

# ふくとう

平成27年8月15日 発行

第14号

## 第30回福井県糖尿病協会総会および交流会 ～元気で楽しく生きるための輪をつくろう～

- ◆平成26年11月16日(日) 13:00～16:10
- ◆福井県自治会館 多目的ホール

平成26年度の福井県糖尿病協会総会および交流会は、福井県立病院が担当させていただきました。当院では糖尿病サポート委員会が中心となり、患者会の運営と、糖尿病に関する知識の啓発を職員に対して行っており、今回の企画・運営もさせていただきました。

総会は例年同様に、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の事業計画が報告され、承認されました。また、今年度も会員数の減少により運営が困難になりつつある現状を報告され、新規会員の加入を切望されました。

引き続き、～元気で楽しく生きるための輪をつくろう～というテーマで交流会が行われました。最初に医療者には「糖尿病劇場」でお馴染みの、岡崎研太郎先生に「医療者が糖尿病のプロならば、患者さんは自分自身の糖尿病のプロになれる、はず。～糖尿病エンパワーメントの考えと糖尿病劇場の試み～」というテーマで特別講演をしていただきました。講演後も時間をオーバーするくらいの質疑応答がなされ、大盛況でした。

続いて、宮本真由美先生による「みんなでげんき体操」が行われました。先生は福井県で唯一のラジオ体操の1級指導士です。一緒にラジオ体操第1を行いました。身も心もほぐれ、多くの笑顔が見られました。

最後は、劇団幸齢者による「絵姿婆女房」でした。村一番の大金持ちが、美しい婆さんと結婚する夢を見ました。その大金持ちは「神のお告げだ」と言い、美しい婆さんを探してほしいと近所の人に頼みました。お金目当ての色々な人が次々と結婚相手を連れてきて騒動になる、という内容でした。笑いあいの楽しい劇でした。

以上のような内容で平成26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笈田耕治先生のご挨拶で終了致しました。今回はメーカーの展示ブースも10社参加があり、患者さんもパンフレットや他の資料を見ることができ、知識のお土産を持って帰ることができたのではないのでしょうか？会場が例年とは違うため、交通アクセスの悪い中、多くの患者さんに参加していただきましたことを心より感謝申し上げます。今年は11月15日にAOSSAで開催されます。今から楽しみにしています。

福井県立病院 糖尿病サポート委員会事務局 吉田 陽子



## 「特定保健用食品(トクホ)」や「機能性表示食品」を検証する

会長 笈田 耕治

トクホの「〇〇茶は飲んでいるんですけど」などと言われる患者さんは少なくない。トクホのお茶は本当に効果があるのでしょうか？

「特定保健用食品」(トクホ) 制度 (図1) は1991年に誕生し、厚生労働省 (現在は消費者庁) の審査に合格すれば「血糖値が気になる方に適しています」のような表示が可能となりました。トクホ食品は、(病気でない) 人に対して投与実験を実施し、投与を受けた人達と、受けなかった人達との間で、ある測定項目 (例えば血糖値) の値に、統計的に意味のある差 (有意差) があつた場合に適用されます。しかし、この差が実用的に意味を持つのかまでは考慮されていません。最も大事な事は、病気でない方を対象に設計された食品であり、糖尿病など病気の治療を目的に利用する食品ではないということです。

2015年6月現在、トクホは1163品目あり、「血糖値が気になる方に適しています」など表示文言に「血糖値」を含むものは199品目あるそうです。そして、その大部分が糖の吸収をおだやかにする「難消化性デキストリン」を含んでいるそうです。「食後の血糖値上昇を抑制する」と謳っているあるトクホの成績をよく見てみると、ごはんを食べたあと30分後の血糖値が、トクホを摂らなかった人達が149.7mg/dlだったのに対し、摂った人達では141.8mg/dlだったそうです。その差わずか8です。

コーラまでがトクホに！と話題になったトクホコーラ飲料はどうでしょう？

トクホコーラ飲料は2012年に2商品発売され「脂肪の吸収を抑える」と宣伝されています。どちらも難消化性デキストリンが少量添加されています。どれくらい脂肪の吸収を抑えるかという「1日に55gの脂質を摂取したとき、便に排出される脂質をわずか0.22g増やすだけ」だそうです。



図1 「特定保健用食品」(トクホ) 制度

厳重な審査がある「トクホ」でさえこの有様ですが、2015年度から消費者庁が始めた「機能性表示食品」制度はもっといい加減なようです。この制度は、そもそも規制改革の一端としての「経済戦略」であり、決して「健康戦略」ではありません。論文や臨床試験といった科学的な根拠をもとに、企業の責任で健康面の“効果”を書くことができるのが機能性表示食品です。国に責任はありません。「届け出制」で、提出された書類が整っていれば、消費者庁は申請を受理せざるを得ません。メーカーにとっては、年単位の審査が必要なトクホに比べて、スピード感をもって新商品を投入できるという大きなメリットがあります。

機能性表示食品の初めての飲料として、麒麟ビールが6月にノンアルコールビールの販売を始めました。缶の表面には「脂肪の吸収を抑える」、「糖の吸収をおだやかにする」と“効果”が書かれています (図2)。



図2 “効果”が書かれたノンアルコールビール

私が、「〇〇茶を飲んでいる」という患者さんに返す言葉は「お茶くらいは美味しいと思うものを飲みましょうよ」

参考文献  
高橋久仁子  
糖尿病と健康食品②  
DITN 448号, 2015



# 善光寺行

## 福井赤十字病院（糖友会） 夏井 耕之

さる5月5日、妻子とともに長野善光寺に参詣してきた。事の発端はご推察のとおり、「北陸新幹線にのってみるべ」という、ミーハーな動機だった。新幹線沿線に程近い、上越市高田という妙高山を望む古い城下町に、小林古徑（日本画家）の記念美術館がある。そこを訪れたい、と思い、いろいろと検索したところ、一足伸ばせば長野も遠くない（金沢より2時間あまり）ことを知った。連休でもあり、幸い一泊はできそうなので、久しぶりの家族旅行となった。

右手に日本アルプス、左手に日本海、という豪華な風景を走りぬけ、内陸へと経路をとれば、列車はトンネルを貫いて疾走する。朝に福井を出て、美術館に寄り道をして、午後2時ころには長野に到着である。長野は中学生のころに一度訪れて以来で、もちろん当時の記憶も面影もない。旅荷を下ろすと、すぐにも善光寺に向かった。駅からタクシーで30分ほどである。

市街の北側の、山あいというか丘陵地に、善光寺は佇んでいる。

堂塔伽藍おのおのは非常に大きい、どこか物寂ており、例えば京都の知恩院や東寺などのような威圧感がない。まことにひなびた、民衆の寺である。そしてここには、……宗派がない。

『善光寺縁起』によれば、御本尊の**一光三尊阿彌陀如来様**は、インドから朝鮮半島百濟国へとお渡りになり、欽明天皇十三年（552年）、仏教伝来の折りに日本へ伝えられた日本最古の仏像といわれています。この仏像は、仏教の受容を巡っての**崇仏・魔仏論争**の最中、**魔仏派**の物部氏によって難波の堀江へと打ち捨てられました。後に、信濃国司の従者として都に上った本田善光が信濃の国へとお連れし、はじめは今の長野県飯田市でお祀りされ、後に皇極天皇元年（642年）現在の地に遷座いたしました。皇極天皇三年（644年）には勅願により伽藍が造営され、本田善光の名を取って「善光寺」と名付けられました。

（善光寺ホームページより）

ここで歴史の復習。6世紀半ばの仏教伝来とともに、これを受け入れるかどうかで、蘇我稲目と物部尾越との間で争いが起こった。蘇我馬子・聖徳太子などの親の世代である。さらに約100年後、ご本尊が再発見されてこの地に寺が建立されたのは、大化の改新の4年前、ということになる。当然、奈良・平城京（710年～）より70年近く古い。京都など、これよりさらに140年あまり後である。当然、比叡山、高野山はもちろん、鎌倉仏教の浄土宗、禅宗、法華などとなれば、500年以上「若い」ことになるのだ。だから、善光寺には、宗派はない……まことに、時の霞の向こう側を覗くような心地である。ちなみにこの善光寺建立の32年前にムハンマドがイスラム教を起し、29年前にフランク王国が統一されてパリが首都となった、そうである。

幸いに連休後半は快晴で、境内に至れば陽光溢れ、一方で、おりしも数え7年（満6年）に一回の「御開帳」の真っ最中、溢れていたのは陽光だけではなかった。人、人、人。

回向柱（高さ約10m、太さ45センチ四方、重さは3トン）というものが本堂の前に立てられていて、そこから堂内の前立本尊さまへ綱を繋げてある。ちなみに前立本尊とは、実は縁起で述べられた阿彌陀如来の分身であり、もとの本尊様は秘仏とされ、実は1500年以上誰一人として……代々の上人・住職ですら見たことがない、そうである……絶対秘仏といい、無宗派といい、まるで伝奇小説を地で行くような寺ではある。それはさておき、この回向柱にさわれば、前立本尊さまに触れたのと同じご利益がある、ということで、ひと触れしようという人が……人人人、並んで待って3時間、まるで浦安あたりのテーマパーク並である。有線接続でいいほどのご利益なら、柱には無線でアクセスできてもいいではないか（と、罰当たりな発想で）、柱に向かって手をかざして、それをデジカメで撮って「エア回向柱」とさせていただいた。

それでもさすがに、内陣拝観（お堂の中での前立本尊様を拝む）のためには列に並んだ。

外の溢れかえる初夏の光とはうって代わり、お堂のなかは薄暗く、空気も重そうで、しかし暖かく柔

らかい電球や蠟燭の灯りにほんわりとしていた。大勢の人々に混じって少しずつ進むこと数十分、いよいよ御開帳の前立本尊さまが、仄暗さの中、やはりほんわりと微笑んでおられるようで、神妙に手を合わせたのである。

本尊さまの真下に「極楽浄土への錠前」があって、それに触れる事ができる戒壇巡りというものもあるのだが、これもまた長蛇、というのが冗談のような列なのでギブアップした。境内を歩いて三門(山門)には登壇させていただいた。門内には壁の上段に四国八十八ヶ所の各寺本尊の代像が安置されており、壁には江戸時代から昭和にいたる参拝者の落書きが所狭しと書いてあるのもユニークである。今は文化財保護法によって落書きなどしようものなら御用、となるのだが、例えばそこには江戸時代の年号やら人名サインやらがあって、のどかであった。特に、“よね”とか“はつ”、といった女性の名前が書いてある。この寺の初代上人は一説によれば蘇我馬子の妹で聖徳太子の奥様だったとか、古き信仰には珍しい、女人救済の聖地でもあったのだ。

巡り終わるとさすがに疲れた。この歳になると、急な山門の階段もこたえて、足が攣りそうになったので、休憩所で一休みさせていただいた。飲料を飲みつつ見渡すと、そこには見慣れた赤十字のマークが……救護所である。まあ連休でこれほどの人出であれば、何人かの善男善女がここを訪れただろう。

今日ばかりは……このマークの下で働くのはご勘弁を、という心境であった。

門をでて、駅前の宿までと、とことこ坂道を下った。門前町は、昼日中は歩行者天国になっていたが、夕刻には交通規制も解除になった。古代仏教の時代からいきなり現代へタイムスリップしたかのような、はっと目覚めたような、おかしな心地になった。

土産には、行きがけに乗ったタクシーの運転手さんのイチオシ、「八幡屋儀五郎の七味唐辛子」を仕入れた。これもまた旅の楽しみ、と、紙袋の取手を握りしめた。



# 川柳

## あゆの会の皆様

メタボです 妻に責められ ドツボです

居酒屋で 患者と遭遇 バツ悪い

エーワンシー あれよあれよと 昇り竜

まあいいか 旅行だからと 食べ過ぎる

エネルギー 知ってみると おもしろい

食用心 がまんから 日常へ

血糖値 私の気持ち 反比例

ちよつと待て！ その一口が 命とり

## 糖友会より

食養生 あれこれダメを 逆手にし

食は友 薬は陰に 療養し

島崎 憲幸



## 友の会

福井県済生会病院 済糖会

### ハイキング会&バイキング食事も

患者さんより

福井県済生会病院（済糖会）では、平成9年4月の設立から毎年、総会および講演会、糖尿病療養のための食事会やハイキング、交流会、機関誌発行など多くの事業を行っています。なかでも、楽しくからだを動かすハイキングや患者さんからの要望を取り入れた美味しいバイキング形式の食事会は会員の皆さんから毎回好評を得ています。今回、平成26年10月25日に開催されたハイキング会と平成27年2月28日のバイキング食事会について患者さんから寄せられた原稿をご紹介します。

#### 初めてハイキング会に参加して

福井県済生会病院 済糖会 齊藤 穂積

不規則な生活を送る知人が済生会病院の番度先生の治療を受けたところ良くなったという話を聞いた実家の母が、糖尿病が悪化した娘の私に強く勧めたこともあり2年前から済生会病院にお世話になるようになりました。それからは日々の生活が充実し身体も徐々に安定してきた丁度その頃、済糖会の存在を知り入会しました。

ある日届いた案内状には、今回のハイキングはバスに乗ってお出かけ。ランチは地元有名どころの豆腐料理専門店、その後は永平寺で座禅会と魅力的なプランが書かれていました。

自分でも何度も行っている場所だけど、全工程を組んでもらって任せられるのは心地よくありがたいなと思いました。ほかの参加者も同じ病気を持つ者同士だから共通の話題もあるし、医療スタッフとすべての行動を共にする安心感もある。というわけで当日は良い天気にも恵まれワクワクしながらバスに乗り込みました。番度先生の挨拶、リハビリの先生のお話を聞きするうちにあっという間にバスは

ランチ会場に到着。

明るい陽射しが入るテラス席に案内され、済生会病院の管理栄養士さんとお店の栄養士さんとで考案した「済糖会スペシャルランチ」を食しました。お料理はやさしい味ながらボリュームもあり、おからコロッケは自宅でも作ってみたいとお店の方にレシピを教えてくださいました。食事が終わるまでずっと、どのテーブルからも快活な会話や朗らかな笑い声が聞こえ、きょうまで知らなかった方が多くいる中でごく自然にご一緒させていただくこんな素敵な時間を与えられる幸せを感じました。嬉しいバスの旅は続きます。永平寺の大きな門から参道を進むと緑が大変美しく空気が変わります。ありがたいお話を拝聴した後、いよいよ座禅の始まりです。永平寺の座禅はクッションを立てて足の間に挟むようにして座るスタイルです。法話にもあったように呼吸を整えリラックスすると、さわやかな目覚めのような状態になりました。

永平寺では坐禅や読経、食事など一切の行動は、鳴らし物（ならしもの）と呼ばれる鐘や太鼓などの音の合図により行われます。今回は時間が合わず見ることができず残念でしたが、楽しかったハイキングも終わり集合写真を撮ってバスへと戻りました。

また、このような機会を設けて頂ければ幸いです。



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、お掛けいただけますようお願いいたします。



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



#### より良い治療法を求めて

ノボ ノルディスクは1923年の創業以来、患者さんの治療成績を向上させるため、糖尿病治療の研究開発に取り組んできました。長い歳月を掛けて蓄積されたタンパク質工学に関する専門知識と技術を活用して過半数が次世代の新製品の開発に努めています。

私たちは、高品質の製品とサービスを提供することで、糖尿病治療に貢献し、また、患者さんにとって最大の願いである糖尿病治療の治癒に向けても最善を尽くしています。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社は、デンマークのノボ ノルディスク社の日本法人です。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-8005 東京都千代田区外2-1-1 明治生命ビル  
電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1000  
www.novonordisk.co.jp



NovoCare

ノボ ノルディスク ファーマ製品について、わからないことや困ったことがある場合は、下記にご連絡ください。  
ノボケア相談室 0120-180363(フリーダイヤル)

受付: 月曜日から金曜日まで(祝祭日を除く) 午前9時~午後6時  
上記以外の時間は本社で受付いたします。 営業時間受付センター 0120-359516(朝・昼・夜) 原則として日本語は営業日と異なります

す。最後になりましたが、ともに過ごして下さった済糖会参加者の皆さん、お世話くださったスタッフの方々ありがとうございました。

### 済糖会食事会および 患者交流会に初めて参加して

福井県済生会病院 済糖会 山岸美絵子

まだ入会仕立てで、会の趣旨や内容などよく把握していませんでしたが、2月28日に気軽な気持ちで初めて食事会に参加させていただき、楽しいひとときを過ごすことができました。

私は、済生会病院に長い間お世話になっていますが、1年半前に緩和ケア病棟で主人を亡くし、しばらくはこの病院の横を通るのもつらく感じる時期がありました。当時は、主治医に何度も何度も説明をいただき、看護師さんからはご丁寧なお手紙もいただきました。この手紙を宝物として今でも時々読み返したりしています。このような患者さんや遺族を支える素晴らしい先生や看護師さんに本当に頭が下

がります。

私は、自分の終活として限りある人生をしっかりと楽しく生き、輝くものにしていくことが大事だと思っています。その後主人のもとに旅立ちたいと思います。これからは自分自身で糖尿病としっかりと向き合い、メンタル面も強くして済糖会の皆さんのお話をいろいろ聞き、頑張っていきたいです。どうぞよろしくお願いします。



福井大学医学部附属病院 医糖会

## 世界糖尿病デーの啓発イベント

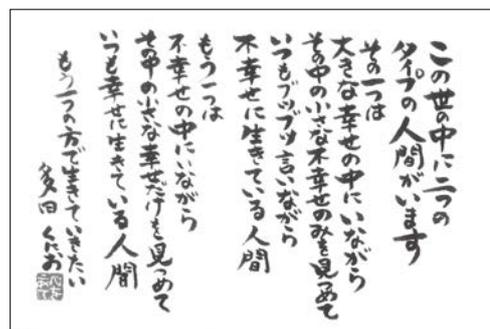
チームガンパロッサ 管理栄養士 朝井 瞳

平成26年11月14日、全世界で糖尿病抑制キャンペーンの日と定めた「世界糖尿病デー」に合わせ、病院外来ホールにて初の啓発イベントを開催しました。「生活習慣を見直そう！あなたの手に実りある人生を！」をキャッチコピーとし、医師による糖尿病相談、管理栄養士による栄養相談、看護師による血糖測定と糖尿病療養相談を行いました。受診に来た患者さんや付き添いの家族など延べ100名を超える方々にご参加いただき、糖尿病をはじめ健康について関心が高いことが分かりました。80名以上が血糖測定をされ、数値を見て一喜一憂していました。中には、未治療で血糖値200mg/dl以上の方もおり、医師や管理栄養士からの相談を受けて頂きました。

待合室では、糖尿病についてや、食事療法のポイント、iPro2の情報提供などもパネルにて展示しました。また、事前に患者さんや医療スタッフから糖尿病川柳を募集し、入賞作品を選び、掲示しました。1位「母のため 味は薄く 気持ち濃く」2位「豊作の 庭の果実に うらみぶし」3位「思いやり 妻の健食 涙ぐむ」など、どの作品も日常生活の中で感じておられる素直な気持ちが伝わってきました。

今回が初めてのイベントで、どのような方が来てくれるのか、スムーズに運営出来るのか不安でしたが、「煮物の味付けはどうするの?」「お酒は飲んで

いいの?」「お餅は食べていいの?」など、栄養指導を受けるまではいかないが普段より気になっている食事のことや、健康のことなど、気軽に話せる場を設けることで、大勢の方と関わることができ、充実した時間になったと思います。今後もこのようなイベントを継続し、糖尿病予防の普及活動にも携わってまいります。



## 友の会

福井大学医学部附属病院 医糖会

### 平成27年度 歩こう会

チームガンバロッサ 薬剤師 平野 陽子

平成27年5月30日、医糖会の交流会「歩こう会」が行われ、スタッフを含め約50名の方が参加されました。交流会には絶好の晴天の中、今年は丸岡温泉たけくらべに行きました。

朝、福井大学附属病院前に集合し、バスに乗って出発しました。バスに揺られること15分、たけくらべから1kmほど離れた竹田水車メロディーパークに到着しました。到着後、大きな水車の前で写真撮影を行い、しばらくの間、辺りを散策したり、芝生に座ったり、売店を覗いたりと自由な時間を過ごしました。リハビリテーション部のスタッフによる準備体操を行った後、たけくらべまでウォーキングしました。青空の下、緑の大自然の中、皆さんはそれぞれ会話を弾ませながら楽しく歩き、無事に全員がたけくらべに到着しました。

たけくらべの大広間で少し休憩を取った後は、皆さんお待ちかねのランチの時間です。昼食の前に、看護師さんが中心となり患者さんの血糖測定を行いました。たけくらべ広場に移動し、心地よい日差しの中でとってもヘルシーなおいしいお弁当を食べま

した。皆さん和気藹々と談笑し、交流を深めていました。

午後からは、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チームを組み、糖尿病に関するクイズやジェスチャーゲーム、靴飛ばし、フリスビー投げ、チーム全員参加のおたまりレーなどが行われました。クイズを通して、糖尿病に関する正しい知識を身に着けることができ、またゲームで楽しく体を動かすことができました。

レクリエーションで軽く汗をかいた後は、おやつの時間です。低カロリーのプリンを食べて、皆さんはリラックスされた様子でした。5月にしては暑いほどの晴天でしたが、こまめに水分補給をすることで皆さんは体調不良や熱中症になることなく、無事に歩こう会を終えることができました。帰途につくころ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日を過ごすことができました。

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。



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 ハイソック  
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.sk-net.com/>  
●グルテスト情報サイト <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 東京オペラシティタワー [www.sanofi.co.jp](http://www.sanofi.co.jp)



SANOFI

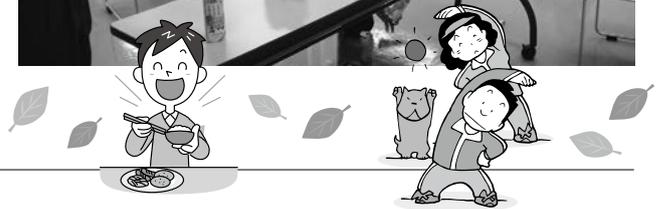
## 友の会

JCHO 福井勝山総合病院 あゆの会

### 恒例行事に工夫を凝らして

事務局 管理栄養士

「あゆの会」事務局企画による行事を毎年2回開催しています。毎回指先を動かす作り物、体を動かす体操、口を動かす食事会を開催していますが、毎年何ができるか、何かできないかと悩むところです。平成26年は、会員の方からの提案で「チャレンジランキング」を12月21日に開催しました。材料費もかからず、参加した皆さん（スタッフまでもが）夢中になって楽しむことができました。このように会員さんからいい企画が出ることを今年度も期待したいと思います。



敦賀医療センター さくら会

### 平成27年度「さくら会」総会とつどい

栄養管理室 廣中美由紀

さくら会は、当院に糖尿病で通院治療されておられる患者様の会で、日本糖尿病協会傘下の患者会になります。事務所を当院内科外来に置き、医師・看護師・療養指導士・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師・理学療法士・事務職がチームを組んで活動しており、今年で早28年が経ちます。現在の会員数は職員含め54名であり、春の総会と秋の歩こう会が大きなイベントとなっています。

そんな中、4月18日(土)、当院大会議室において、患者様の御家族、病院スタッフも含めて総勢30名の参加で、さくら会総会とつどいが開催されました。

例年は、午前中の総会の後に講演を行っていましたが、今年は患者様同士が交流を深める場にはできないかと企画して、グループワークを行うこととしました。各部署から1～2題クイズを出題して、患者

様同士で話し合っ解決してもらい形で進行了ました。中には意見が分かれるような難問もありましたが、皆さんから意欲的に発言を頂き、有意義な時間となりました。

お楽しみの昼食は、昨年ご好評を頂いたバイキング形式としました。通常のバイキングとは少し異なり、主菜、副菜、デザートについて、それぞれ2種類のうちから好きな一つを選び、主食はご自分で計量して頂くという形です。糖尿病患者様は指示栄養量によって主食量が変わるため、主食量の再確認も踏まえて計量するようにしています。

美味しい食事のおかげか会話も弾み、和やかな雰囲気ですべてを終えることが出来ました。今後も、職員と患者会員様はもちろん、患者会員様同士の交流も含めて、楽しみながら知識を深められる企画を考えていきたいと思っています。



#### 患者会員様の声

##### <グループワークについて>

- ✳️考えること、思い出すことで、教えていただいていたのに忘れていた事が何だったか解ることが出来ました。
- ✳️会員同士うち解けて友人が増えました。顔見知りになれて良かったと思います。
- ✳️情報交換が出来て良かった。

##### <食事について>

- ✳️日常の食事より多く食べた。
- ✳️野菜がいっぱい良かったです。ボリューム、味とも満足です。

## 友の会

福井赤十字病院 糖友会

### 糖友会研修会&総会開催の報告

事務局

今年（平成27年）は、5月16日に研修会&総会を開催し、28名の方が参加しました。研修会のテーマは「体力増進！効果的に運動療法」です。中野先生の講演では、生活習慣や加齢とともに身体に起きている変化や運動している時に身体に起きている変化、さらに身体により効果的な運動と悪い運動を具体的にあげてわかりやすく解説していただきました。講演の後は、雨天の日でも、家で手軽に実践でき、有酸素運動だけでなくレジスタンス運動などの筋肉トレーニングも組み合わせて効果的に行える運動として、座位で行う運動を東出理学療法士より紹介して頂き、参加者全員で行いました。研修会の後は、総会及び管理栄養士が事前に調整して準備されたお弁当を食べながらの交流会です。日常の診療では慌しく時間が過ぎていくばかりで、会員同士で

ゆっくり話すこともできないのですが、この日は久しぶりに楽しく時間を過ごすことができました。

当院では、患者会の活動の周知を目的に、研修会に非会員の方にも参加できるように企画して今年で4年目を迎えますが、毎年、研修会への参加をきっかけに入会されている方も数名ですが増えています。こうした研修会に実際に参加して体験して頂くことが、患者会の目的や活動の実際、よさを知る機会となっているので、地道ですが、今後も継続していきたいと思います。



春江病院 糖和会

### 糖和会行事

管理栄養士 河村 裕子

今年度（H27年）は、今までとは雰囲気を変えてハーモニーホールふくいにコンサートを聴きに行きました（6月20日土曜日）。まず、大きなパイプオルガンとその音色に驚きました。さらにヴァイオリンとの演奏で「アヴェ・マリア」などの名曲を広いコンサートホールで聴くことができ、普段なかなか聴くことのできない生の迫力ある演奏に会員の皆さんも心落ち着く時間を過ごせた様子でした。

その後、ハイキングの恒例となっている蕎麦を食べに行きました。今話題の「糖の吸収をおだやかに

する」という特定保健用食品のお茶を飲みながら、血糖値をゆるやかに上げる食べ方についても学びました。

短い時間でしたが、会員の皆さんも交流を深めることができ有意義な時間を過ごすことができました。



TERUMO®  
人にやさしい医療へ

テルモは、ユニークな技術で  
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+02-4440 http://www.terumo.co.jp TEL TERUMO 044-224-0101 株式会社 東京支店 2000年2月

私たちが目指すもの…  
糖尿病の方や、その人を支える  
すべての人たちに、  
制限のない世界を。

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 メディカルカンパニー  
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号 WWW.JNJ.CO.JP ©J&J 2015

## 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15日(日)13時～16時 福井県民ホール アオッサ 8階 (福井市手寄1丁目4-1)での開催を予定しています。

「健康寿命をのばそう！知って得する療養の知恵とコツ」をテーマに講演、ダンス(運動療法)、落語などが企画されています。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。福井では今年も「丸岡城」のブルーライトアップ(11月14日1週間)を予定しています。

### 【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、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1枚のみ送って下さい。

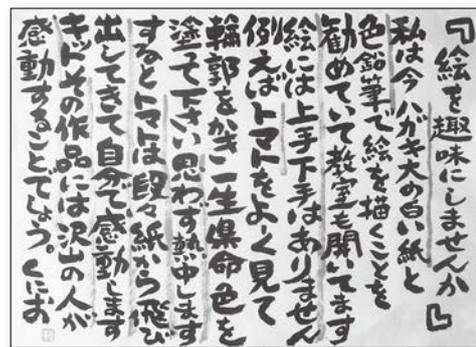


## 各分会と会員数

医糖会(福井医科大学医学部附属病院)64・済糖会(福井県済生会病院)55・糖友会(福井赤十字病院)29・福糖会(福井県立病院)47・あゆの会(福井勝山総合病院)19・さくら会(国立病院機構福井病院)54・きらめき会(市立敦賀病院)10・健糖会(越前町国民健康保険織田病院)6・糖池会(池端病院)6・糖克会(あわら市・木村病院)2・つつじ会(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)15・糖福会(福井総合病院)3・福井県栄養士会医療部会25・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14・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)11・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・はなもも会(林病院)12・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5

合計 673名

(順不同 平成27年7月1日現在)



## 編集後記

ふくとう第14号をお届けします。古今東西、「糖尿病がなおる」と謳う民間療法は多々ありますが、それらが本当に効果があるなら私の商売はあがりです。今回は、その中でもトクホと機能表示食品を取り上げてみました。審査の厳しいトクホでもその効果は雀の涙であることがわかって頂けたでしょうか？

多田くにおさん、たくさんの色鉛筆イラストありがとうございます。カラーにできなくて残念です。