

# ふくととう

平成25年8月10日 発行

第12号

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your **A1c below 7%**

熊本宣言2013



第56回 日本糖尿病学会 年次学術集会 **熊本宣言 2013**

©2010熊本県くまモン®8897

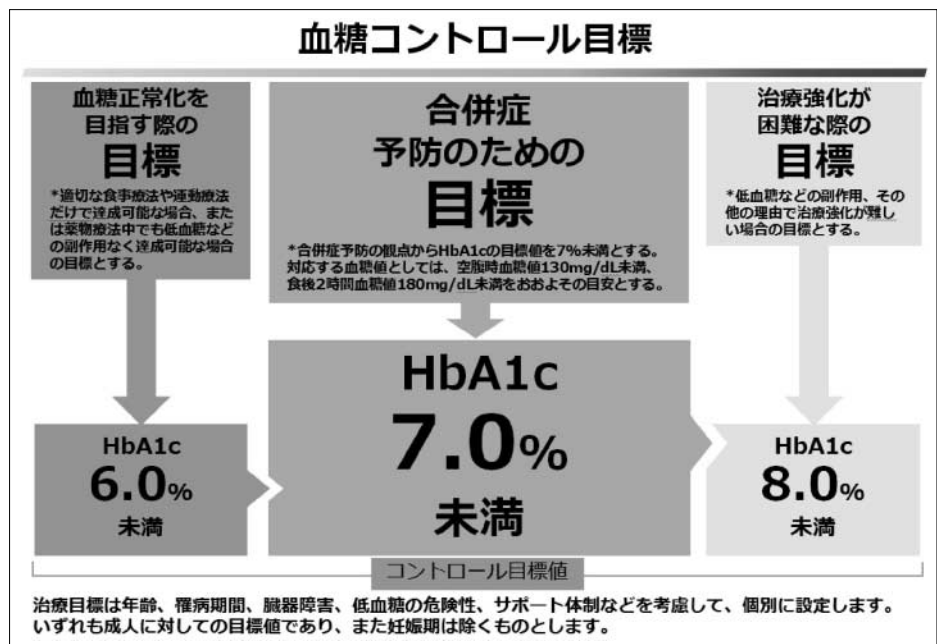
日本糖尿病学会は、2013年5月の学術集会において「熊本宣言2013」を発表しました。

これは、多くの糖尿病患者さんにおける血糖管理目標値をHbA1c 7%未満とし、日本糖尿病学会が、これからも糖尿病発症予防に尽力するとともに、より良い血糖管理などを通じて糖尿病の合併症で悩む人々を減らすための努力を惜しまないことを宣言したものです。

また、「血糖コントロール目標」も右図のように改訂し、2013年6月より運用を開始しました。合併症予防のための目標としてHbA1c 7%未満、これを基本とします。さらに、運動療法や食事療法、低血糖を起こさない薬物療法で血糖正常化を目指す際の目標としてHbA1c 6%未満を、高齢者や低血糖などのコントロールが難しい時には、治療強化が困難な際の目標としてHbA1c 8%未満と3つのコントロール目標が定められました。あなたのHbA1cはどこを目

指すのかについては、主治医とよく御相談ください。

なお、HbA1cの表記は2013年4月より、国際的に広く使用されているNGSP値に統一されています。日本でこれまで使用されてきたJDS値で表記されたHbA1c(JDS)は廃止されています。HbA1c(JDS) + 0.4 = HbA1c(NGSP)



発行人：福井県糖尿病協会 会長 三村 訓章

発行所：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/>

# 日糖協の優良模範会員として 表彰を受けて

さくら会 松永 富美子

このたびは、日本糖尿病協会の糖尿病優良模範会員として表彰頂きましてありがとうございました。大変光栄に感じております。まさか84歳になってから表彰していただくとは夢にも思わず、気恥ずかしさもありますが、大変光栄なことと感じております。

糖尿病を発症してから約23年、始めの10年くらいはダオニールのみの服薬でしたが血糖が下がらず、食事に気をつけてはいましたが苦勞する毎日でした。昔は甘いものが好きで、良くないとは分かっているけども果物やお菓子などをよく食べていました。その後、熱中症になってから、さらに血糖コントロールが悪化しインスリン治療が開始になりました。インスリン治療を始めて5、6年になりますが、最近ではようやく空腹時血糖が100前後になり、ホッとしています。ただ、昼に焼きそばなどの麺類を食べると夕食前に上がったりと、食事内容によって血糖値の変化があることが分かるようになりました。

数年前に膝を悪くしてからは杖歩行となり、あまり運動はできませんが、毎日買い物の際にはカートを引きながら1時間程店内をうろうろすることもあります。溝掃除や草むしりなど、休み休みで体を動かすようにしています。

5年前に主人が他界してからは一人の時間が多く、そのせいで、生活や食事バランスが乱れることもありました。1日に1回、同病者の方と電話でお話するのが日課となっていて、人と会話するのが生き甲斐となっています。また、未だに息子の食事や弁当を作っていますので、それもボケ防止に繋がっているのかもしれない。

現在は3ヶ月に1回、診察をして頂いており、昔は診察のたびに同世代の方と顔を合わすことが楽しみでしたが、今は回りがどんどん先立ってしまって寂しい気持ちもあります。さくら会のほうも、足が悪く、腰が曲がっていることが恥ずかしいので参加を控えていましたが、今後は出席できればと思っています。

今後も糖尿病と2人3脚、上手に付き合いながら日々楽しく過ごしていきたいと思っております。このたびは、本当にありがとうございました。



# 糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>の紹介

福井大学医学部附属病院 在宅療養相談室 近藤 美穂子

皆さんは、「糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>」を知っていますか。糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>とは、すごろくのような地図を囲み、糖尿病患者さんや家族といった5~10人程度のグループで、糖尿病についてのこれまでの知識や体験を話し合い、患者さん同士で糖尿病について互いに学び合う、全く新しい糖尿病の学習教材です。日本糖尿病協会が発行している「さかえ」に毎月連載されており、知っている方もいるのではないのでしょうか。

私は、回数はまだ少ないですが、糖尿病教室の中で、「糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>」を行っています。これまでの糖尿病教室は、医療者から患者さんへの一方的な講義でしたが、それとは全く異なり、糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>では、長年糖尿病である患者さんが他の患者さんに教えていたり、患者さん同士で今までの体験を話しながら、学んでいたり、患者さん一人一人が主役、先生です。糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>を行っていると、新鮮に感じると同時に、患者さん同士で語り合うことの大切さを改めて実感します。

ある糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>での一場面を紹介します。「糖尿病とともに歩む」というテーマの糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>には、マップの絵の中に糖尿病になった時の気持ち、「がっかり」「仕方ない」「悲しい」などが描かれています。患者さんにカンバセーション・マップを見てもらい、「どこか気になることはないですか」と私が問いかけたところ、ある患者さんが糖尿病になった時の気持ちの絵を指し、「この『がっかり』っていう気持ち分かる。糖尿病やと、何でも食べられないから辛いわ」と一言。これに共感して、別の患者さんも、「好きなもん食べられんしね。甘いもん好きやで、食べたら血糖上がってしまう」と続きます。すると、糖尿病になって経過の長い患者さんが、「糖尿病やからって、何にも食べられないわけじゃないよ。何でも食べればいいんやけど、要は量が大事なんや。食べ過ぎたら駄目やけど、食べたら駄目なものはないんやで」と、他の患者さんを励ますような、心強いことを話されました。別の患者さんも「ほや。食べる量が大事や。あと食べる時間帯も大事らしいよ」と続きます。私はこの一連の会話を聞いている

だけで、私が何も言わなくても、患者さん同士で互いに知識や情報を伝えながら、きちんと解決しており、これが糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>の醍醐味であると実感しました。また、糖尿病であることの気持ちを患者さんみんなで共有することができ、治療への意欲が湧いたり、医療者に話すこととは違い、同じ立場である患者さんに気持ちを話せたことで気持ちが少しは楽になるのではないかと思いました。その会は、患者さん同士が終始笑顔で参加されており、私自身も楽しんで終えることができました。

糖尿病の治療は、日々、毎日続いているものであり、食事や運動療法を頑張っている中で、時には投げ出したくなったり、いつまで治療が続くのだろうかと不安になることもあると思います。糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>では、日頃、医療者には言えない思いや気持ちを患者さん同士で話すことができ、他の患者さんから聞いた話だからこそ説得力があり、印象に残ると思います。これからも、糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>を継続して行い、多くの患者さんに糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>を体験してもらい、少しでも治療に対して前向きな気持ちになったり、楽しく、励みになったりすればいいなと思っています。

次に、糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>に参加された患者さんの声を紹介します。

～糖尿病カンバセーション・マップ<sup>MT</sup>に参加されたTさんの感想～

私は2型糖尿病の父親を持つ1型糖尿病の患者です。5人兄弟の4番目で他の4人は多少の持病はありますが、糖尿病は私一人です。60歳近くまで大きな病気もなくて元気に働いてきました。そんな私が突然に糖尿病の宣告を受け、子供の頃に発症する事が多い1型糖尿病と聞かされ、大きなショックを受けてから早や7年目に入ろうとしています。定期的にインスリン処方のため通院治療を続けております。それと並行して福井大学病院では在宅療養指導と言い、通院と同時に、食事療法、運動療法、投薬、インスリン、健康自己管理法を指導して下さる窓口が設けられております。私は内科の診察の後に、よほどの用事がない限り指導を受けて帰るように心がけ

ております。とは言いましても風邪などが長引いて血糖が上がったり、蕁麻疹が出たり、ストレスを溜めたり、食事が不規則になったりして逆に低血糖になり慌ててブドウ糖を沢山食べ過ぎて必要以上に血糖を上げてしまったりして、今回、血糖コントロールを悪化させ、ヘモグロビンA1cが上がり入院することになってしまいました。入院の治療目的は、合併症の要素となりやすい検査、血糖コントロールのためのインスリン、投薬、食事療法です。入院中は定例の糖尿病教室という勉強会があります。先生、看護師さんなどが講師をして下さり、入院されております患者さんを中心に「糖尿病の虎の巻」という教科書に基づいて、糖尿病についての大切なことなど毎日30分、目次に沿って話されます。これまで何度か出席させて頂いて、今回はいつもと違う教材がありました。それは、絵とか人物とか色とりどりに図式化された、カンバセーション・マップというものだそうです。その教材は、とても絵がはっきりとされていて綺麗でした。患者さんからもいろんな質問があって、質問に対して絵図を指して、とても解りやすかったです。糖尿病教室は、昼食の後だったので、睡魔が襲い眠たかったのですが、課題ごとに区別してあり、大変見やすく専門用語も少なく、病気の中身が少し理解出来た分、30分という時間が40分、45分とオーバーしてしまったことが2、3回ありました。カンバセーション・マップの方が、すべて活字で説明されるより説得力があって良かったと思います。今までは聞いているだけの参加でしたが、今回はいくつもの質問が出てきたりして、今一番困っていることとか、これからどうしたら良いのかとか退院後の対処の方法とかが不安でならないとか、カンバセーション・マップの説明が理解出来た分、質問も多く出たのではないかと思います。ある方は80歳になってから糖尿病になって本当に落ち込んでおられました。しかし、カンバセーション・マップの絵を見ながら「うん。うん」と大きく頷いてカンバセーション・マップを眺めてポツリポツリと話を始めました。その患者さんは、糖尿病教室にもあまり出たくなかったのですが、何度も声をかけて下さるから出席させてもらったと教室が終わった頃には他の方

ちとお話をされておりました。次の回も次の回も一番見える場所に出席されておられました。何となく安堵されたように見受けられました。教室に参加されております方はみなさん同じ病気を持つ仲間ですから何かと通じる事が多くあり、沢山の方から意見が出たような教室は違った雰囲気があって、こういう勉強会に参加することが出来て本当に良かったと思いました。このような教材でしたら、私たち家族の中でも絵をもって、説明できると思いますし、今まで以上の協力も得られると思いました。

糖尿病は血糖コントロール、食事とカロリー計算、糖尿病食は糖分と塩分の控えめ、適度な運動、過食の注意などが原則ですが、カロリーの摂り過ぎ、バランスの良い食事を必要とすることは何も糖尿病の患者さんだけに言えることではありません。どの病気にも言える大きな課題であると思います。今回の教材は大変参考となりました。効果のあるものは興味深いものです。これからも尚一層取り組んで頂きたいと思います。また、年齢と共に目は弱ってきます。目の不自由な方も小さい字が見えにくい方もカンバセーション・マップは見やすいと思います。外来の在宅療養指導は、通院中のヘモグロビンA1cの数字が悪いと、寄りづらい場所でもありますが、近況の健康状態を把握して下さる健康のバロメーターとしても大切な窓口であります。今回のカンバセーション・マップの講師の方が在宅療養相談室の看護師さんだとお聞きしましたので、一言感想を述べさせて頂きました。



↑「糖尿病とともに歩む」の糖尿病カンバセーション・マップ<sup>TM</sup>

## 友の会

友の会

## 春の健康教室&amp;あゆの会総会

福井社会保険病院 あゆの会 管理栄養士 北川春菜

平成25年4月13日(土)に『春の健康教室&平成24年度あゆの会総会』を開催しました。当日はあゆの会の会員様だけでなく、外来・入院患者様など多数の方にお集まりいただきました。

春の健康教室でははじめに小澤内科主任部長より「認知症について」の講演がありました。笑いあり、感動ありの講演にみなさん聞き入っておられました。

次に理学療法士が講師となり、座ったままでもできる簡単なストレッチ体操でからだをほぐしました。参加者からは「意外とキツイ」、「汗が出てきたわ」、「スッキリした」などという感想が聞かれました。体操で程よくお腹が空いたところで食事の時間とな



りました。管理栄養士が事前に業者と打ち合わせをし、米飯量と野菜量を調整した500~600kcalのバランス弁当を味わいました。和気あいあいと和やかな雰囲気では進んでいきました。

あゆの会総会は会長の挨拶で始まり議事へと移りました。活動報告、収支報告、会計監査報告、活動案、収支計画案の順に進み滞りなく終了しました。また医師と看護師が健康相談にのり、不安の解消・糖尿病との上手な付き合い方を伝授していました。

閉会の辞では会員の方から「糖尿病の患者さんはたくさんいる。いい情報をみんなにも教えてあげよう。僕たちがそれぞれ両手で人を呼び込めば会員数は何倍にもなる」という心強いお言葉をいただきました。今後も会員様とスタッフが協力して楽しい企画を考え、あゆの会の活動を継続していきます。



友の会

## 糖和会恒例のミニ旅行

糖和会 会長 多田邦夫

6月1日午後1時春江病院をマイクロバスで出発、まず県立博物館へ到着しました。

私は初めてで、市内にこんな立派な施設があることに驚きました。

広い館内では、だるま屋の歴史展・福井の空襲や地震の写真展をやっており懐かしく拝見しました。その後、駅東の奴そばで店主が打たれるおいしいおろしそばをみんなで食べ、最後に“福井の街の真ん中にこんないい所が”ということで養浩館へ寄り、和気あいあいのうちに帰ってきました。

少しの時間でちょっとした旅行もなかなかいいものですネ!!

皆さんや糖尿病のおかげです。



## 友の会

友の会

### 平成24年度歩こう会

チーム・ガンバロッサ 薬剤師 末廣陽子

平成24年6月2日、医糖会の交流会「歩こう会」が行われました。スタッフを含め約60名と大勢の方が参加され、交流会には絶好の素晴らしい晴天の中、今年はふくい健康の森に行きました。

早朝、附属病院前に集合し、バスに乗り込み出発しました。心地よい日差しが差し込み、バスに揺られて約1時間弱、ふくい健康の森に到着しました。到着後、リハビリテーション部のスタッフによるレクリエーションが行われました。患者さんと医療スタッフが一緒にチームを組み、糖尿病に関する〇×クイズをしました。患者さんが答えに迷う場面では、スタッフが優しく助言し、皆で力を合わせてクイズを解いていきました。答え合わせでは、正解・不正解で一喜一憂し、クイズを通して糖尿病に関する正しい知識を身につけることができました。また、フリスビーを使ったゴルフでは、思った方向にフリスビーが飛ばず悪戦苦闘しながらも、笑い声が響き皆さんとても楽しそうでした。

軽く汗をかいた頃にお腹も空き始め、ランチの時間です。昼食の前に、看護師さんが中心となって患者さんの血糖測定とインスリン注射を行った後、とっ

てもヘルシーな健康ランチを食べました。皆さん和気あいあいと談笑し、交流を深めていました。

午後からは、健康の森の中をウォーキングしました。青空の下、緑の大自然の中を歩き、とても気持ち良かったです。ウォーキングの後は、健康の森内を散策したり、運動したりと自由に過ごし、気持ち良い汗をかいた頃に、おやつの時間。低カロリーのアイス食べて、大変リラックスされた様子でした。帰途に就く頃には皆さんの表情は笑顔に溢れており、とても楽しく充実した1日を過ごすことが出来ました。

今後も歩こう会を通して、患者さん、スタッフの親睦を深め、糖尿病治療をサポートしていきたいと思えます。



## これは便利！ 糖尿病の情報源！

糖尿病総合情報サイト  
糖尿病ネットワーク  
<http://dm-net.co.jp>

いつでもどこでも情報収集！  
スマートフォンサイト  
<http://dm-net.co.jp/sp>

関連製品/資料の情報サイト  
糖尿病リソースガイド  
<http://dm-rg.net>

ニプロ血糖自己測定器に関するご質問は、  
お気軽に下記へお問い合わせください。

治療などに関しましては主治医にご相談ください。



お問い合わせ ☎ 0120-834-226

9:00~17:30(土・日・祝祭日を除く)

※電話番号をよくお確かめの上、お問い合わせいただけますようお願いいたします。

**NIPRO** ニプロ株式会社  
大阪市北区本庄西3丁目9番3号

2013年7月作成



糖尿病ケアの  
世界的なリーディングカンパニー

ノボルディスクは、デンマークに本社を置き、世界75カ国に約34,700人以上の従業員を擁し、180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスクア企業です。糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変えよう」を掲げ、糖尿病ケアに向けての研究開発はもろろんのこと、さまざまな分野で社会活動を行っています。また、成長ホルモン/治療や血友病の領域においてもリーディングカンパニーです。

ノボ ルディスク ファーマ株式会社  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル  
電話 (03) 6266-1000(代表) FAX (03) 6266-1800  
[www.novonordisk.co.jp](http://www.novonordisk.co.jp)

novo nordisk  
**90**  
YEARS OF CARE



## 友の会

友の会

## 秋の歩こう会(平成24年)

国立病院機構福井病院 さくら会

秋晴れのさわやかな日にさくら会主催の「歩こう会」が開催され、患者18名、職員7名が参加しました。行程は、琵琶湖近くの道の駅で栄養室手作りの豪華弁当による昼食、草木染め体験、大原三千院の参拝でした。参加される方は当院へ通院されている方々です。通常、外来での限られた時間内での関わりしかなく、ゆっくり話を聞く機会もほとんどありません。歩こう会を通し、一日を患者さんと共に過ごすことでゆっくりと話をすることができました。

三千院での参拝では、駐車場から本殿まで急な登り坂と階段が多く、少しハードな道のりでしたが、それぞれのペースで歩き、全員が本殿まで行くことができました。本殿に向かって歩く中、参加者から「まだかな～」「やめようかな～」との声が聞かれることもあり、最後まで歩けるかなあと心配しましたが、「せっかく来たし頑張ろう！」とお互いに励まし合いながら歩かれており、歩こう会の素晴らしさを感じました。

私は初めての参加だったのですが、毎年楽しみに参加されている方が多く、その楽しさが伝わってきました。患者さんや職員にとって交流の場となっているため、今後も続けていってほしいと感じました。又、さくら会を知らない患者さん、入会をしていない患者さんも多数おられるので、今回の体験を活かし、業務の中でさくら会のことを伝えていきたいと思えます。(外来看護師 玉井 史恵)



## &lt;&lt;患者さんの感想&gt;&gt;

10月6日は、待ちに待ったさくら会の歩こう会。良い友達にも恵まれ、病院関係の方々も優しく見守ってくださり安心した楽しい1日でした。草木染めの体験、三千院参りと楽しく過ごすうち時間が過ぎていきました。お昼には、心づくしのお弁当を感謝しながら頂きました。又来年楽しみにしております。ありがとうございました。(さくら会会員：K.O)

## \*患者さんへのアンケートより\*

- 毎年の歩こう会が楽しみで、ひとつの生きがいになっています。継続をお願いします。楽しみながら歩く、これを指標に病と向き合います。
- 毎年の歩こう会で良かったので又行こうと思って励みます。
- ほとんど毎年参加させて頂いてます。体験学習を楽しみにしています。
- 大原三千院でもう少し時間が欲しかった。細長い谷川の水はちょうどつたもみじでいっぱいでした。又参加させて下さい。
- 歩こう会では先生始め皆様にお世話になり有り難うございました。たのしい一日でした。たくさん歩き少し無理でした。でも三千院にお参り出来とても感謝して居ます。有り難うございました。

今回、長年さくら会行事に携わっていた職員が転勤し、その方のされていた事が大きく、引率職員の連携や準備不足があらわとなりました。反省点もありつつ、患者さんからは「毎年の楽しみ」とお声を頂き、今後も期待に沿うような企画を…と思っています。足が悪いから…と躊躇されているあなた！歩こう会と言ってはおりますが、皆さんの歩くペースや距離に配慮した内容を計画しています☆職員も寄り添いますので安心して是非参加して下さいね☆

(管理栄養士 大和 あすか)



## 友の会

## 2012糖尿病シンポジウム IN 福井

## ～笑って、動いて、食べて、延ばそう健康長寿ふくい～に参加して

落合由美

10月14日「2012糖尿病シンポジウムIN福井」が福井県民ホールアオッサにて開催され、当院のさくら会員様8名の方々と共に参加しました。日本糖尿病協会などの主催で、毎年全国持ち回りで開催しているとのことで、本県では初とのこと。約550人が聴講しました。

同協会の清野裕理事長が、「糖尿病の予防と改善のための生活の知恵」という基調講演をしました。糖尿病は年々増加しており、『放置しておくとは合併症により失明や足の壊疽、腎障害を招く。血糖値は食事とストレスで上がり、膵臓から出るインスリンと運動で下がる』と注意を促しました。また、『歩くことと、腹八分目を心掛け、さらに食事では肉類の脂肪は少なく、魚の脂肪を多くとるような食生活が大切』と説明されました。野菜、魚、ご飯、果物という順序で食べると、急激な血糖値の上昇を避けることができることや、食事と食事の間は5時間あけることが良い血糖コントロールに繋がるため、間食はしないことが大事であると話されました。

その後、「楽しくリフレッシュ体操」で心身ともにリラックスしました。

シンポジウム「糖尿病と慢性腎臓病(CKD)」が行われ、年々糖尿病性腎症による透析患者が増加してきており、血糖コントロール、血圧管理、食事療法の重要性が示されました。

最後は笑福亭晃瓶さんによる健康落語でした。笑福さん自身も糖尿病患者で、自身の日々の血糖コントロールのコツを伝授していただきました。野菜を多くとることや、パンも自分自身で作るほどのこだわりや、ウォーキングを楽しくするために、趣味の神社めぐりや、好奇心をもって地域を散策し心の豊かさに繋げるなどを楽しくお話しされ、『笑って、動いて、食べて』を実践されているお話でした。13時開演、17時終了でしたが、あっという間に時間が過ぎました。参加された会員様からは「参加して良かった。勉強になった。家に閉じこもってはいけませんね。」との感想をいただきました。私自身も毎週火曜日に(10月からは午前中のみ)糖尿病指導外来とフットケア外来を行っており、指導する際の参考になり勉強になりました。また、来年もぜひ皆さんと共に参加したいと思います。



糖質制限の食事・ふすまパン・糖類ゼロスイーツの専門店 低糖工房

**低糖工房**<sup>®</sup>  
ていとうこうぼう



<http://www.teitokoubou.com/>



## 友の会

友の会

### 糖友会研修会&総会開催の報告

福井赤十字病院 糖友会事務局

今年の研修会は、5月25日(土)に「おいしく食べて血糖をコントロールしよう!」をテーマに、当院の講堂で開催しました。今年は医療スタッフも含め52名の方が参加されました。

顧問の夏井医師による開会の挨拶の後は、中野医師による「食後過血糖と動脈硬化について」の講演です。食後過血糖は動脈硬化を促進し合併症の発症進展につながり死亡率が高くなるため、空腹時血糖値やヘモグロビンA1cだけで血糖コントロールの良否を評価しないこと、食後過血糖を見逃さずに治療していくことの重要性について話されました。会場からは、現在受けている治療の食後血糖値への効果や、血糖自己測定している方においては、目標とする血糖値や食後の血糖測定のタイミングを確認されるなど、普段の自己管理に取り入れていこうと積極的に質問されていました。

続いて、林管理栄養士による講演です。「あなたの食べ方だいじょうぶ?」と題して、チェックリストを用いて実際の食べ方を振り返りながら、食後の血糖上昇が緩やかとなる食事の摂り方について具体的にお話しして頂きました。参加されている方からは、家族背景やこれまでの生活習慣を振り返り、改善につなげていけそうなポイントについて積極的に質問されていました。

そして、講演の後は、総会及び交流会です。交流会では、事前に管理栄養士が入り準備した旬の食材をふんだんに使ったお弁当をご自身のカロリーにあわせて調整しながら食べました。日常の診察や研修

会でもお互いにお会いできないことも多く、今回の研修会で初めてお会いした方もいらっしゃいましたが、久しぶりにお会いして日常の健康管理について情報交換している方もいらっしゃいました。

毎年行なっている糖友会の活動を院内外の非会員の皆さんにも知っていただけるよう病院で研修会を開催するようになり今年で2年目ですが、今後も会員の皆さんとともに企画し、活動を続けていきたいと思ひます。



糖尿病とともに、  
はつらつと生きる  
あなたのために。



●製品の取扱いに関するお問い合わせは、三和化学研究所へ  
フリーダイヤル  
0120-07-8130  
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。

株式会社 三和化学研究所  
SKK 名古屋市東区東外堀町35番地 〒461-8631  
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>  
●グルテスタ情報サイト <http://www.glutest.com/>

サノフィは、グローバルに多角的事業を展開するヘルスケアリーダーとして患者さんのニーズにフォーカスしています。

サノフィ株式会社  
〒163-1488 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号 東京オペラシティアワー www.sanofi.co.jp

## 友の会

友の会

## 福糖会のレクレーションに参加して

福井県立病院 栄養管理室 中村梨沙

平成24年11月3日(土)に福糖会の秋季レクレーションを開催しました。当院スタッフ、会員やその家族の方々19名で病院からバスに乗って、ゆめおーれ勝山と平泉寺へでかけました。当日は曇り空で、やや肌寒く午後からの散策が心配でしたが、移動中に少し晴れ間が見え、一安心しました。バスの中では、若杉医師からの挨拶や会計報告が行われた後、和やかに話が弾み、バスでの移動時間はあっという間でした。ゆめおーれ勝山では、絹織物の製作過程や昔の絹織物工場の見学と、コースター作りにチャレンジしました。コースター作りでは、各自好きな毛糸を選び、機織り機で織っていきます。糸を通して機械の切り替えをするというシンプルな作業の繰り返しですが、糸の張り方や力の入れ具合などに注意しながら丁寧に作業を進めなければならず、思いのほか苦労しました。できあがりには様々でしたが、楽しんでできたので皆さん満足した様子でした。

再びバスに乗り、昼食先である勝山ニューホテルへ向かいました。通常は豪華な会席料理がいただけるお店ですが、普段どおりのメニューではカロリーオーバーになってしまうため、あらかじめお店の方と連絡を取り合い、糖尿病の方向けに会席料理をアレンジした特別メニューを準備していただきました。事前にメニューの内容と分量を確認して、天ぷらをお刺身にしたり、野菜中心の郷土料理などを取り入れるなど、見た目にも満足できるお食事になったのではないかと思います。

美味しいお食事に満足した後は、平泉寺へと向か

いました。平泉寺は日本の道百選などにも選ばれている史跡です。参道・境内に敷き詰められた石畳は、やや足場の悪い部分もありましたが、広い敷地内を各々のペースで散策しました。スタッフも分担して患者さんの運動量に注意しながら、上の方の神社を目指しました。周りに囲まれた杉の大木と見事な苔の作り出された趣のある景色に歴史を感じることができました。

管理栄養士が昼食メニューのカロリーを計算して食事療法のアドバイスをしたり、医師や看護師、薬剤師、検査技師が患者さんの低血糖や体調の変化がないかなど、多職種で見守りながら実施しているレクレーションは、いつも患者さんから好評をいただいています。今後も福糖会の活動を通して患者さんとの交流を深めると共に、会員の皆さんが思い出に残る楽しい会になるよう支援していきたいと思ひます。





**人にやさしい医療へ**

テルモは、ユニークな輝く技術で  
人にやさしい医療を実現し、  
医療を受ける人・支える人、双方の信頼に応えます。



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区藤が丘2-4-1 <http://www.terumo.co.jp/> © TERUMO, TERUMO is a registered trademark of TERUMO CORPORATION. © TERUMO株式会社 2009年3月



いのちの輝きにたえます。

ひとしずくの薬の先に、  
いのちを見えています。



「一日でも長く、元気に過ごしたい」  
「治療しながら、普段どおりの生活を続けたい」  
「親と親子の楽しみを、少しでも取り戻してあげたい」  
そんな患者さんやご家族の願いを叶える「ヒラカリン」を届けること。  
それが、私たち日本イーライリリーの使命です。

イーライリリーは世界150以上の国々で、高い品質と患者さんの利益を最優先して活動しています。  
株式会社イーライリリーは、日本イーライリリー株式会社の日本法人です。  
日本イーライリリー株式会社  
〒100-0005 東京都千代田区千代田1-1-1  
TEL: 03-6261-1111 FAX: 03-6261-1112

日本イーライリリー株式会社  
〒611-0005 神戸市中央区東川崎町1-1-1

## 友の会

友の会

### 笠原病院 緑会交流会

医療法人 笠原病院 緑会実行委員会

『たけふ菊人形とOSK歌劇鑑賞』

平成24年10月12日(金)

参加者9名(スタッフ含む)

現地9時集合。少し秋の雲が浮かぶ空の下、会員の方々には会場前にて万歩計を体に付けてもらい、交流会中何歩ぐらい歩けるか予想していただき、会場の中へ。実際はどのくらい歩けるでしょう。ではレッツゴー。

会場内でまず、ゆるキャラ「きくりん」と記念撮影パチリ!

菊の鉢植えコンテスト入賞作品を鑑賞しながら、今年の展示内容は見流し館人形の衣装替えの作業も見られました。「平清盛」見流し館を堪能した後、次の目的地OSK歌劇のステージを鑑賞。「平清盛」レビューの二部構成、約1時間の舞台を楽しみました。男役の人にうっとり〜。目の保養バッチリ出来、あっという間の時間が過ぎました。

そろそろお腹も空いてきました。おそばやうどんなど、特に竹田の油揚げを使った食事に人気がありました。お腹も心も満たされた後はお土産を買ったり、菊花鉢植えを購入したり、会場内を散策し自由行動を楽しみました。

会員の方々の万歩計を見ると、だいたい3,000歩位歩かれました。予想は当たったでしょうか?

楽しかった交流会も無時終了。

これからも一人でも多くの方に参加していただけるよう努力したいと思います。

今後とも、緑会をよろしく願います。



『越前そばの里にて交流会…そば打ち体験』

平成23年11月4日(金)

参加者12名(スタッフ含む)

秋晴れに恵まれ、青空の下少し暑いぐらいで上着もいらない程でした。お腹も心も満たされた気分で交流会を行なう事が出来ました。

朝8:30病院集合。行く前から皆さんの笑顔が見られ、いざ目的地へ出発。

そば道場到着。さっそく、おみやげ売り場に足が進む人もちらほらと。

まずは、そば打ち体験…指導員の方から説明されエプロンをつけて、手洗いしっかり清潔にします。今秋穫れたての新そば、それも北海道の自家栽培、越前にある直営農場では三代目から自らがそば畑に足を運び、種まきから収穫まで手掛け今年も丁寧にそばの実を育てたとの話を聞きました。とても楽しみです。

そば打ち初体験の人も何人かおられました。指導員の教え方が良かったので、皆さん上手に作れました。こねるのはとても力がいらいます。麺棒でのばした形が丸くなったり、四角になったり、ひし形になったり……。いったいどんな形になるのやら〜?

切る作業は上手に切れ終了です。その後、工場見学。案内された生産工程を見学、併設のそばの資料館も見学しました。

戻ってくると作ったそばが茹で上がり、大根おろし、ネギ、鰹節でトッピングされ、いただきま〜す!!

皆さん全員完食。自分で作ったそばは格別です。食後は栄養士さんより、そばについての勉強会がありました。お腹が満たされ、店内にある売店にておみやげを。これも楽しい時間で—す。

あっという間に時間が過ぎ、楽しかった、おいしかった。交流会に参加して良かったと明るい声が聞かれ、無事交流会が終了しました。今後も一人でも多くの方が参加いただけるよう努力したいと思います。緑会をよろしく願います。



## 事務局からのお知らせ

## 【会員の方へ】

日本糖尿病協会(日糖協)は1961年に創立され、1987年より社団法人となり、2013年からは公益社団法人となりました。日糖協が社団法人であった1987年から2012年の間、当会は日糖協の下部組織となり「日糖協福井県支部」を正式名称としてきました。今回の日本糖尿病協会の公益社団法人取得に伴い、再び日本糖尿病協会からは独立した組織となり「福井県糖尿病協会」が正式名称となりました。しかしながら、福井県糖尿病協会の会員は日本糖尿病協会の会員にもなって頂くことを前提としており、基本的な活動状況に変更はありませんのでご理解ください(新しい会則はホームページからご覧になれます)。

## 【各分会事務局担当の方へ】

①福井県糖尿病協会に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

で入金の方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分会援助金について

各分会の活動に対して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。**原稿は各分会で実施した行事の内容をまとめたものに限ります。**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。

なお、平成26年度より分会援助金は1会員あたり500円になります。

## 各支部と会員数

医糖会(福井医科大学)65・済糖会(福井県済生会病院)56・糖友会(福井赤十字病院)34・福糖会(福井県立病院)53・あゆの会(福井社保病院)26・さくら会(国立病院機構福井病院)45・きらめき会(市立敦賀病院)15・健糖会(町立織田病院)7・糖池会(池端病院)8・糖克会(あわら市木村病院)8・つつじ会(鯖江市木村病院)25・緑会(笠原病院)11・高村病院10・糖和会(春江病院)20・糖福会(福井総合病院)4・福井県病院栄養士協議会26・玉井内科クリニック15・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・櫛会(嶋田医院)10・福井厚生病院15・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(こうの内科耳鼻咽喉科)20・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)2・はなもも会(林病院)13・個人会員グループ(会員数10名未満の医療機関)27・優良模範会員4

合計 719 名 (順不同 平成25年5月1日現在)

## 川柳

🌸 美食でも 質の高さで ダイエット

🌸 一つかみ 私の肉も 持ってって

🌸 うす味を チョイと加減で 旨くなる

福井赤十字病院 糖友会  
理学療法士 島寄憲幸

## 編集後記

ふくとう第12号をお届けします。昨年度は日本糖尿病協会の「糖尿病シンポ」が開催されましたので、本会の総会行事はお休みさせて頂きました。従来、本誌のトップは総会事業の記事から始めていますが、昨年は総会事業がなかったこともあり、本号では「熊本宣言2013」を掲載致しました。糖尿病治療の目標は、合併症の発症や進行を遅らせ健康寿命を延ばすことです。主治医とよく御相談の上、あなたのHbA1cの目標を定め、快適な日常生活を送ることができるよう努めましょう。