

# ふくとつ

平成26年 8月10日 発行

第13号

## 第29回福井県糖尿病協会総会および交流会 ～糖尿病と楽しくつき合うライフスタイル～

平成25年11月10日(日) 13:00～16:10  
福井県県民ホール アオッサ8階

平成25年度の福井県糖尿病協会総会および交流会は、福井大学医学部が担当させていただきました。附属病院の糖尿病療養チームは“チーム・ガンパロッサ”という名前で、医糖会の皆様との交流会や糖尿病教室などの企画、運営を行っています。本年度はこのガンパロッサスタッフにより総会を企画、運営させていただきました。

当日はアオッサ1階にて福井県糖尿病対策推進会議企画の血糖測定、健康相談が並行して行われており、1階と8階で2本立ての糖尿病デーとなりました。

さて、総会は副会長・理事の笈田耕治先生から事業報告、収支決算報告と次年度事業計画が報告され、承認されました。また、会員数の減少により運営が困難になりつつあるとの報告がなされ、新規会員の獲得を促されました。

続いて～糖尿病と楽しくつき合うライフスタイル～というテーマで交流会が行われました。最初に、御自身が福井医科大学在学中に発症した1型糖尿病であり、現在、糖尿病協会誌「さかえ」の編集委員を務めておられる山下滋雄先生に特別公演を頂きました。山下先生は昨年春までさかえに“鉄人だより”という鉄道旅行記事を連載され、協会の皆様にはなじみの顔だったと思います。恐らくこの有名人が福井で学生生活を送られていたことを皆様は知らなかったかのではないかと推察します。先生は、糖尿病といかに楽しく付き合っていくかを鉄道マニアとグルメの視点から面白おかしく語って頂きました。余談ですが、夜の懇親会では先生の同級生を交

えて越前がにと行きつけのバーで福井の夜を堪能されました。

続いてヨガインストラクターの秋山綾子先生が、ヨガの効果について実技を交えて分かり易くお話し下さいました。ストレスがいかに

健康を害するか、ヨガがいかにしてストレスを緩和するかを簡単なヨガを行いながら説明して頂きました。全員が目を閉じて自分の呼吸に集中する瞬間、会場全体が静寂に包まれ、落ち着いた空気に支配された瞬間は今でも忘れられません。

最後は福井大学医学部演劇部による演劇、「僕、今日から入院します。」が演じられました。ある病室の病室に偶然居合わせた4人の間で繰り返される駆け引きが面白く、いったい最後はどこに着地するのか見当がつかないままクライマックスを迎えました。大変ショッキングな結末でしたが、年齢も性格も病気も違う4人の患者と主治医、ナースとの間の人間関係を通じて、自己健康管理の大切さ、いのちの尊さを訴えていたのだと思います。

以上のような内容で平成25年度の総会・交流会は進行し、最後に福井県糖尿病協会会長の三村訓章氏からご挨拶を頂き、無事終了いたしました。来年はどんな企画でしょうか？今から楽しみにしております。最後になりましたが、ご協力頂きました企業の方々に心より御礼申し上げます。

福井大学医学部附属病院 チーム・ガンパロッサ 鈴木仁弥



# 優良模範会員として栄えある表彰を受けて

春江病院 糖和会 (管理栄養士 竹田邦恵)

日本糖尿病協会、平成26年度優良模範会員として、糖和会より3人の会員の方が表彰をうけました。その表彰状授与式が、病院の計らいで、7月1日の朝礼時に、全職員の前で執り行われました。主治医の前田肇副院長よりひとりひとりに、賞状と記念品が手渡され、私ども職員も大きな拍手で、長年の療養とその栄誉を讃えました。代表して津田馥子さんが、喜びと感謝の言葉を述べられました。3人の方々とも「この歳になって思いもかけない表彰！」と感激され、普段にも増してお顔の表情が輝いて見えました。

## 春江病院 糖和会 加藤 勉

このたび、日本糖尿病協会の優良模範会員として栄えある全国表彰をいただき、身に余る光栄と感激をいたしております。私の糖尿病療養生活は昭和40年頃から始まり、今年でちょうど50年を迎えようとしております。その間、春江病院の先生や、栄養士、看護師、薬剤師など関係ある専門の先生方には言葉には言い表せない苦労をおかけしております。私の糖尿病活動はこの頃から始まり細々と今日まで続いております。糖尿病協会の設立から始まり、当時福井県糖尿病協会の創立から始まり、春江病院から音頭を取り始め春江病院糖和会として設立を図ってきました。当時は春江病院には中井継彦先生が、1週間に1回福井医大より、診察にいられていました。(今にして思うと当時の福井医大の先生として活躍されておりました。)当時春江病院初代会長として小林専明さんという立派な先輩を迎える事となりました。副会長として女性を代表して津田馥子さんを迎えて春江病院糖和会を設立することができました。私は、尊敬する故加藤甚左衛門さん(当時糖和会会員)に誘われて入会し、当時男性の副会長として私もその中に加えさせていただきました。現在は歩行も少々困難になり、例会には中々参加出来なくなりましたが、電話にて糖和会の様子を聞き、さかえを読んで新しい情報を得ております。これからも妻の助けを借りて糖尿病とともに歩んでいきたいと思っております。(元糖和会会長)

## 春江病院 糖和会 津田 馥子

先日は日本糖尿病協会より優良模範会員の表彰状をいただきありがとうございます。30年経ったのかと我ながら驚き、月日の経つのは本当に早いものだと感じております。先生方をはじめ、皆さま方のおかげをもちまして今があるのだと喜び、感謝の気持ちで一杯です。これからは更に努力していこうと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。(元糖和会会長)

## 春江病院 糖和会 関 越子

おかげ様でこの歳になって表彰を受けるなんて思いもよらなかったです。これも病院の皆さま方のおかげです。本当にありがとうございました。今年の春に亡くなりましたが、いつも病院まで送ってくれた主人にも感謝しております。また、今は大学生の孫がその代わりをしてくれます。孫にも家族にも感謝しています。月一回の糖和会の例会もみんなとおしゃべりする事が楽しく、ほとんど休まずに出席しています。これからは野菜作りと糖尿病の療養に励んでいきたいと思っております。

早速賞状をいれる額を買って部屋に飾って主人にも報告します。

## ♪春江病院糖和会会歌を紹介します♪

今回表彰を受けられた津田馥子様が作詞作曲です

### 糖和会(十若い)会歌

1. 糖和の会のみなさんと 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  
実って元気に過ごす日よ 感謝と養生忘れずに  
楽しい集いの糖和会 ああ糖和会 糖和会
2. 同じ仲間の友達と 苦労話を語り合い  
慰め励まし今日もまた 工夫と努力の献立表  
生きるのぞみに光さし 体も心もかろやかに  
歩け歩けと大地ふむ ああ糖和会 糖和会
3. 糖和の会のみなさんと 集いて過ごした10余年  
その間いろいろありました 学んで実行努力して  
今日も元気に顔合わせ ご恩と感謝忘れずに  
あしたも元気に過ごしましょう  
ああ糖和会 糖和会



## 平成25年度、優良模範会員の表彰を受けて

さくら会

さくら会 奥井 美代子



この度、このような賞をいただき、嬉しいやら照れくさいやらとても複雑な思いです。

もうかれこれ何十年通院しているのかわからない位に歳をとりました。

さくら会に入会して、病院の行事には欠かさず参加させていただき、他

の患者さんとも仲良しになりましたし、病院の竹内先生はじめ看護師さん、栄養士さん、リハビリの先生、薬剤師の先生など多くの人々によくしてもらいとても楽しくさせていただいています。

最近、足腰も弱り、参加をやめようかと思っておりましたところ、是非とのお声かけをいただき継続して参加させていただいています。良好なコントロールの秘訣を聞かれましたが、何でも積極的に参加することでしょうか？

これからもできる限り参加して楽しみたいと思います。ありがとうございました。

さくら会 浅井 重雄



糖尿病を患って随分になりますが、食事制限が煩わしくよく不幸だと感じたものでしたが、福井病院のさくら会に入会して、同じような人々ががんばっているのを拝見したり、行事で交流したりするうち毎回の誘いを心待ちにするようになりました。

近年は、足腰にがたがきて、車いすの生活から参加を拒んだりしておりました。

今回このような表彰状やら記念品を頂戴し思いもよらないことで困惑しています。

看護師さんや栄養士さんから、車いすでもどうぞ行事に参加してくださいと言われ、とても感激しています。良好なコントロールをして長生きしている実感はありませんが、竹内先生をはじめ多くの病院スタッフや家族に支えられて今日があると実感する毎日で、感謝・感激です。ありがとうございました。

## リリーインスリン50年賞

福糖会 副会長 近藤 啓子

昨年11月に、東京のニューオオタニホテルで行われたリリーインスリン50年賞に招待されました。

いろいろな人に出会え、皆さんそれぞれに苦労されながらもインスリン注射50年を迎えられた事を知り、私も同じだなあと思いました。でも、私は病院の先生達に恵まれ、周りの人々に助けられて、とても幸福な環境だったと感謝しています。今でも元気で、清掃の仕事もでき、家庭菜園やお花を作って楽しく生活しています。

皆さんありがとう!!これからもよろしく願い致します。



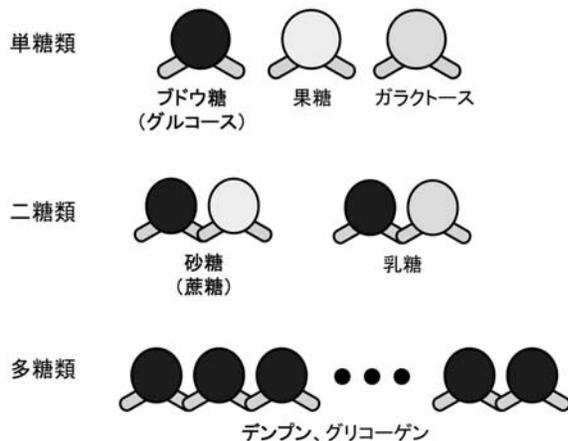
## ブドウ糖、砂糖、デンプン そしてSGLT2阻害薬という新薬について

会長 笈田 耕治

糖質(炭水化物)、脂質、たんぱく質を三大栄養素と呼びます。ですが、私たちの体内における実質のエネルギー源は、糖質と脂肪です。家にたとえたら、電気とガスみたいなものです。たんぱく質はエネルギー源というより、筋肉など身体を作るための材料です。家にたとえたら、たんぱく質は家という構造物そのものです。家と違って絶えず造り替えられていますので、ある程度の摂取が必要です。糖質も脂肪も足りない非常時には、たんぱく質もエネルギーとして使います。電気もガスもなくして家を燃やしているようなものなので、好ましい状況ではありません。今回は糖質を中心にお話をさせていただきます。

糖質の種類はたくさんあるのですが、その代表的なものをあげてみます(図1)。

図1 ブドウ糖、砂糖、デンプンとその仲間達



①**ブドウ糖**：これが血液の中を流れているのです。血糖とは血液の中を流れているブドウ糖のことです。ブドウ糖は1個の糖だけでできている単糖類の一つです。ブドウ糖以外の単糖類には、果糖やガラクトースがあります。果糖やガラクトースもエネルギー源ですが、体内に入っても直接に血糖(血液のブドウ糖)値をあげることはありません。

②**砂糖(蔗糖)**：砂糖はブドウ糖1個と果糖1個できています。砂糖は二糖類の代表格です。砂糖を食べても、そのままの形で吸収されるわけではありません。消化管の中でブドウ糖と果糖に分解されて、はじめて吸収することができます。これは、次に述べるデンプンでも同じで、私たちは単糖の形でしか糖質を吸収できません。砂糖の多いお菓子を食べても血糖があがりやすいのは、ブドウ糖を含んでいるからです。それと、砂糖がブドウ

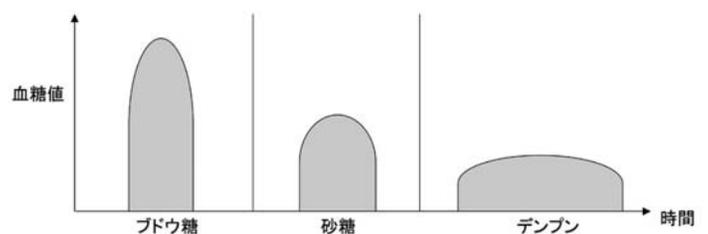
糖と果糖に分解される時間が早いからです。その他の二糖類として、乳糖があります。乳糖はブドウ糖とガラクトースからできています。乳糖はお母さんのおっぱいに含まれており、赤ちゃんの大事なエネルギー源です。

③**デンプン**：植物がブドウ糖を蓄えたものにデンプンがあります。お米やパンなど、私たちの主食になるものですね。デンプンはブドウ糖が数珠のようにたくさん連なってできています。これを多糖類と呼びます。デンプンは全部ブドウ糖からできているので、吸収されれば血糖値が当然上がります。でも砂糖を食べた時ほど急激に血糖値が上がるわけではありません。数珠状のブドウ糖がバラバラに分解されるのに時間がかかるからです。私たち動物も同様に多糖類にしてブドウ糖を蓄えています。それが、グリコーゲンと呼ばれるものです。グリコーゲンは肝臓に蓄えられ、低血糖にならないように血糖値を維持しています。一方、筋肉に蓄えられたグリコーゲンは運動時に消費されます。

### 低血糖の時にとる糖質は？

ブドウ糖は単糖類、砂糖は二糖類、デンプンは多糖類です。どれもブドウ糖からできていますが、血糖値を上げるスピードはブドウ糖、砂糖、デンプンの順に早くなります。低血糖の時に摂取するのはブドウ糖が理想的ですが、病院や薬局などであらかじめ手に入れておかないと簡単には用意できません。砂糖で代用できますが、ブドウ糖と同じ効果を期待するなら倍量にしなくてはなりません。だって半分は果糖ですから。また、アルファ・グルコシダーゼという糖尿病の薬(商品名：セイブル、グルコバイ、ベースンなど)を服用している場合は、砂糖を摂取してもブドウ糖になるのに時間がかかるので、原則はブドウ糖です。でもブドウ糖が手元にない時は、砂糖を多めにとりましょう。デンプンではブドウ糖になって吸収されるのに時間がかかるので低血糖時にとるには不向きです(図2)。

図2 同じ量を摂ったときの血糖の上がり方(模式図)



## 果物に含まれるのは果糖だから、食べても血糖はあがらない？

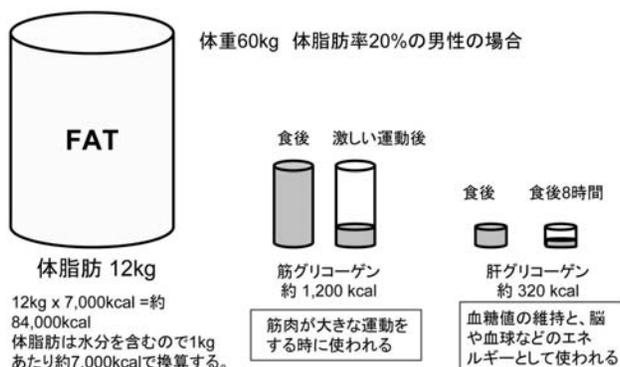
これは大きな誤りです。たしかに果糖は果物に多く含まれるのでその名前があります。しかし、果物には果糖以外にもブドウ糖や砂糖も入っています。その割合は果物によって異なりますし、同じ種類の果物でも品種によって異なります。秋になると柿のせいで糖尿病が悪くなる人が多いのですが、柿はブドウ糖の割合が多い果物です。日本の果物は糖度が高いので、へたをするとお菓子以上に血糖があがります。果物のよい所は緑の野菜が持っていますので、野菜をたっぷり摂って、お菓子や果物は「嗜好品＝お楽しみ」として少量を楽しんでください。

## あまったエネルギーはどうなるの？

あまったブドウ糖はグリコーゲンとして肝臓や筋肉で蓄えられますが、その量は全体の貯蔵エネルギーとしてはごくわずかです。大半の余剰なエネルギーは脂肪として蓄えられます。ブドウ糖1gは4カロリーで、脂肪1gは9カロリーです。もし、脂肪でなくブドウ糖で蓄えたら体重が倍以上になってしまいます。脂肪は貯蔵に特化したエネルギーです(図3)。

繰り返します。ブドウ糖に限らず、余分なエネルギーは脂肪として蓄えられ、結果として太ることになります。

図3 体内貯蔵エネルギー



## SGLT2阻害薬という新薬

今年SGLT2阻害薬という糖尿病の薬がたくさん発売されました。商品名でスーグラ、フォシーガ、アブルウェイ、デベルザ、ルセフィ、カナグルです。暮れにはもう一つ発売されそうです。

私たちが腎臓で血液を濾過して最初に作るおしっこ(原尿といいます)にはブドウ糖がたくさん含まれています。飢餓と戦ってきた私たちにとってブドウ糖は命をつなぐ大切なエネルギーですから、捨てるわけにはいかないので全部血液に戻しています(ブドウ糖を再吸収しているといいます)。糖尿病で血糖が高い場合には、原尿にはより多くのブドウ糖が流れ込みます。その量が再吸収する能力を超える

と尿糖が出てきます。そうです。糖尿病の人は尿糖が出やすく、それで見つかる場合があるのですね。一般に、血糖値が170を超えると尿糖が出ると言われています。

SGLT2阻害薬というお薬は、私たちが持っている尿糖を再吸収する能力をわざと落とすことで、原尿に含まれるブドウ糖をある程度捨ててしまおうという薬です。

このお薬を服用すると、血糖値の高くない糖尿病でない人でも約50gのブドウ糖が毎日強制的に捨てられます。1gのブドウ糖は4カロリーですから、約200カロリーが強制的に捨てられます(血糖値がすごく高い糖尿病の人ではその約倍量まで捨てられます)。したがって、このお薬は飲む「ダイエット薬」あるいは飲む「糖質制限食」と呼んでもいいかもしれません。血糖も下がり、体重も下がるというわけですね。毎日200カロリー捨てるのなら、最初からその分の糖分を摂らなければいいじゃないかと思いませんか？その通りです。それが出来るのなら、このお薬を飲む必要はないのです。このお薬を飲むと絶対に体重が減るのか？と聞かれると絶対ではありません。今より200カロリー多く食べてしまえば、体重は落ちません。

## このお薬を飲むとどれだけ体重が減るのでしょうか？

毎日200カロリーとして1ヶ月で6,000カロリーです。水分を含めた体脂肪は1kgが7,000カロリーといわれていますので、捨てた6,000カロリーが全て体脂肪の減少につながったとしたら、1ヶ月で900gほど体重が減ることになります。血糖のとても高い人ではその倍くらいは減るかもしれません。しかし、このお薬はカロリーを捨てているだけで、必ずしも脂肪を減らしてくれるとは限りません。脂肪の少ない痩せた人が服用すると筋肉が落ちてしまいます。痩せた人が毎日200カロリー減のダイエットをすると考えたらわかりやすいですね。このお薬は基本、メタボな糖尿病の方に適したお薬です。また、メタボな方が服用しても体脂肪だけが減るわけではありません。筋肉も多少なりとも減ります。ですから、このお薬を服用するならば、運動を強化して筋肉が落ちないように努力して頂く必要があります。飲めば済むというお薬ではありません。

尿量が増えて脱水になりやすい。甘いおしっこが出るので膀胱炎などになりやすい。腎臓の働きが悪い人では薬の効果が期待できないなどの副作用もありますので、ご高齢の方にはあまりおすすめできません。飲んでみたいと思った方は、主治医の先生とよくご相談ください。

## 友の会

友の会

### 歩こう会

国立病院機構福井病院 さくら会 管理栄養士 西岡美由紀



平成25年10月20日に、毎年恒例のさくら会歩こう会を開催しました。今年は患者会員様からの要望もあり、「滋賀・石山寺」の散策をメインに、唐橋焼き陶芸教室も含めたコースとなりました。参加者は患者会員12名、職員9名の総勢21名でした。当日はあいにくの雨でしたが、誰一人として怪我無く、体調も崩す事無く帰路に着けたことにホッとしました。さて、肝心の歩こう会の内容ですが、今年は①陶芸焼き+石山寺散策コースと、②石山寺散策のみの2コースを設定し、当日会員様に選択していただく形としました。私自身、初めての石山寺参拝でしたので、事前に下見に行った際、景観は良いものの段差が多く、敷地も広いなという印象を受けました。その為、余裕をもって散策できるコースもあったほうが良いのではないか、との意見を踏まえての設定でした。実際のところ、①のコースでは、各々マグカップ作りに没頭できたものの、石山寺をゆっくり散策…とはいかず、②のコースでは時間の調整上、バスの中での待機時間が長くなってしまふなど、ハプニングも多少ありました。今後は今回の反省点を踏まえ、雨天対応の出来る施設や高低差の少ない場所を候補に考えていく次第です。

また、昼食は毎年恒例となっている管理栄養士監修、調理師作成のお弁当を堪能しました。会員様からの「美味しい」との声を励みに、毎回少しずつ工

夫を凝らしています。今回のお弁当は、今話題の塩麴を使った蒸し魚や、みかんの皮を器に見立てたなますなど、例年以上に見た目、味ともに満足していただける内容を目指しました。

今後も会員様の要望を伺いながら、新たな企画を提供していきたいと考えております。

### ～患者会員様の声～

- さくら会の雨の旅行は初めてでしたが、関係の皆様のご親切、且つ適切なお世話により無事に終えることが出来、有難うございました。ここ数年、食事が美味しくなったこと、会のお知らせの文書は大変良くなって楽しみに見えています。
- いつもおいでの方が見えず残念でしたが、顔なじみの方もいらっしゃって楽しかったです。普段外に出ることが少なく、毎年楽しみに頑張っています。

### ～スタッフ(職員)の声～

- 雨が降り、足の不自由な人にとっては大変だったかもしれません。コースを2つに分けるより、全員が一緒に行動できる方が良いと思います。
- 患者様の中には、この日に備えて体力、筋力アップのために、毎日ウォーキングされた方もおり、みんなが心待ちにしているのだな、と思いました。あいにくの雨模様でしたが、誰一人としてそれにめげることなく、楽しもうとの思いが伝わってきました。



## 友の会

友の会

### 平成25年度きらめき会総会

きらめき会スタッフ

平成25年11月17日(日)きらめき会総会を兼ねた交流会が、敦賀市福祉総合センターあいあいプラザで開催されました。友の会会員やそのご家族20名とスタッフ8名が参加しました。

友の会の総会の後、糖尿病外来担当医である毛利先生から「糖尿病とフットケア」のミニ講演会がありました。糖尿病と足病変の関連や足の観察の方法などを学びました。

次に、「実はスゴイ大人のラジオ体操」と題して、加藤看護師と一緒にラジオ体操を全員で行いました。誰もが一度はやったことのあるラジオ体操は、実はすべての動きが計算し尽くされたエクササイズなのだそうです。みんなで真剣に(?)体操をしました。

ちょうどお腹も空いたところで、昼食会では榎塩荘の低カロリーのお弁当を食べました。

塩荘は低カロリー弁当や総菜の宅配をしています。敦賀市内の他の低カロリー食の宅配業者の展示コーナーもあり、一度試してみたいとみんな興味深々でした。

昼食休憩の時間で、「糖尿病川柳」のコンテストがありました。どの作品も甲乙つけがたい作品ばかり

りでしたが、かりやさんの『欲しいだけわたしにあげた付けが来る』に皆さんの票が集まりました。

午後からは、「太極拳入門」ということで、敦賀太極拳サークル 宙(SORA)の指導員である丸岡美江子先生を招いて、太極拳の演武を見せていただいたり、実際にゆっくりとしたポーズを教えていただきました。ゆったりとした音楽に合わせて、腹ごなしの運動になりました。

最後は、琉神Reds～新風～の皆様による「沖縄伝統芸能エイサー」を観ました。太鼓を叩きながら激しく踊るエイサー。衣装もきれいでとても迫力がありました。

糖尿病川柳の中に、「きらめき会 集いてつなぐ 輪の力」という句がありましたが、正にその句のような楽しい一日でした。



今回はたくさんありましたので、抜粋させて頂きました。

きらめき会より

糖尿病 永い年月 過ぎました

知鶴子

饅頭と にらめっこして 生きている

かりや

食べ放題 今日も血糖 上げてます

X U N

採血でもらった 勲章 異常なし

青空

血糖値 入院中だけ 正常値

秋ナ

ジム始め 採血楽しみ 診察日

ルネッス

指導中 測ったナースが 高血糖

隠れ糖尿病ナ

糖友会より

運動は 先ず始めよう 百歩から

憲幸

## 友の会

友の会

## 平成25年度歩こう会

福井大学医学部附属病院 チームガンパロッサ 看護師 松村 亮

平成25年6月8日、医糖会交流会「歩こう会」が開催されました。約40名の方が参加され、快晴の中、鯖江の西山公園に行きました。

福井大学病院からバスで、本部である鯖江市民活動交流センターまで移動。到着後、徒歩で西山公園に移動し、芝生広場にて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実施されました。患者さんとスタッフでチームに分けられ、アタック25のようにパネルを奪い合うクイズ形式のレクリエーションが実施され、回答権をリレーで奪い合うなど身体を動かす場面もあり、大いに盛り上がりました。クイズを通して糖尿病の知識を身につけることもでき有意義な時間を過ごせました。

ランチの時間では、天気恵まれ、芝生や日陰など青空の下で各々レジャーシートを広げ、談笑しながら、ヘルシー弁当をご馳走になりました。

午後からは、西山公園内のウォーキング実施。途中、動物園にも寄り、患者さんや子供達もレッサーパンダなどを見て、満足していました。

ウォーキングのあとは1時間の自由散策となり、ほかのルートにウォーキングに行く人もいれば談笑している患者さんもいました。

その後本部へと戻り、おやつとしてゼリーを食べました。帰りのバスでは疲れもあってか眠っている方が多かったです。1日中天気に恵まれ充実感のある一日でした。



友の会

## 糖尿病合併症予防のための日常生活のポイント

笠原病院 緑会勉強会

平成25年11月1日(金)に看護師による『糖尿病合併症予防のための日常生活のポイント』と題して勉強会を開きました。会員3名、入院患者さん3名の参加がありました。最初に糖尿病の認識調べを行い、3大合併症の名前や、糖尿病になると細菌に対する抵抗力が低下すること、傷が治りにくいことなどは殆ど全員の方が正解でしたが、糖尿病になった時の症状や低血糖の症状の問題ではずいぶん戸惑っている様子でした。

次にもうすぐ、寒くなる時期でもあり、かぜや歯周病などの感染症の予防には清潔が第一ということ、足を守るためには、素足を避けて靴下を履くこと、コタツやあんななどで低温やけどに注意するなど、日頃どんな事に気を付けることが大切かをひとつひとつアドバイスしました。

勉強会の後は、手作りごまプリンを食べながら座談会をしました。この時期食べ過ぎてしまう果物の第1位が“柿”です。今年は各家庭でも柿が鈴なりになり、“1個では終わらん”という会員さんの声

がありました。そこで、「食品交換表」で1単位150gをみんなで確認しました。

また、2014年後半にSGLT2(イプラグリフロジン)=腎臓からブドウ糖を尿中に排泄させて血糖値を低下させるという、これまでにない全く新しい機序を持つ注目の新薬が出るという医師からのお話に、皆さん真剣に聞き入っていました。

私たちも今回、会員の皆さんと一緒に問題を解いたり、日常生活での注意点についてお話をし、「患者さんはやはり長くなると忘れてしまったり、つい億劫になって、足の点検など怠ってしまう事」が分かりました。そこで、こういったことを繰り返し繰り返し注意を促さないといけないと再認識しました。また、今後も糖尿病に関して、いろいろな新しい情報を皆さんに提供し、勉強会にも今、患者さんが困っていることなどを聞き、会員の皆さんと意見を出し合って、より良く糖尿病とつきあえるような勉強会を開いてみたいと思っています。



## 友の会

友の会

### 秋のレクレーションに参加して

福糖会 外来看護師 清水幸江



平成25年の秋のレクレーションは、11月3日、三方を山に囲まれた地形と豊かな自然に恵まれた「うるしの里かわだ」に行ってきました。

参加者は30人で病院からバスに揺られて50分、うるし漆器組合の方々に迎えられ会館の中に入っていると、見事なうるしの工芸品がずらりと展示してありました。

絵付け体験では、お盆、手鏡、プチ手鏡、写真入れなどの種類の中から選んで、約1時間職人の方々の指導のもと、各自オリジナルに富んだ素敵な作品が出来上がりました。

昼食は、地元の新鮮な野菜を使い、こちらの希望を取り入れた味わいのあるおいしい伝統料理を頂きました。カロリー計算された食事で、栄養士からの説明を受け、血糖がゆっくりと上がるように野菜か

ら食べるようアドバイスを頂きました。野菜や果物などでボリュームを出し十分に満足のいく料理で満腹感もありました。

昼からは、会館の方からうるし漆器について消費者として購入する時に気をつけて欲しい点の話をして頂きました。高価なものだけに店によっては金額が大きく違う点の見極め方や取扱いの注意点など、意外な情報もあり知識が深まりました。

また、3,500万円もする漆塗りの山車は見事なもので、1500年の長い歴史の中で養われてきた越前漆器の伝統的職人の技を見た思いでした。

日本の伝統ある漆器にふれ、心が洗われるような新鮮な気持ちになりながら家路につきました。

帰ってから見直した手作りお盆は、世界で一つしかない私の作品でとても素敵に見え大切にしたいと思います。



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。



お問合わせ ☎ 0120-834-226

やさしい ニプロ

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、お掛けいただけますようお願い致します。

**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 ノルディスクは、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ケア企業です。糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変える」を掲げ、糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと。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。

novo nordisk  
**90**  
Celebrating 90 Years

ノボ ノルディスク 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.jp



## 友の会

友の会

## 生活習慣病教室

福井中央クリニック



平成25年12月15日に、第10回生活習慣病教室を開催しました。糖尿病の食事療法には様々な方法があります。自分の体質、ライフスタイルに合った方法を見つけて継続することが大切です。その1つの食事療法として今回の教室では、糖質を制限する食事療法のなかでも主食を少量取り入れた低糖質食を紹介させて頂きました。低糖質食をテーマに12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。

参加者の方に低糖質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糖質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。

低糖質食を食べて頂いた後、笈田医師より食事と糖尿病との関わりについてのわかりやすい講義があ

りました。皆様とても熱心に聞いておられたたくさんの質問が飛び交いました。

また、食後血糖値測定までの間、「すわろピクス」という椅子に座りながらできる簡単な運動を行い、音楽にあわせて、じんわり汗をかく程度に体を動かしました。また管理栄養士より、調理方法や食べ合わせによってどのくらい血糖の上昇に違いが出るかの実験結果報告や、糖尿病に関する〇×クイズも行いました。

後日、参加者の方には日を改めて一般的な糖尿病食を食べに来て頂き低糖質食との血糖上昇の比較を行いました。結果では、殆どの参加者の方で低糖質食を食べた時に、一般的な糖尿病食を食べた時よりも血糖値上昇の幅が少なかったという結果が得られました。

参加者の皆様からは「低糖質を始めたい」、「話が分かりやすく参考になった」、「引き続き開催して欲しい」などの感想を頂きました。

糖質を制限するという食事療法は、近年日本で普及しつつある方法ですが、効果には個人差があります。どんな方法が自分に合うのか、自分自身にあった食事療法を見つけて、その食事療法を継続していくことが大切です。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。



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 名古屋市東区東外橋町35番地 〒461-8631  
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>  
●グルテス情報サイト <http://www.glutest.com/>

## 友の会

友の会

### 春の健康教室とあゆの会総会の開催

JCHO福井勝山総合病院 あゆの会 管理栄養士 阿部祥子



平成26年3月22日にあゆの会総会を兼ねて、春の健康教室を開催しました。当院では、あゆの会の行事には会員様だけでなく、興味のある方はどなたでも参加していただけるようになってきました。今回も会員様の他に多くの患者様に参加していただくことができました。

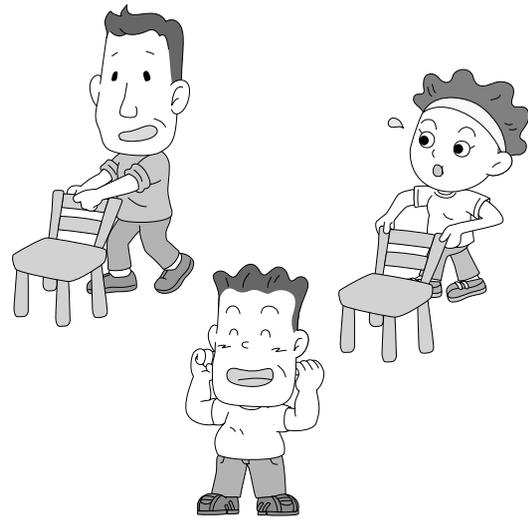
当日は、初めに小澤内科部長より話題の「肺炎について」の講演がありました。今まで肺炎について考えたことがなかったという患者様が多く、話に聞き入っておられました。映像もあり、肺炎の恐ろしさと予防方法がとても分かりやすく「これからの人生の参考にしなければ！」というお声もいただき、とても身になる講演でした。

次に、理学療法士より椅子を使ったストレッチ体操を行いました。動作の少なく見えるストレッチで

も筋肉を伸ばすというだけで気持ちがよく、じわっと汗が出てきました。患者様からも「意外とキツイけれど体がスッキリした」などの感想がありました。

身体を動かした後は、管理栄養士が地元の魚屋と打ち合わせて作ってもらった季節のお弁当をいただきました。患者様とスタッフとで意見交換や日常のことなど様々な話をしながら和気あいあいとした雰囲気の中で食事を楽しみました。

あゆの会総会では議事だけでなく、「あゆの会のこれから」を考えるような討論もありました。もっと患者同士で情報を共有したい、意見交換の場を増やしたいという皆さんの思いが強く感じられ、スタッフも同様にそのような場を多くの患者様に提供したいと改めて感じました。当院は4月に更なる地域医療に関わるべき組織として新たなスタートをきりました。今後も会員様とスタッフが協力して楽しい企画を考え、活動を継続していききたいと思います。



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 東京オペラシティタワー www.sanofi.co.jp



## 友の会

友の会

## 運動の秋、済糖会ハイキング！

福井県済生会病院 理学療法士 土橋 仁

平成25年10月26日、第16回済糖会ハイキング会が、会員の皆さんやスタッフを含めた29名の参加の下、開催されました。

会場は、今や全国的に有名な「福井県立恐竜博物館！」。恐竜模型などが展示され、量・質共に内容は極めて高く、数多くある世界の恐竜博物館の中でも代表的な施設と言っても過言ではありません。

さてハイキング当日は、悪天候も予想されましたが、それを吹き飛ばすくらいの笑顔がバス中に溢れていました！賑やかな車中では、近況報告や恐竜博物館の紹介など、目的地に着く前から大いに盛り上がっていました。

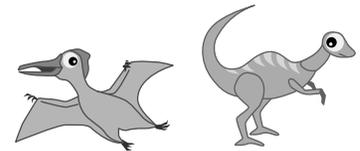
バスが恐竜博物館に到着すると、まずは、管理栄養士の方が考案してくれた御弁当の時間です。今年は室内での食事となりましたが、とても美味しく、また尽きないよもやま話をしながら楽しく食べる事

ができました。

そして食事の時間が終わり、ここからが本題です。今回は30,000㎡の敷地内に展示してある恐竜に関するクイズに答えながらのウォークラリーです。6名ごとに全部で5つの班をつくり、ウォークラリータイムとクイズ点数で順位を競いました。

優勝を目指しいざ出発!!気合が入り、順調にスタートしたように思いましたが、クイズはとても難しく、展示物をじっくり見ているうちにすぐに時間が過ぎてしまいました。それでも各班それぞれが話し合いながらクイズに熱中し、壮大な敷地を歩いたため、ゴールした時は頭だけではなく身体もホカホカになっていましたね。全ての方が、心からウォークラリーを楽しむことが出来たのではないのでしょうか。

最後に一言。今回のハイキングでは、皆さんの笑顔に囲まれ、素晴らしい1日を過ごすことができました。運動の秋とは、まさにこの日のことを言うのではないのでしょうか。



友の会

## 楽しかった『パン作り体験』

春江病院 糖和会



会員が最も楽しみにしている糖和会会員交流会で、平成26年6月7日(土) 鯖江市の『ラポーゼかわだ』へ『パン作り体験』に行ってきました。

最初に作り方など工程の説明をして頂くのですが、その間参加された皆さんの表情は高揚感にあふれていました。どんな形にしようかあれこれとおしゃべりしながら、丸めたりカットしたり楽しく時間を過ご

しました。仕上がった鉄板の上は沢山のオリジナルのパンが並び、とてもかわいく華やかになりました。

パンを焼いている間は、糖和会の会長で色鉛筆教室の先生でもある多田邦夫さんに似顔絵を描いて頂いたり、主治医の前田先生のお話や看護師に血糖値を測ってもらったり、また日頃聞けない事をスタッフに聞いたり、皆さん病院では見られないいきいきとした雰囲気とても和やかでした。

いよいよパンが焼き上がり、いい香りが広がる中、焼き上がったパンを見て子供のようにはしゃぎました。とても楽しいパン作り体験となりました。





## 事務局からのお知らせ

### 【本年度の総会のご案内】

本年度の総会「糖尿病シンポin福井」は11月16日(日) 13時～16時10分 福井県自治会館 多目的ホール(福井市西開発4丁目202番1)での開催を予定しています。内容は糖尿病に関する特別講演、ダンス(運動療法)、演劇などです。申込書は後日各分会に配布致しますので、ふるってご参加ください。

### 【世界糖尿病デー：丸岡城ブルーライトアップについて】

11月14日の世界糖尿病デーには各地でブルーライトアップが実施されます。福井では、昨年同様「丸岡城」のブルーライトアップを予定しています。お時間のある方は一度青くなった丸岡城を見に来てください。

### 【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旨の御連絡をください。年会費はお一人2,500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500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。



## 各支部と会員数

医糖会(福井医科大学医学部附属病院)71・済糖会(福井県済生会病院)55・糖友会(福井赤十字病院)32・福糖会(福井県立病院)52・あゆの会(福井勝山総合病院)23・さくら会(国立病院機構福井病院)47・きらめき会(市立敦賀病院)15・健糖会(越前町国民健康保険織田病院)7・糖池会(池端病院)7・糖克会(あわら市・木村病院)2・つづじ会(鯖江市・木村病院)20・緑会(笠原病院)10・高村病院10・糖和会(春江病院)17・糖福会(福井総合病院)3・福井県栄養士会医療部会27・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・樺会(嶋田医院)10・福井厚生病院16・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)12・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)25・優良模範会員7

合計 709 名 (順不同 平成26年7月1日現在)

## 編集後記

ふくとう第13号をお届けします。

三村(前会長)さんが益々ご多忙のため、今年度から笈田が会長を務めさせていただきますのでよろしくお願ひします。今年はSGLT2阻害薬という新しいタイプの糖尿病の薬がたくさん発売されましたので、SGLT2阻害薬に関連した記事を書いてみました。糖尿病治療の基本は何といたっても食事と運動です。多少脱線しても早めに軌道修正して良質な血糖コントロールに心がけてください。