



# ふくとう

平成28年8月15日 発行

第15号

## 第31回福井県糖尿病協会総会および交流会 ～健康寿命をのぼそう！知って得する療養の知恵とコツ～



- ◆平成27年11月15日(日) 13:00～16:10
- ◆アオッサ8階 福井県民ホール

て、この方法なら自分の食事療法にとりいれられると感じ、ご自宅で早速実践している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そして、食事だけでなく、休養や運動も段階的に楽しく実践できる方法を見つけ、とりいれてみることで、やってみてすぐ効果がでないこともあります。しかし、「あせらず」「あきらめず」「後戻りせず」の3つの「あ」を思い出し、できることから実践し、継続し、はめをはずしても悪い習慣に戻らず、楽しく食べてヘルシーライフを送って頂きたいという言葉でしめられました。

特別講演の後は、「出会う人に元気と笑顔を！」をモットーに全国的に活躍されている芝崎先生による『健康体操講座』です。今回は、福井の冬をのりきる運動のコツとして、自宅で座って好きな音楽を聴きながらできる運動を紹介して頂き、馴染みのある音楽「サザエさん」や「どうにもとまらない」にあわせて主観的運動強度を意識しながら実際にやってみました。短い時間でしたが心地よい汗を感じることができました。上方落語北陸支部に所属の都の亭うめまるさんによる落語は「犬の目」です。落語には人生思うようにいかないことも笑いで吹き飛ばそうという知恵が詰まっています。思わず笑ってしまう、ほっとする時間をすごすことができました。そして、最後は、中野先生からご挨拶を頂き、閉会となりました。

毎年開催している総会および交流会は、患者会が交代で担当し企画しています。来年の担当の皆様は、私たちの思いをバトンタッチし、来年度には、会員の皆様と笑顔で再会できることを楽しみにしております。

この紙面をお借りいたしまして、今回の講演会にご協力いただきました関係者各位の方々に深く御礼申し上げます。

福井赤十字病院 糖友会 清水 雅代

平成27年11月15日(日) アオッサ 8階福井県民ホールにて、「第31回福井県糖尿病協会総会および交流会」が、会員72名、一般88名、当日参加18名の合計178名の参加を頂き、開催されました。

平成28年度は、『健康寿命をのぼそう！知って得する療養の知恵とコツ』をテーマに、福井赤十字病院「糖友会」が担当させていただきました。

総会では筈田先生から事業報告、収支決算報告および次年度事業計画、予算案が提示され、会員の皆様より承認されました。続いて、交流会です。開会の挨拶では顧問の夏井先生より昨今の病診連携推進や通信網の発達から会員の固定化や新規会員の増員が困難となっている問題を提示されましたが、会員同士で集まり、人と人との関係で触れ合うことで相互作用を生む患者会の必要性について話されました。

次いで『楽しく食べてヘルシーライフ！』と題しまして、関東学院大学人間環境学部健康栄養学科非常勤講師であり、チームK-Crew代表である加福文子先生による特別講演です。講演では、1. 自分の体にあったエネルギー量で栄養バランスのよい食事、2. 三食規則正しく摂取、3. 脂肪は量とバランスに注意、4. 食物繊維を十分に摂る、5. 抗酸化食品を積極的に摂る、6. 塩分(調味料)を控える、7. 夜遅い食事は極力控える、食事療法の7つのポイントにそって、具体的にわかりやすく、また、実践しやすい方法をたくさん紹介して頂きました。先生の講演を聴い

発行人：福井県糖尿病協会 会長 筈田 耕治

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/>

## 「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」が発表される

会長 笈田 耕治

2016年5月、日本糖尿病学会と日本老年医学会により高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c値）が発表されましたので、少し解説したいと思います。

2013年の熊本宣言で、血糖コントロール目標は表1のように定められ、基本的にはHbA1cを7%未満に保つことが呼びかけられていました。これに対し、高齢者（65歳以上）では、健康状態や使用している薬の種類に応じて、目標となるHbA1c値が「7.0%未満」「7.5%未満」「8.0%未満」「8.5%未満」のいずれかになりました（表2）。高齢者と言っても、お元気な方から弱ってきている方など様々ですので、その程度に応じて**目標値の目安**を設定したというのが今回の発表です。

糖尿病は高齢者に多く、糖尿病患者の2/3以上が65歳以上の高齢者で占められています。治療の基本は血糖値の上昇を抑えることですが、高齢者の糖尿病治療では特別な注意が必要となります。高齢者の目標がやや緩めに設定されたのは、低血糖を予防しながら治療するためです。①高齢者は低血糖を起こしやすい、②加齢で自律神経の働きや認知機能が低下すると、低血糖の症状を自覚しにくく重症化しやすい、③高齢の糖尿病患者は動脈硬化が進行していることが多く、重症の低血糖は心筋梗塞や脳梗塞の発症原因になる、④低血糖により意識障害や昏睡、転倒や骨折の危険性が高まる、⑤重症の低血糖

は脳に障害を与え、認知機能の低下にもつながる、などの理由で低血糖には細心の注意が必要となります。

**健康状態と使用している薬の種類で目標値が変わる。**

高齢者の血糖コントロールの目標値は、健康状態と使用している薬の種類で変わります。健康状態は、**認知機能**の状態と、**日常生活動作（ADL）**の程度に応じて、3段階の 카테고リーに分類されています。簡単に言うと、カテゴリーI：認知機能も日常生活動作も問題ない、カテゴリーII：認知機能やや低下、または日常生活動作やや低下、カテゴリーIII：認知機能強く低下、または日常生活動作強く低下、または多くの併存疾患や機能障害を持つ、となります。

薬については、**（重症の）低血糖を起こす可能性のある薬剤**を使用しているかどうかで目標値が変わってきます。重症の低血糖を起こす可能性のある薬剤を使用している場合には、安全性を重視し、HbA1cの下限値も設定されました。従って、自分が使用している薬について知っていることが大切です。低血糖を起こすことがある薬剤は、「**インスリン注射製剤**」「**スルホニル尿素薬（SU薬）**」「**速効型インスリン分泌促進薬（グリニド薬）**」です（グリニド薬の多くは作用時間が短く低血糖が起きても重症にはなりません）。これらの薬をいつも通りに使用していても、食事量が少なかったり、食事の時間

表1 血糖コントロール目標（熊本宣言2013）

目 標	コントロール目標値 注4)		
	血糖正常化を注1) 目指す際の目標	合併症予防注2) のための目標	治療強化が注3) 困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間180mg/dL未満をおおよその目標とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

が遅れたり、いつもより激しく体を動かしたりすると、血糖値が下がり過ぎることがあります。糖尿病の飲み薬として、かつては「SU薬しかない」状態が長年続きました。SU薬はインスリン分泌を刺激し、強力かつ長い血糖降下作用がある「劇薬」扱いの薬剤です。現在では多くの他の薬剤が登場し、昔ほどの勢いはありませんが、根強い人気がありま

す。一般名でグリメピリド、グリメンクラミド、グリクラジドなどです。

医療関係者の間でも、複雑でわかりにくいとの意見もありますので、一般の方にこの目標値の目安を理解して頂くのは大変かもしれませんが、主治医の先生とご自分の目標値について一度お話しされては如何でしょうか？

表2 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c値)

患者の特徴・健康状態 <sup>注1)</sup>	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ		カテゴリーⅢ	
	①認知機能正常かつ ②ADL自立		①軽度認知障害～ 軽度認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立		①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害	
重症低血糖が 危惧される 薬剤（インスリン製 剤、グリニド薬など） の使用	なし <sup>注2)</sup>	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満	8.0%未満	8.0%未満
	あり <sup>注3)</sup>	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)	8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

**【重要な注意事項】**  
糖尿病治療薬の使用に当たっては、日本老年医学会編「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」を参照すること。薬剤使用時には多剤併用を避け、副作用の出現に十分に注意する。

注1) 認知機能や基本的ADL（着衣、移動、入浴、トイレの使用など）、手段的ADL（IADL：買い物、食事の準備、服薬管理、金銭管理など）の評価に関しては、日本老年医学会のホームページを参照する。エンドオプラインの状態では、著しい高血糖を防止し、それに伴う脱水や急性合併症を予防する治療を優先する。

注2) 高齢者糖尿病においても、合併症予防のための目標は7.0%未満である。ただし、適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法の副作用なく達成可能な場合の目標を6.0%未満、治療の強化が難しい場合の目標を8.0%未満とする。下限を設けない。カテゴリーⅢに該当する状態で、多剤併用による有害作用が懸念される場合や、重篤な併存疾患を有し、社会的サポートが乏しい場合などには、8.5%未満を目標とすることも許容される。

注3) 糖尿病罹病期間も考慮し、合併症発症・進展阻止が優先される場合には、重症低血糖を予防する対策を講じつつ、個々の高齢者ごとに個別の目標や下限を設定しても良い。65歳未満からこれらの薬剤を用いて治療中であり、かつ血糖コントロール状態が表の目標や下限を下回る場合には、基本的に現状を維持するが、重症低血糖に十分注意する。グリニド薬は、種類・使用量・血糖値等を勘案し、重症低血糖が危惧されない薬剤に分類される場合もある。



## 「足羽山と私」

福井県済生会病院 済糖会 高木 愛子

私が糖尿病と付き合いようになって運動しなければということで始めた足羽山の散策路をご紹介します。歩き方は何通りかあるのですが、私が一番多く歩くルートは、西木田にある「お不動さんの道」です。まず、お不動さんに立ち寄り挨拶です。どれくらいの勾配でしょうか？急な登りです。5分ほど行くと左側に藤島神社、右手を見ると青い山並みの向こうに白山が現れます。雪をかぶっている時期は、えも言われぬ美しさで、思わずホッと一息です。そこからしばらく登ると左側に椿園があり、春の初めにはピンクや赤の美しい花が咲き、おまけにわらびも顔をのぞかせてくれます。ここで急な登りは終わり、右側に自然史博物館がありひとまず頂上に着きました。足羽山とは言いますが標高は百メートルほどで小高い丘に近いですね。春は山がひと回り大きくなったかと思われるほどの桜の花、散った後は新緑の木々、秋は黄色や赤のモミジ、クマさんに届けたいくらいにたくさん落ちているドングリ、道端に咲く小さな花々。四季の変化は何度登っても飽きることはありません。

三段広場からすぐの所に派出所の建物があり、道が左右に分かれています。真ん中にはたくさんのお店が待っています。私には目の毒なので左の平坦な道を進みます。でもたまにはお茶の一杯もいかなと思います。一キロほどゆるやかな道を行くと右に植物園、左にミニ動物園が見えてきます。ポニーやインコのシロちゃんがあります。機嫌がいいとシロちゃんは挨拶をしてくれます。疲れがとれますね。ここで一休みしてお不動さんまで引き返すと約8千歩くらいでしょうか？上り下りがあるので結構運動になっているのではと勝手に思っています。

毎年桜を見るたびに今年も見に来られて良かった、来年もまた見られますようにと願います。まだまだ色々なルートがあり、素晴らしい所もたくさんあります。足羽山散策は、私の心もからだも癒してくれます。皆さまにもきっと「いつもの散歩道」があると思います。これからも楽しみながら歩いていきましょう。



## 友の会

福井県立病院 福糖会

### 福糖会、秋のレクレーション

福井県立病院検査室 戸澤 尚恵

福糖会恒例の秋のレクレーションを、平成27年10月17日(土)に開催しました。患者さんとスタッフとその家族総勢25名で、今回は小浜の「御食国若狭おばま食文化館」へ若狭塗箸の研ぎ出し体験に出かけました。

当日朝少し肌寒いながらもお天気に恵まれ、9時に貸切バスで病院を出発しました。バスの中では福糖会会長さんとスタッフ代表からそれぞれ挨拶があり、会計報告が行われました。バスは福井北インターから高速に乗り、若狭舞鶴自動車道へと進みます。途中休憩を兼ねて、PAで三方湖も楽しむことができました。約1時間半で「御食国若狭おばま食文化館」に到着。早速2Fの若狭公房で若狭塗箸の研ぎ出しを体験しました。

十数回塗り重ねられた漆をやすりで研いで、貝殻や金箔の模様を研ぎ出していきます。思ったより力のいる作業でなかなか模様が出せず苦労しました。そうかと思うと、研ぎすぎてもう一本箸をもらってやり直している人もいたようです。

きれいに模様が出たらつやだしを付けて仕上げてもらい、その間にもう一つのお楽しみの昼食です。当会スタッフの管理栄養士がお店と打ち合わせして、地元の食材を中心とし、カロリーチェックした

栄養バランスの良いお弁当をいただきました。美味しい食事に満足したころ箸も仕上がり、丹精込めたマイ箸の出来栄えにみなさん大満足の様子でした。

出発までの間、1Fミュージアムで食の展示を見学したり、外で潮風に吹かれたり、足湯をしたりと和気あいあいとおしゃべりをしながら過ごしました。記念写真を撮ったあと、近くのフィッシャーマンズワープでお買い物を楽しみ、2時半に病院へ向けて出発しました。

今回は少し遠出となったレクレーションでしたが、予定通り無事に病院に到着でき、楽しい1日でした。

病院とは違った所で患者さんやスタッフと一緒に過ごし、親睦を深めることができとても貴重な時間でした。今後も会員の皆様とこのような機会を持っていきたいと思っております。



## 川 柳

- ▶ 弁当の みどりの数だけ 母の愛
- ▶ 宴会で 杯に映りし 医者顔
- ▶ 食べ過ぎも 嘘のつけない 血糖値
- ▶ ありがたや ケーキなしの 誕生日

- ▶ グルメ族 一度は行って みたいもの
- ▶ 自己管理 自分のために 普段から
- ▶ 食欲の秋 数値は上昇 気持ちは下降

医糖会 平成27年「世界糖尿病デー」糖尿病川柳優秀作品

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&JKK 2015

**TERUMO**

**Innovating at the Speed of Life**

昨日より今日、今日より明日。  
テルモは、世界中の医療現場と、患者さんのために  
いのちに寄り添い、新たな価値を創造しつづけます。

テルモ株式会社 www.terumo.co.jp

## 友の会

厚生病院 厚糖会

### 越前陶芸村での1日

高山 政則

平成27年10月27日(日)厚糖会の秋のイベント、ノルデック・ウォーキング及び手ひねり体験が行われた。

ノルデック・ウォーキングとは両手にストックを持ちウォーキングを行うもの、手ひねり体験とは粘土で器や置物などの形を作り、陶芸館で焼いて貰うものである。

当日は、朝9時、厚生病院を出発。参加者は医師・看護師を含め14名。家庭的な暖かさは十分であり、何ら気兼ねの心配は無いが、員数の不足を痛感する。

バスは鯖江から朝日町・織田町を経て越前陶芸村へ。手入れの行き届いた公園は、植えられた木々もかすかに色づき、晴天・微風の天候にも恵まれ、初秋の清々しさを十分に満喫することができた。

到着後、血糖値を計り準備体操の後、出発。ストックを持った人も持たない人も自分の体力・気力・体調にあわせウォーキングを楽しんだ。

私はストックを持って歩いてみた。背筋が伸び、一步一步の歩幅が広がり、腕の振りが大きくなり今までやっていたウォーキングより効果が上がるだろうと思った。公園の一周は約2,000歩。少し速足で3周歩いてみた。しっとり汗ばんだ体に、さわやかな風が心地よい。着替えの必要性を感じた。

運動を終えた人から、再度血糖値を計測。それぞれの自分の数値に納得した模様。

その後11時半頃より昼食。会で用意した弁当を楽しむ。初対面の人もあり、仕事の話・趣味の話・そして病気の話など話し合い意志の疎通をはかるうえで、大いに役立つ一時間が過ごせたものと思われる。

午後は手ひねり体験。陶芸村の一室にて渡された粘土を適当な大きさに切り分け、ロクロの上でた

いて広げて底の部分を作り紐状に捏ねた粘土を重ねて皿・茶碗・花瓶等の形を作る。ウサギや犬など動物を形作る器用な人達もおられた。

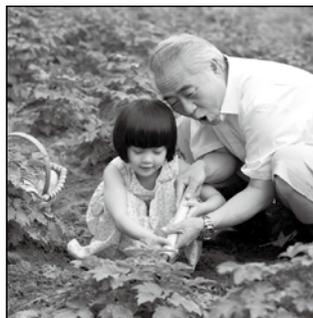
私は皿を作ってみた。工程が一番楽であろうと判断したからである。でもうまく行かない。底が薄くなり過ぎ焼き上がり心配になり作り直してみた。でも形が整わない。そのまま提出したがとても他人に見せられるものではない。でも40日後の出来上がりが楽しみである。

最後に越前焼きを展示・販売している所を見学した。盃・小皿等小物から傘立て等大きなものまで並べられていた。37万もする花瓶も展示されており一芸に秀でている人達はそれなりの苦労は有ったこととは思うが、素晴らしいものと再度実感した。

帰りバスは疲れも有り、往路のバスの中より静かだったようである。

今回は11月、稲葉先生による勉強会の後、カラオケにてカロリーを消費することを確認し解散となった。

秋の1日、心身共に充実し、思い出に残る1日となった。



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.sk-net.com/>  
●グルテクト情報サイト <http://www.glutest.com/>

**糖尿病の  
トータルケアをめざして**

新領域に果敢に挑み、  
さらに多くの人々に信頼される **NIPRO** をめざしています。

Medical supplies for the world population

**ニプロ株式会社**

〒531-8510 大阪府北区本庄西3丁目9番3号

お問い合わせ

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

やさしい ニプロ

**0120-834-226**

9:00~17:30(土・日・祝日を除く)  
※電話番号をよくお確かめの上、おかけ頂きますようお願いいたします。  
2016年7月作成

## 友の会

国立病院機構 敦賀医療センター さくら会

## 平成27年度さくら会「秋の歩こう会」

栄養管理室 廣中美由紀

平成27年10月31日(土)に、秋の恒例行事である歩こう会を開催し、今年は滋賀県湖西エリアを巡りました。参加人数は患者会員(家族含む)20名、職員10名と昨年とほぼ同様となりました。

この歩こう会ですが、天候に左右されやすいのが実情です。今年も当日朝は雨模様であり、このままだと普通のバス旅行になってしまうのではないかと心配になりましたが、晴れ男、晴れ女が大勢いましたので、バスが発発する頃には太陽が顔を覗かせてくれていました。

最初に到着したのは、農業公園マキノピックランドです。ここでは果物狩りやグラウンドゴルフなどが楽しめ、産地直送の新鮮な野菜や果物が購入できます。患者さんの中には野菜を3袋分購入している強者も!また、施設前には「冬のソナタ」で有名になった(?)メタセコイア並木があり、多くの方がウォーキングを楽しんでいました。

その後は畳の一室をお借りして、お待ちかねの昼食タイムとなりました。今年には栄養管理室特製の「滋賀県特産品入り弁当」をご用意しました。その名の通り、今回のお弁当で工夫した所は、滋賀県の特産品を使ったメニューを採り入れた点です。「滋賀県、特産品」とネットで検索すると沢山の食材が出てきましたが、その中でも幅広く使える「赤こんにゃく」と「丁字麩」を使うことにしました。それ以外にも旬の魚や野菜、きのこ類を使用したボリューム満点のお弁当に仕上がりました。特に今年は味も美味しかった!とのご意見を多く頂戴し、それもこれも無理な注文を快く引き受けてくださった調理師さんのおかげだと思っています。いつもながら感謝、感謝です。

昼食後も運動や買い物を楽しみ、次の目的地である白鬚神社へ移動しました。白鬚神社では記念撮影

を行ったあと、お参りなど自由散策としました。その後、最後の目的地である安曇川道の駅へ向かいました。

道の駅では、饅頭やクッキーなど甘いお菓子も沢山並んでおり、皆さん誘惑を我慢しながらお土産を選んでいました。低カロリー、低糖質なお菓子が置いてあれば紹介できるのになあ~と思った次第です。

今年も1時間ほど早く帰路につきましたが、大きなトラブルもなく、歩こう会の名の通り、肝心の運動も十分に楽しめた会になりました。

## 総会とつどい

栄養管理室 兼定 祐里

平成28年5月14日(土)に、さくら会「総会とつどい」を開催しました。さくら会は当院に糖尿病で通院治療されている患者様の会で、今年で創立29年になります。春の「総会とつどい」と、秋の「歩こう会」を年2回の大きなイベントとして活動しています。

今年度は医療スタッフを含め総勢28名の方にご参加頂きました。

総会は会長の挨拶で始まり、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。

続いて開催したつどいでは、昨年度好評だったワークショップ(研修会)を行いました。栄養・薬剤・検査の各部門から○×クイズを出題し、グループごとに解答を考えて頂く形式です。グループ内で解答の分かれる難問もありましたが、皆様活発に発言され、各部門からの丁寧な解説もあり有意義な時間となりました。

看護部からは、椅子に座ったままでもできる簡単体操をご紹介しました。実際に皆さんにも実践して頂き、たった5分でも汗ばむくらいの運動になる効率的な体操で「帰って家族にも教えるよ!」と好評



## 友の会

を頂きました。

昼食は、恒例となりつつあるバイキング形式のランチです。主菜・副菜を2種類から1つ選び、主食は各患者様の指示栄養量に基づいて、ご自身で計量して頂きました。普段から主食量には注意されている方が多いかと思いますが、改めて計量すると「結構多いね！普段こんなに食べてないよ」と驚かれる

声も聞かれました。美味しい食事のおかげか、食事の時間も大いに会話に花が咲き、賑やかな時間となりました。

今後も患者様とスタッフはもちろん、患者様同士の交流の場として楽しんで頂けるような企画を検討していきます。

笠原病院 緑会

### 平成27年度 緑会総会

平成28年 2月26日(金)

参加者15名(スタッフ含む)

27年度緑会総会が開催されました。会員2名 スタッフ11名 見学者2名でした。

食事会では、仁愛大学健康栄養学科の実習生による献立の説明がありました。献立は、チキンライス、もやしとニラの卵とじ、キャベツのサラダ、コンソメスープ、だいこんもち。栄養価はエネルギー507Kcal/蛋白質 19.7g/脂質 13.4g/食物繊維5.0g/塩分 3.0g。

ニラには、臭い成分である【アリシン】が含まれ、抗酸化作用があり風邪などの感染症や高血圧の予防、コレステロール値を下げる効果もあります。卵には記憶力を高める効果がある【コリン】も含まれ、認知症予防にもなります。大根には、天然の消化剤といわれる【ジアスターゼ】が含まれており、消化が促進され、腸の働きを整え、胃もたれや胸焼けを防ぐ効果があります。また、ビタミンCも多く含まれているので風邪予防にもつながるなどいろいろな専門知識を教えてもらいました。お弁当も美味しく、大根もちは特に好評で、家でも作りたいと喜ばれました。

座談会では、見学者の方から入院を通して、糖尿

病の治療の重要性、食事療法の大切さ、セルフケアの大切さなど体験談を話されました。他の会員さんも“自己管理が大切だ”“私も毎日2回、30分ずつ歩いている”など話が盛り上がりました。“以前は頑張れたのに今はできてない”などと反省したり、“〇〇さんの話を聞いてもう一度自覚を持とう”などお互いの話にやる気を再び出したり、継続につながったり、それぞれ目標を持つことができました。新たに2名の方が会員になられました。会員以外の方も一度こうした勉強会に見学してみませんか？ずーっと治療をしても思うような効果が出ない！と悩んでいる方、きっと自分の生活習慣を見直す機会になると思います。是非、にぎやかになった会をのぞいて見て下さい。

今年度の勉強会は6月頃に奥田先生のお話を予定しております

#### 「だいこんもち」の作り方

1. 大根の皮をきれいにむき、すりおろして軽く水分を切る。
2. 大根に片栗粉と干しエビを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 丸く形を整えて、熱したフライパンで両面焼く。
4. 火が通ったら、合わせ調味料を入れよくからませる。
5. できあがっただいこんもちに海苔を巻いて器に盛る。



**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みしてきました。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適応拡大や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した。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**  
〒110-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 新富田生命ビル  
電話(03)6266-1000(代番) FAX(03)6266-1800  
www.novonordisk.co.jp

**NovoCare**

ノボ ノルディスク ファーマ製薬について、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 午前9時から午後5時まで(祝祭日、弊社休日を除く) 午前9時～午後6時  
上記の受付時間には対応していません。 医療行為は医師センターへ 0120-399116(代番) 原則として医師は登録薬剤師となります。



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

**SANOFI**

## 友の会

福井県済生会病院 済糖会

### はじめて済糖会の食事会に参加して

福島 裕子

「野菜が摂れる丼メニュー」という興味深い内容に惹かれ、今回初めて済糖会の食事会に参加させていただきました。まず驚いたのがスタッフの方が多勢いらしたことです。今日の為に、こんなに多くの方が関わってくださっていることに感謝の気持ちで胸がいっぱいになりました。

食事はバイキング形式で各自好きなように盛り付けました。私は普段通りにご飯は150g。主菜は牛肉炒めとカジキの蒲焼を選びました。丼にご飯を入

れ、ごぼう・しめじ・しらたきの煮物をのせ、その上に主菜の2種をまわりに盛り付け、中心に菜の花と赤ピーマンのゆでたものを置いて完成。彩りもきれいで、味・ボリュームともに大満足でした。

食後はビデオを見ながら軽い運動をしました。これを毎日続ければ血糖値ももう少し低くなるのでしようが…日頃の運動不足を反省しました。

その後コーヒーをいただきながら意見交換会。みなさん、いろいろ勉強されているなあと感心しました。日々の生活に追われる中、久しぶりに糖尿病と向き合ったと感じる有意義な一日でした。皆さま本当にありがとうございました。

福井大学医学部附属病院 医糖会

### 平成28年度 歩こう会

チーム ガンパロッサ 臨床検査技師 武田 泉

今年は6月4日に恒例の医糖会の交流会である「歩こう会」が開催されました。6月の第一週土曜日はここ10年ほど雨が降っておらず、この日の天気も快晴とまではならなかったものの、心地よい風も吹き、運動には最適な天候となりました。今年の歩こう会は患者さんと病院スタッフ総勢59名にて金津創作の森へと出かけました。

大型バスに乗り込み、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。午前中は絵付け体験、吹きガラス体験、フォトスタンド作りそれぞれ分かれ、創作体験を行いました。談笑しながら創作している方もいれば、一人の世界に入り込み熱心に創作している方もおり、思い思いの作品が出来上がりみなさん満足していました。創作体験の後は血糖測定、インスリン注射を済ませ、待ちに待った昼食となりました。金津創作の森内のレストランでカロリー計算されたお弁当を準備いただき、みなさんでシェフの味を堪能しました。昼食後には参加された患者さんによるハーモニカ演奏があり、曲が始まると歌いだす方もおり、とても優雅なひと時を過ごしました。

午後はいよいよ体を動かす番です。準備体操を行い、会話を交えながらの軽いウォーキングの後は、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。レクリエーションはチーム対抗戦で、糖尿病に関する三択クイズや風船早送りリレー、杖を使ったカーリングなどのゲームを行いました。各チーム優勝目指して団結し、白熱したゲー

ムが繰り広げられ大変盛り上がりました。体を動かし後は低カロリーのジュースとお菓子が配られ、今日の感想などを話しながら少し体を休めた後、帰路につきました。

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。



Lilly  
いちの滴にこたえます。

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、笑顔に過ごしたい」  
「治療しながら、普段どりの生活を続けたい」  
「朝と夜、家族の笑顔を、少しでも取り戻してほしい」  
そんな患者さんやご家族の願いを叶える「Lilly」を続けること。  
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、高い技術水準の医薬品を開発・製造しています。  
日本イーライリリーは、日本国内で、糖尿病治療薬の分野において、最も多くの患者さんに寄りかかっています。  
日本イーライリリー株式会社  
〒510-0865 福井県福井市中央区高島7-1-1

## 小児糖尿病家族会の活動と1型糖尿病について

福井県小児糖尿病家族会 福井ひまわりの会 会長 川崎 直人

福井ひまわりの会は、2003年に小児（1型）糖尿病患児のご家族からご賛同を頂き、発足致しました。

2016年現在、1型糖尿病患児約30名とその家族で活動を行っています。主な活動は、サマーキャンプ、親睦会、クリスマス会、家族への最新情報の提供、療養相談、発症間もない患者家族への対応、学校関係者への対応、SNSを活用した全国の患者、患者会との連携など多岐にわたっています。

（サマーキャンプを主とする行事に、福井県糖尿病協会様から毎年活動補助金を頂いています。家族会活動のご理解とご協力、心より感謝申し上げます。）

また、近年クリスマス会や親睦会などに特別ゲストとして、1型糖尿病患者の著名な方々（エアロビック日本チャンピオンの大村詠一選手、阪神タイガース岩田稔投手、1型患者3名で結成されたバンド1-GATAのボーカルで学生駅伝区間記録保持者の中新井美波さん）をお招きし、講演や交流を通じて夢と希望を持ち続けることの大切さを学んでいます。

次に1型糖尿病患者について、国内では1型糖尿病患者が7万人以上いると言われています。そのうち20歳以下の患者数は、およそ1万人程度（小児慢性特定疾患登録者数から推定）、15歳以下の年間発症率は、10万人に1.5人～2.2人。毎年500人程度の子どもが発症していると言われています（文中データは、認定NPO法人日本IDDMネットワーク調べ）。1型糖尿病は、2型糖尿病とは発症原因が異なり、生活習慣病でも先天性の病気でもありません。ごくまれには同じ家系内で発症することがあります。多くの場合、かぜや風疹などのウイルス感染をきっかけに自己免疫によって、すい臓のβ細胞が破壊されることでインスリンの分泌ができなくなってしまうのが主な原因とされていますが、まだ解明されていません。治療には、インスリンの補充が不可欠です。ただし血糖管理のもと適切なインスリンを補充すれば、食事や運動の制限は、ありません（食べ過

ぎには注意が必要です）。昨年、インスリン補充のデバイスとしてCGM（持続グルコースモニタ）と連動したインスリンポンプ620G（SAP）が発売されました。SAP療法によって、ポンプに入力した血糖値をもとに較正された体液中のグルコース値がモニターに表示されることや、高血糖、低血糖時にアラームで知らせるなど患者のQOL（生活の質）向上につながっています。その他、今年5月に異種移植も承認され、医療用ブタの膵島を用いたバイオ人工膵島の移植、iPS細胞の膵島再生移植など、科学・技術の進歩、再生医療などの医学の進歩により、糖尿病患者の療養改善やインスリン注射離脱へ向けた研究も活発化してきました。これらは、将来の糖尿病治療に大いに期待されるものとなっています。

最後に、子どもが発症した時、「一生治らない、生涯インスリン注射をし続ける必要がある」と宣告された多くの家族は、将来に不安を感じ絶望します。退院後も、1型糖尿病の社会的認知度不足により、患児は学校生活などで誤解、偏見に苦しむことがあります。多くの母親も親戚や周囲から、患児の食生活や生活習慣について責められ、自責の念に駆られます。福井ひまわりの会はこれからも、先の様々な活動を通じて社会に確かな情報を発信し、医療従事者の方々、家族、仲間を支えられ、夢を諦めずに、将来に希望を持って自立していく子どもたちをサポートする家族会であり続けたいと思います。今後とも家族会活動に対するご理解とご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。



## 事務局からのお知らせ

### 【ブルーサークルバッジ福井バージョンのご案内】

小児糖尿病家族会の川崎会長さんのご提案で、ブルーサークルバッジ福井バージョンを作成しました(P1, タイトル左)。カラーでなくて残念ですが、ブルーサークルの中には、かわいい恐竜を川崎さんが作成してくれました。しかも、この恐竜は福井県の形をベースにしています。このブルーサークルバッジをご希望の方に1個200円で販売します。協会活動のイベント時などで販売する予定です。なお、実費との差額(約50円)は小児糖尿病家族会の活動のために使って頂きます。まとめたの御購入を希望の方は事務局までお尋ねください。

### 【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10月30日(日)12時30分～16時

きらめきみなと館(敦賀市桜町1番1号)での開催を予定しています。

「継続は力なり! 糖尿病と上手に付き合い健康長寿」をテーマに講演、体操、歌唱や付近の散策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**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。

### 各分会と会員数

医糖会(福井大学医学部)65・済糖会(福井県済生会病院)49・糖友会(福井赤十字病院)32・福糖会(福井県立病院)42・あゆの会(福井勝山総合病院)17・さくら会(国立病院機構福井病院)56・きらめき会(市立敦賀病院)12・健糖会(越前町国民健康保険織田病院)5・糖池会(池端病院)5・つつじ会(鯖江市・木村病院)15・緑会(笠原病院)11・高村病院10・糖和会(春江病院)14・福井県栄養士会医療部会22・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・櫻会(嶋田医院)10・福井厚生病院10・舟橋内科クリニック12・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)17・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)6・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)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6

合計 649名

(順不同 平成28年7月1日現在)

## 編集後記

ふくとう第15号をお届けします。皆さんのお手元に届く頃にはリオオリンピックも終わっているのでしょうか?何事もないことを祈るばかりです。

さて、ブルーサークル福井県版いかがでしょうか?今後は小児糖尿病家族会との連携も深めていけたらと思います、川崎さんに原稿をお願いしました。皆さん、原稿をお待ちしています。