提供のため、診

察時の待ち時間を少しでも有効に使ってもらおうと、平成22年6月より手作りポスターを作製し、外来待合廊下に掲示するようにしました。内容は、アンケートに多かったわからないことや知りたいことを中心に、時勢にあったものを取り入れています。1~2か月毎に更新し、患者さんの目の高さや読みやすい字の大きさ、目に止まるような飾り物など、伝えるための工夫もしています。

手作りのポスターの方が目を引くようで、糖尿病でない方もたくさん見て下さり、予防効果もあり、大好評です。今回は、東日本大地震を教訓にして、「災害時における備え」を掲示しました。

これからも地域の情報発信拠点として、患者さんの気持ちに添った活動をしていきたいです。



友の会

生活習慣病教室

福井中央クリニック

平成23年2月27日に、第7回生活習慣病教室を開催しました。今回は低GI食をテーマとして、10名の参加者と約3時間、笈田医師の指導のもと食事療法について理解を深めました。GIとは、グリセミックス・インデックスの略であり、簡単に言うと一つの食品が食後に血糖値をどのくらい上昇させるかを数値で示したもので、ランキングのようなもので、これは糖質の多い食品にのみ当てはまります。

<低GI食のポイント>

- ★食後高血糖を抑えられる
- ★GI値が低いほど、血糖値が上がりにくい=消化吸収が遅い
- ★糖質が多く含まれている食材でもGI値が低ければ急激な血糖上昇を抑制ができる

参加者の方に、GI値の低い食材を使った低GI食を実際に食べていただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値をそれぞれ測定し、低GI食が血糖値にどのような影響を与えるかを体験していただきました。当日は、玄米ごはん、タンドリーチキン、さつま芋サラダ、具沢山マロニースープを用意しました。低GI食を食べて頂いた後、笈田医師より糖尿病についてのわかりやすいお話がありました。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



様も熱心に聞いておられ、たくさんの質問が飛び交いました。食後血糖値の測定までの間、「すわるピクス」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、音楽にあわせて楽しく体を動かしました。また栄養士より、低GI食品と高GI食品を食べるとどのくらい血糖値上昇に違いが出るのかを実験した結果の報告も行いました。

低GI食喫食後の血糖値の結果は、通常の糖尿病食を食べた時より、食後2時間値の値が低かったという方が数名おられました。参加者の皆様には玄米はおいしく食べられたので少しずつ取り入れたい、低GI食は普段聞き慣れない言葉だったため勉強になった、などの御意見を多数頂きました。

低GI食は、海外では糖尿病に効果的な食事療法として推奨されている方法ですが、日本ではまだまだあまり浸透されておらず、効果も個人差があります。まずは自分自身にあった食事療法を見つけて継続していく事が大切です。今回は食事療法の選択肢の1つとして低GI食をご紹介させて頂きました。今後も、機会があればまたこのような会を開催していきたいと考えております。

事務局からのお知らせ

会員の皆様へ

- 第 28 回福井県糖尿病協会総会および講演会について
第 28 回福井県糖尿病協会総会および講演会を平成 23 年 10 月 16 日（日曜日）13 時より、福井県民ホール（アオッサ 8 階）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。
- 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。
- 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

- 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際の御連絡をください。年会費はお一人 2,500 円です（平成 23 年度より変更しました。「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。
- 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 800 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（平成 23 年度より従来の 400 円より増額しました）。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 1 枚のみ送って下さい。

会長挨拶

日糖協福井県支部長 三村訓章

今年度の総会および支部長会議についてご報告致します。今年の支部長会議は平成 23 年 6 月 4 日に東京の都市センターホテルで開催されました。例年の総会は日本糖尿病学会年次学術集会に続く形で開催されますが、今年は日本糖尿病協会創立 50 周年記念式典に合わせて開催されました。総会での目立った審議内容といえば、東日本大震災を受けて災害対策会議が常設されたこと、従来の糖尿病手帳にかわり糖尿病連携手帳が発行されたこと、本部会費の値上げに対し支部活動費が増額されたこと、などでした。総会に続き開かれた支部長会議では、増額された支部活動費は会員減対策、新規入会促進策、支部運営経費助成などを目的として支給されるもので、実際の活動実績が必要になります。幸い、福井県支部は総会時の講演会や会誌「ふくとう」の発行など具体的な活動をしており、支部活動費の支給に支障はないものと思われませんが、引き続きこうした活動を継続していく必要があります。

支部長会議のあと、「災害時の糖尿病医療：東日本大震災を受けて」と題した特別緊急シンポジウムが開催されました。災害に備えて 2 週間分程度のインスリンは確保しておくこと、糖尿病手帳を常に携帯し自分の状況がすぐに分かるようにしておくなどの注意が喚起されたことが記憶に残っています。

そのあとに開催された創立 50 周年記念式典と懇親会にも参加させて頂きました。日本糖尿病協会の 50 年に及ぶ歴史と、先人たちのご苦勞とご活躍に感銘を受けました。

編集後記

ふくとう第 10 号をお届けします。節目の 10 号ですので、特別な企画ができないかとも思いましたが、残念ながらとても手がまわりませんでした。ただ、この 3 月の東日本大震災と原発事故に鑑み、被災に関する記事を掲載させて頂きました。「備えあれば憂いなし」ですが、「災難は忘れた頃にやってくる」です。原発を多数抱える福井県は「世界で最も危険な地域」と指摘する人もいます。やはり、最低限の備えと心構えは必要と思われます。

今年の夏も猛暑日が続く模様です。熱中症対策などで水分補給される時には、糖質を含むスポーツドリンクなどをたくさん摂取すると血糖が跳ね上がってしまいます。かといって水やお茶ばかりだと浸透圧が低いのでこれもあまりよくありません。糖質ゼロのスポーツ飲料もたくさん出回るようになりましたので上手に利用してください。

各支部と会員数

医糖会(福井医科大学)78・済糖会(福井県済生会病院)59・糖友会(福井赤十字病院)39・福糖会(福井県立病院)47・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)57・きらめき会(市立敦賀病院)23・健糖会(町立織田病院)6・糖池会(池端病院)12・糖克会(あわら市木村病院)20・つづじ会(鯖江市木村病院)30・緑会(笠原病院)10・真田クリニック 10・高村病院 10 糖和会(春江病院)22・糖福会(福井総合病院)3・福井県病院栄養士協議会 27・玉井内科クリニック 10・中井内科医院 30・平井内科クリニック 10・細川内科クリニック 10・福井中央クリニック 30・櫻会(嶋田医院)10・福井厚生病院 23・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・あたご会(このの内科耳鼻咽喉科)23・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・平井眼科内科クリニック 10・漆糖会(高野医院)10・すまいる会(はまだクリニック)10・いちご糖友会(嶋田病院)10・あらい内科クリニック 10・高井医院 10・清糖会(吉田医院)10・個人会員グループ(会員数 10 名未満の医療機関)16

合計 767 名（順不同 平成 23 年 7 月 1 日現在）