



# ふくとう

平成29年8月10日 発行

第16号

## 第32回福井県糖尿病協会総会および交流会 ～継続は力なり！ 糖尿病と上手に付き合い健康長寿～

◆平成28年10月30日（日）12:30～16:00 ◆きらめきみなと館 小ホール



### 第32回 福井県糖尿病協会総会および交流会 糖尿病シンポ in 福井

継続は力なり！

～糖尿病と上手に付き合い健康長寿～

主催：福井県糖尿病協会（担当：国立病院機構敦賀医療センター さくら会） 共催：福井県医師会 福井県糖尿病対策推進会議

平成28年10月30日（日）、敦賀市の「きらめきみなと館」にて、第32回福井県糖尿病協会総会および交流会「糖尿病シンポin福井」が開催されました。

例年嶺北で行われる事が多いシンポジウムですが、今回は敦賀医療センター「さくら会」が企画運営担当ということで、7年ぶりの嶺南での開催となりました。

当日は晴天にも恵まれ、隣の会場で開催されていたバザーから流れてきた方や協賛業者の方も含め、100名を超える方々にご来場いただくことができました。

総会では、福井県糖尿病協会会長の笈田耕治先生より、事業報告、収支決算報告、次年度事業計画案及び予算案報告があり、承認されました。

続くシンポジウムでは、特別講演として「糖尿病と上手に付き合う秘訣！－充実した人生を送るために－」と題し、京都女子大学 家政学部 食物栄養学科の宮脇尚志教授より、糖尿病の基礎知識、療養生活における工夫とポイントや合併症についての話に加え、病気は「木を見て森を見ず」にならないようにとのことで、糖尿病患者の死因第1位と

なっているがんや、内臓脂肪の蓄積によって、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が重なって起こるメタボリックシンドロームのほか、高齢者が気をつけるべきロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で日常生活に障害を来している状態）やサルコペニア（加齢に伴う筋肉量減少による身体機能低下）、認知症についてなど、糖尿病以外の病気についてわかりやすく解説していただきました。

壇上だけではなく、客席まで降りて動き回っての熱のこもった講演となりましたが、糖尿病治療の最終目標は、健康な人と変わらない生活の質の維持と寿命の確保であり、体と頭を常に動かして、毎日、何か楽しめと興味を持って糖尿病と付き合えようということで締めくくられました。

続いて「からだに負担をかけずに続けられる！骨ナビ体操」と題し、骨ナビ体操インストラクターの



発行人：福井県糖尿病協会 会長 笈田 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/>

玉置秀年先生の指導により、会場の皆様とともに体操を実践しました。この体操は、筋肉を意識するのではなく、骨と関節を意識して動かすこと、痛く感じない範囲の中で気持ち良く動かすことがポイントです。体操以外にも、タッピングや呼吸法について教わることができ、短い時間でしたが皆さん身体も心もリフレッシュすることができたかと思います。

次に「日本の心を歌に乗せて」と題し、ソプラノ歌手の上野説子さんとピアノ伴奏の加藤絵里子さんをお招きして、計8曲の素敵な歌唱とピアノ演奏を披露していただきました。途中「ふるさと」では、会場の皆様と一緒に合唱するコーナーもあり、楽しいひとときとなりました。

また、今回は敦賀での開催ということで、嶺北か

ら参加される方々に、短い時間ではありますが敦賀観光を楽しんでいただこうと考え、プログラムの中に「みんなで歩こう!」という催しを組み込み、きらめきみなと館近隣の赤レンガ倉庫や金ヶ崎緑地などの散策を行いました。参加された皆様には、敦賀港の歴史を感じていただくこともできたのではないかと思います。何年先かはわかりませんが、次の嶺南での開催をお楽しみに。

最後に、遠路はるばるお越しいただいた特別講演及び体操の先生方、素敵な歌声とピアノを聴かせていただいた演者の方々、協賛いただいた各業者の方々、当日スタッフとしてお世話いただいた方々に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

国立病院機構敦賀医療センター さくら会 右野 久司



## 医療スタッフの皆様、 糖尿病連携手帳を使って連携しませんか？

会長 笈田 耕治

先日、ある保健師さんから「糖尿病連携手帳」は便利ですねと言われました。糖尿病連携手帳には関連職種の方が記入できるページが設けられており、保健師さんはそれを利用されていました。「でも、入手方法が分からないんです」

糖尿病診療はチーム医療であり、様々の職種の皆さんとの連携の必要性が益々重要になってきています。しかし、それらを簡単に繋ぐ適当な共通のツールがありませんでした。日本糖尿病協会は、数年かけて血糖やHbA1cや少しばかりの診療結果を記載するだけの「糖尿病手帳」を様々な職種の方が記載できる「糖尿病連携手帳」に変貌させ、昨年の2月には第3版を発行しました。かつての「糖尿病手帳」は胸ポケットに入るほどの大きさでしたが、「糖尿病連携手帳」は一回り大きく、「でかい」、「すぐに一杯になる」「余計な記入欄が多い」などの不満の声があるのも事実ですが、この連携手帳をツールとして各職種の方との連携を強化することが、次のステップではないかと思うこの頃です。「余計な記入欄が多い」と思うのは、十分活用できていないせいかもしれません。

この連携手帳の最大の利点は基本的に「無料」であることと、「全国共通」であることです。協賛企業の協力により無料で配布されていますので、多くの医療機関では簡単に入手できると思いますが、保健センターや介護事業所などでは入手が困難かもしれません。その場合には、日本糖尿病協会事務局に電話すれば、入手申込先の連絡先リストをFAXしてくれます（私も2017年4月時点のリストを持っていますのでよろしければご利用ください）。

この手帳には、日常の診療結果を記入する欄の他に、眼科や歯科医の先生方が記入する欄、合併症関連検査の結果を記入する欄、看護師、栄養士、ケアマネ、保健師などの方が記入できる「療養指導の記録」のページもあります（図）。つまり、患者さんに何処の医療機関に行っても、この糖尿病連携手帳とお薬手帳を必ず提出するように指導しておくと、医療者側は手帳に情報を記入するだけで最低限の連携が成り立つことになります。また、糖尿病の診断やコントロール基準、合併症についても簡単に解説されています。また、何よりこの手帳を所持していれば、万一低血糖などで倒れたりしても糖尿病であることがすぐに判り、適切な処置に繋がる可能性が高くなります。

図 糖尿病連携手帳

|      |              |              |              |              |
|------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 検査結果 | 検査日          | ／／／          | ／／／          | ／／／          |
|      | 施設           |              |              |              |
|      | 体重(kg)       |              |              |              |
|      | 血圧(mmHg)     | ／            | ／            | ／            |
|      | 血糖値(mg/dL)   | 空腹時・食後       | 空腹時・食後       | 空腹時・食後       |
|      | HbA1c(%)     |              |              |              |
|      | TC/LDL-C     | ／            | ／            | ／            |
|      | TG/HDL-C     | ／            | ／            | ／            |
|      | AST/ALT/γGTP | ／            | ／            | ／            |
|      | Cr/eGFR/UA   | ／            | ／            | ／            |
|      | 尿アルブミン指数     | mg/gCr       | mg/gCr       | mg/gCr       |
|      | 尿蛋白          | 定量           | g/gCr        | g/gCr        |
|      | 定性           | ー・±・1+・2+・3+ | ー・±・1+・2+・3+ | ー・±・1+・2+・3+ |
|      | 治療のポイント      |              |              |              |

●治療方針により該当項目を記入し、治療に役立ててください。

|        |           |             |           |             |
|--------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 眼科・歯科  | 施設        |             | 施設        |             |
|        | 眼科医       |             | 眼科医       |             |
|        | 検査日       | ／／／         | 検査日       | ／／／         |
|        | 網膜症       | なし・単純増殖前・増殖 | 網膜症       | なし・単純増殖前・増殖 |
|        | 右黄斑浮腫     | なし・あり       | 右黄斑浮腫     | なし・あり       |
|        | 右所見の悪化    | なし・あり       | 右所見の悪化    | なし・あり       |
|        | 光凝固       | 未・済         | 光凝固       | 未・済         |
|        | 矯正視力・他    |             | 矯正視力・他    |             |
|        | 網膜症       | なし・単純増殖前・増殖 | 網膜症       | なし・単純増殖前・増殖 |
|        | 左黄斑浮腫     | なし・あり       | 左黄斑浮腫     | なし・あり       |
|        | 左所見の悪化    | なし・あり       | 左所見の悪化    | なし・あり       |
|        | 光凝固       | 未・済         | 光凝固       | 未・済         |
|        | 矯正視力・他    |             | 矯正視力・他    |             |
|        | 次回受診      | ヶ月後         | 次回受診      | ヶ月後         |
|        | 備考        |             | 備考        |             |
| 施設     |           | 施設          |           |             |
| 歯科医師   |           | 歯科医師        |           |             |
| 検査日    | ／／／       | 検査日         | ／／／       |             |
| 歯周病    | なし・軽・中・重  | 歯周病         | なし・軽・中・重  |             |
| 口腔清掃   | 良・普通・不十分  | 口腔清掃        | 良・普通・不十分  |             |
| 出血     | なし・時々・あり  | 出血          | なし・時々・あり  |             |
| 口腔乾燥   | なし・あり     | 口腔乾燥        | なし・あり     |             |
| 咀嚼力    | 問題なし・問題あり | 咀嚼力         | 問題なし・問題あり |             |
| 現在歯    | ( ) 歯     | 現在歯         | ( ) 歯     |             |
| インプラント | なし・あり     | インプラント      | なし・あり     |             |
| 義歯     | なし・あり     | 義歯          | なし・あり     |             |
| 所見の変化  | 改善・なし・悪化  | 所見の変化       | 改善・なし・悪化  |             |
| 次回受診   | ヶ月後       | 次回受診        | ヶ月後       |             |
| 備考     |           | 備考          |           |             |

|             |     |
|-------------|-----|
| 指導日         | 指導者 |
| ●今日の指導のポイント |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
| ●次回までの目標    |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
| 指導日         | 指導者 |
| ●今日の指導のポイント |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
| ●次回までの目標    |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |

私は、希望されない方はさておき、ほぼ全ての方にこの連携手帳を渡しています。受診の度に、血圧、体重、検査結果などをこの手帳に記入するという作業はちょっと面倒ですが、ご自分の結果を把握して頂くには良いサービスと考えていますし、記載しながらわずかながらのコミュニケーションも取ることができます。連携という観点で私がこの手帳を最も利用しているのが眼科の先生です(網膜症などのチェック)。眼科受診時に必ずこの手帳を提出するように指導しておけば、眼科の先生は初診であっても容易に受診理由を察して、手帳に所見を記入してくれます(別途「糖尿病眼手帳」というものもあり、これに記入される場合もあります)。紹介状を書く手間が要らず、患者さんに余計な費用も発生しません。

手帳も持つのが嫌な方もおられます。手帳を持つことで自分が糖尿病だと知られてしまうのが嫌なのでしょう。そんな時は無理強いしません。

さて、平成28年4月、厚労省は日本医師会、日本糖尿病対策推進会議と糖尿病性腎症重症化予防に係る連携協定を締結しました。厚労省はこの協定に基づいて糖尿病腎症予防プログラムを策定し、本プログラムを都道府県・市町村に周知し取組を進めるように依頼するとともに、日本医師会及び日本糖尿病対策推進会議にも自治体の取組への協力を依頼しました。福井県は平成29年度中にプログラムの具体案をまとめ、30年度からの運用になると思われますが、既に動いている市町もあるようですので今後「糖尿病腎症予防プログラム」という言葉を耳にす

る機会が多くなると思います。糖尿病腎症予防プログラムと聞くと、糖尿病腎症を早期に発見してその進行を防ぐプログラムとお考えになる方が多いと思いますが、必ずしもそうではありません。このプログラムでは、「健診」と「レセプト」のデータを活用し、介入すべき対象者を抽出します。2型糖尿病で医療機関を受診していない方や通院を中断している方には受診を強く勧めます。また、既に通院中の方でも腎症2期～4期に該当する場合にはかかりつけ医の同意を得た上で保健指導を行います。

「健診」と「レセプト」データを把握しているのは、「保険者」(国保や協会けんぽなど)ですので、このプログラムの主役は「保険者」ということになります。糖尿病腎症予防プログラムを実施するにあたり、連携の基本ツールとしてこの糖尿病連携手帳を利用するところが多いようです。

福井県でも、この糖尿病連携手帳を利用することを念頭においています。連携手帳が広く活用されることを願います。



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

SANOFI



## 糖尿病腎症について

福井大学医学部附属病院 看護部 近藤美穂子

糖尿病の三大合併症の一つに糖尿病腎症があります。腎臓病が悪化すると腎臓の機能が低下し、進行すると透析療法を受けなくてはなりません。日本透析医学会2015年末の集計では、全国で約32万人が血液透析を行っており、そのうち約12万人は糖尿病腎症が原因で透析を行っている患者さんとなっています。また、糖尿病腎症が原因で新たに透析を導入する患者さんは年間16,000万人であり、透析導入の原因となる病気の約43%を占め、第一位となっています。

みなさんは、自分が糖尿病腎症のどの段階にいるかを知っていますか？糖尿病腎症は、腎臓がどれくらい働いているかにより大きく5つの段階に分類されます。腎臓には糸球体という細い血管が集まった組織があり、血液をろ過して、不要な老廃物を排出する働きがあります。糖尿病腎症では、この糸球体が徐々に壊されて、初期には微量アルブミン尿（タンパク質の一種）が、障害が進むにつれタンパク尿が出るようになります。しかし、この段階では自覚症状は出ないことがほとんどです。さらに腎症が進行すると、老廃物を十分に取り除けなくなり、体内に溜まり、塩分や水分も十分に排出されなくなり、むくみを生じ、症状が現

れるようになります。最終的に、腎臓の働きが失われる腎不全という状態になり、透析治療が必要になります。このように、糖尿病腎症は、腎臓の働きが著しく低下するまで自覚症状が現れにくいいため、気が付かないうちに悪化していることも少なくありません。自分の糖尿病腎症の段階が分からない方は、一度主治医に確認しましょう。

糖尿病腎症の治療は、血糖値を良好にコントロールすることが基本となりますが、血糖値の他にも血圧、血清脂質（高脂血症）のコントロールも重要となります。また、禁煙も血圧上昇や動脈硬化の進行を抑制する上でも重要です。

数年前より、糖尿病腎症の進行や透析導入を少しでも食い止める目的で、糖尿病透析予防のための指導を行う病院が出てくるようになりました。これは医師、看護師、栄養士の3者がチームとなり、患者さんへ治療、食事面、生活面などの支援を行うものです。皆さんの通院している病院でも糖尿病透析予防のための指導を行っているかもしれませんので、興味のある方は一度確認してみてください。

腎臓にも目を向け、医療スタッフと一緒に糖尿病治療に取り組んでみましょう！！

## 友の会

福井県立病院 福糖会

### ゆのくにの森に行ってきました

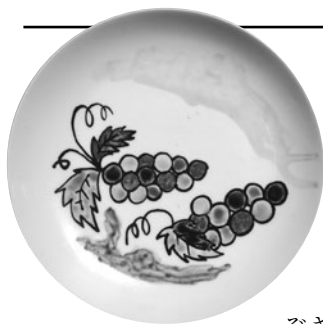
若杉 隆伸

こんにちは。県立病院の福糖会です。初夏には院内で、秋には出かけて、楽しんでいます。

去年は初めて県外に行きました。粟津温泉ちかくの「ゆのくにの森」です。宣伝するわけではありませんが良いところでした。いろいろな伝統工芸の物づくり体験をできる建物が奥行きのある敷地に散在する施設です。

入場する時に受け取ったパンフに描かれた案内図

を見た時には、最奥まで行くのにかなりの時間が必要に感じました。でも、スタスタと歩いたらすぐに着きました（広〜く見えるように、上手に描くものですね）。体験をできる建物は、僅かな傾斜の道路沿いに並んでいますので、訪れた人達が楽しんでる様子を外から見ながら、ぶらぶらとゆっくり散歩できるエリアでした。奥の方の3分の1程度は少々起伏のあるエリアですので運動できます。傾斜のある駐車場の奥にも別の入口建物があり、急で長い石段で体験エリアにおりることができます。この階段で、頑張って運動することもできますよ。しかし、アップダウンを含めて長い距離を歩きたい方には不満が残る場所と思います。「金津創作の森」



の方が圧倒的に広いですし、旧清水町の「健康の森」の周囲をめぐる山道コースの方がきついです。足腰が弱り始めた方には、建物の中をのぞきながらマイペースで散歩できる「ゆのくにの森」の方が適していると感じました。

色々な体験コースがあるようです。旧宮崎村の「越前陶芸村」、今立の「パピルス館」、「蕎麦うち体験施設」、「鯖江市漆器会館」、「金津創作の森」などの体験コースが1か所に集まったような印象です。我々が楽しんだのは、焼き物の絵付けです。絵心の無い私は大変に気に入りました。何が良いか。写真をご覧ください。黒い太い線であらかじめ絵が描いてあるのです。色を塗れば、一丁上がり！黒い線に色が重なってもオッケー、ノープロブレム。オリジナルの絵を描きたい方には、真っ白の容器もあり、素晴らしい絵を描いた方もおられました。色を色々

と使いすぎた写真をご覧になれば、絵心の無いことはおわかりでしょうが、私には楽しめる一日でした。

布に型染めで模様をつける建物もあり、小学校低学年のグループを見かけました。5歳の孫娘に挑戦させてみようと思いながら眺めていました。孫と遊ぶところを一つ増やすことができ、得した気分になりました。

10月15日快晴の一日でした。総勢24名の一行は、軽い疲れでウトウトしながら病院に帰りました。



JCHO 福井勝山総合病院 あゆの会

## いきいき健康教室

管理栄養士 坂本ちひろ

あゆの会恒例のいきいき健康教室を平成28年12月3日(土)に開催しました。患者さんと医療スタッフを含めた31名の方にご参加いただきました。

はじめに、小澤医師による「冬に流行る感染症に備える～インフルエンザ、ノロウイルス感染症～」というタイトルで、冬の時期に流行るインフルエンザやノロウイルスにかからないための予防策などの具体的なお話がありました。小澤医師の講演は毎回とてもためになるお話で、先生のファンがたくさんいらっしゃいます。

次に毎年好評の体験教室を行いました。今年はお弁当やちょっとした外出に使えるようなサイズの手作りカバンを作りました。無地のカバンに、ペイントしたりワッペンを貼ったり皆さん思い思いの作品を創作していました。

リハビリテーション部から、かんたん室内体操をご紹介しました。実際皆さんにも体験していただきましたが、「汗をかいた！」と言っている方もいら

したくらい短時間で効果的な運動でした。

昼食はワンプレートのクリスマスランチを管理栄養士が作りました。メニューはカレーの塩麴パスタ、レンジでミートローフ、冬野菜のピクルス、コンソメスープ、りんごゼリーです。見た目が華やかなクリスマスらしいランチプレートで、お腹いっぱいになるくらいボリュームもありました。お帰りの際に渡したレシピもとても喜んでいただきました。また、初めて会った方同士が、普段の食事や運動の話をしていく中で、これからのやる気に繋がったり、それぞれの目標をもつことができたようです。

会員以外の方も一度健康教室に参加してみませんか？食事の事は良くわからない。という方や、治療はしているがよくなる。と悩んでいる方に何か役に立てることがあるかもしれませんので是非ご参加お待ちしております。



## 友の会

JCHO 福井勝山総合病院 あゆの会

春の健康教室と  
あゆの会総会の開催

管理栄養士 加藤亜希代

平成28年4月23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おり、入院患者様や地域の方々にも参加いただきました。

初めに小澤内科部長より「認知症の方を地域で支える」をテーマに講演がありました。高齢化が進み、近所に認知症の高齢者がいるということは他人事ではなくなっている中で今回の講演を聞き、認知症の方には本人中心の接し方がとても大切であることを学びました。また、実際に地域で高齢者にどのようなサービスを提供されているのか、事例を交えてお話があり、これからますます増える高齢者が本人らしく生活できるような「おたがいさま」という地域づくりが必要だと実感できる内容でした。

次に、理学療法士より座ったままできる肩と脚の体操を行いました。足が悪い方でも気軽に運動ができるため、車いすを利用されている方からは「これなら私にもできる」と楽しまれていました。また、後にお弁当をいただくことになっているため、嚥下体操も行い、しっかりと食べる準備ができました。

お弁当は、地域で生きがいを持って活動している縄文の里料理研究会の皆様が山菜や黒米など地元食材をふんだんに使った

春のお弁当を作ってくださいました。珍しい食材や懐かしい料理もあり、料理の話から日常の話までスタッフも交えて食事を楽しむことができました。

あゆの会総会では議事だけでなく、「あゆの会のこれから」を考えるような意見もありました。会員を増やすためには、病院の待合でのPRや医師からの勧めももっと必要である。また、患者同士の口コミで広がっていくことも多いため、もっと広めます！といった積極的な意見もありました。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たいと考えています。



春江病院 糖和会 多田くにお

Lilly  
いのちの輝きにこたえます。

ひとしずくの薬の先に、  
いのちを見えています。

「一日でも早く、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」  
「病と闘う家族の苦しみを、少しでも和らげたい」  
そんな患者さんやご家族の願いを叶える「ヒラリ」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25ヵ国以上の国々で、共に治療ある医薬品の提供をめざして活動しています。  
約120人の研究開発スタッフファーストクラス・ベストインクラスの最先端の医薬品の研究開発に取り組んでいます。

【日本イーライリリー】  
中央研究所 東京都港区 450-8588 450-8589 450-8590 450-8591  
内務部 大阪市 450-8588 450-8589 450-8590 450-8591  
大阪支店 大阪市 450-8588 450-8589 450-8590 450-8591

日本イーライリリー株式会社  
〒831-0288 福岡県中津市上通7-1-1

イーライリリーは登録商標です。Lillyは登録商標です。Lillyは登録商標です。



## 友の会

福井大学病院 チームガンバロッサ

## 平成29年度 歩こう会

薬剤師 渡瀬 友貴

平成29年5月27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。当日は、あいにくの雨予報でしたが雨は降ることなく過ごしやすい気温でした。行き先は、鯖江にあるラポーゼかわだへバスにて行きました。

朝、福井大学医学部附属病院前に集合し出発しました。バス内では一人ずつ自己紹介を行い盛り上がりました。窓の外に自然の景色が広がってきたところで、目的地のラポーゼかわだに到着しました。到着後は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、施設周辺をウォーキングしました。施設の周りは、樹に囲まれとても静かな場所で自然を感じながら歩きました。ウォーキングの後、施設内にて医師をはじめ、看護師、薬剤師、栄養士から糖尿病についての講義がありました。新たに糖尿病について学ぶことができました。勉強した後は、リハビリテーション部のスタッフによる毎年恒例のレクリエーションが行われました。患者さんとスタッフでチームを組み、糖尿病に関するクイズやジェスチャーゲームを行い楽しく過ごしました。レクリエーションの後はお待ちかねの昼食の時間です。食事の前には、看護師が中心となり患者さんの血糖測定を行いました。お昼のお弁当はお魚かお肉かをそれぞれ好きな方を選ぶことができるヘルシー弁当が配られ

ました。どちらも美味しそうで皆さん迷いながら選んでいました。お弁当を食べながら、皆さんで和気藹々と談笑し楽しい時間を過ごしました。

午後からは、パン作り体験をしました。パン作り体験は、3色のパンが配られ、動物、お花、キャラクターといったそれぞれが好きな形を作り焼いてもらいました。パンはお土産として持って帰りました。パン作り体験が終了した後は、栄養士より本日のおやつが配られました。おやつは、低カロリーの果物のゼリーやチョコレート味のゼリーといった甘くておいしいおやつを食べながら幸せなひと時を過ごしました。

本日の天気は不安定なものではありましたが、帰るころには青空も見え、皆さんのとても楽しそうな姿も見ることができとても充実した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、スタッフと親睦を深め、糖尿病治療をサポートしていきたいと思います。







**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](http://www.terumo.co.jp)

## 友の会

福井赤十字病院 糖友会

## 糖友会活動の紹介

清水 雅代

福井赤十字病院に通院中の糖尿病患者様と医療スタッフが会員相互の親睦と福祉の増進を図る目的で、日赤糖友会を設立してから今年で33年目を迎えます。

当院では、糖尿病を専門とする他職種で糖尿病サポートチームを編成し、医師をはじめ、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士、視能訓練士、歯科衛生士、医事サービス課職員、社会福祉事業部職員が会員の皆様のお役にたてるように研鑽を積んでおります。

糖友会では、毎年、糖友会研修会&交流会を開催し、「糖友新聞」や「スタッフ便り」を発刊しております。

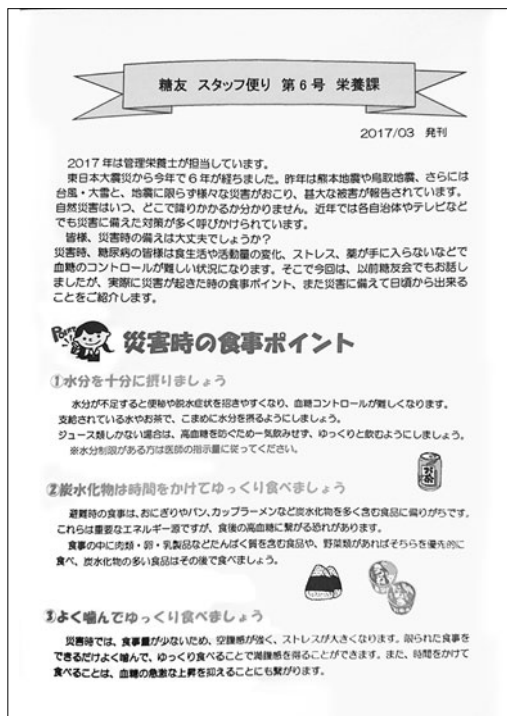
昨年は、7月2日(土)に「糖尿病治療最前線！～最新的话题～」をテーマに研修会&交流会を当院で開催しました。研修では、最近の話題として、安富医師による糖尿病の新薬と効能、注意点に関する講演があり、米倉薬剤師からは、それぞれの薬の効果や副作用を知って用法を守り、日々の生活に効果的に治療をとりいれていけるよう専門的なアドバイスがありました。食事のタイミングを考えて内服するなど、薬物療法を毎日の生活に確実にとりいれていくことは容易なことではありませんが、研修会に参加した皆さんからは、参加してよかったというご意見を頂きました。

研修会の後の交流会では、外食の取り方について勉強しながら会員の皆さんと食事をします。日常の診療とは違って、会員同士で日常の療養生活について情報交換でき、お互いに交流がはかれる貴重な時間となります。

昨年は、管理栄養士が「糖友新聞」と「スタッフ  
 お便り」を担当しました。高血圧の要因の一つである塩分の摂取状況を可視化できる「塩分チェック表」を使って、自分がどのくらい塩分をとっているのかを把握することを勧めています。福井放送で放映されましたが、当院のお正月バージョン糖尿病教室バイキングについても紹介しています。また、東日本大震災の救護の経験を経て、実際に災害が起き

た時の食事のポイントや災害に備えて日頃からできること、災害時のレシピの紹介もありました。新聞やお便りでは、療養生活に役立つ情報が満載です。

病診連携を推進している当院では、会員の増員が難しい現状ではありますが、これからも、会員の皆さんと相談しながら、糖尿病サポートチーム員で糖友会をサポートしていきたいと考えております。





## 友の会

福井中央クリニック

## 生活習慣病教室

管理栄養士 寺島祐美子・山本雄基

平成29年2月26日に、第12回生活習慣病教室を開催しました。糖尿病の食事方法には様々な方法があります。自分の体質、嗜好、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。今回の教室では話題のカーボカウント、特に基礎編をご紹介します。9名の参加者と約3時間、笈田医師指導のもと食事療法について理解を深めました。

参加者の方には糖質を40%に設定した低糖質メニューをお召し上がりいただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値を測定し、血糖値にどのような変化があるかを体験していただきました。食事の後は、笈田医師より糖尿病の食事療法を中心としたわかりやすい講義がありました。カーボカウントを利用すれば、(プチ)ロカボ食が比較的容易に実践できるとのことでした。皆様とて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。また、食後血糖値測定までの間に「すわろビクス」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。管理栄養士より、糖尿病や糖尿病の食事に関する〇×クイズなども行いました。参加者のうち約7割の方から「カーボカウントについて理解でき、実際に取り入れてみたい」とい

うご感想をいただきました。カーボカウントは、食事の糖質量を簡易的に計算出来、取り入れやすい食事方法です。糖尿病の治療は、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。「他のテーマでも教室を開催してほしい」という声を受け、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。

## カーボカウントって何？

★糖質量をカウントして食事をする方法(基礎編)です。さらに、食事の糖質量によって自分でインスリン量を調整すること(応用編)も可能です。

★主食の糖質量を以下のように計算します。

ごはんの糖質量：重量の40%

パン、餅の糖質量：重量の50%

麺の糖質量：重量の20%

★副食(おかず)の糖質量は通常1食につきおおよそ20gです。ただし、副食に糖質が多い芋や小豆、マカロニなどを多く使用した場合は糖質量が20gより多くなります。糖質が少ない食材を選び、糖質を控えめにした食事を摂りましょう。



春江病院 糖和会 多田くにお

## 友の会

福井県済生会病院 済糖会

## 第12回 交流会に参加して

大木下美智子

最近の気候は、暑かったり、寒かったり、梅雨時期の雨もひどい強い雨もあり、地球温暖化のせいかと思うばかりですが、73歳の私の体も気温に左右され、どこまで元気にいられるか、皆様はどのようにお過ごしでしょうか、また何を生きがいにお過ごしでしょうか、など思いつつ、再びお会いできることを楽しみに交流会（H28年7月9日開催）に参加させていただきました。

「雑穀ご飯とやわらかお肉のランチ デザート付き」では、「水溶性食物せんい」の豊かな雑穀、オクラ、ごぼう、もずくを最初に食べることで、糖分の消化吸收速度が遅く、食後血糖値の上昇をゆるやかにする「セカンドミール効果」があることを教えて頂き、ヘルシーな鳥むね肉の照り焼きなど、本当においしくいただきました。

その際、栄養士さん他指導者の方々が、私たちに寄り添って質問に答えて下さり、私もどの油もカロリーは同じとか、サラダにかけるドレッシングの購入の仕方、使い方等を教えていただきました。

食後の運動では、「楽しく続けるコツ」として、ビデオ映像を見ながら、体を動かしてみました。

その後の意見交換会は、「夏の過ごし方、これで猛暑をのりきる」というテーマで行われました。この栄養士さん他ご指導下さる先生方との意見交換会

に参加していつも思うことですが、何でも話せるとしても打ち解けた良い雰囲気でした。

体の悩みや、食べ物の話、にんにくは、抗酸化作用があって良いこと、熱中症にならないようにするには、水か麦茶をこまめに飲むこと等いろいろな話題が出ました。私が特に印象に残ったことは、暑い日々、冷水でなく、常温の水を飲むのが良いとのこと、冷水ばかりだと夏バテをおこすとのことでした。その他 筋力をつけることが大事で、歩き方大股歩き、ゆっくり歩きで筋肉がつくこと、他こまめに動くことで、筋力がつき、寒がりにならない、寝たきりにならない、膝も治るとの話もききました。時間一杯の話し合いの中、快く先生方私たちの話を聞いて下さり、丁寧にご指導して下さいったこと、心から、感謝したいと思いました。本当にありがとうございました。



## 平成29年に開催した行事

## 第27回済糖会バイキング

日 時：平成29年2月25日(土)  
場 所：済生会病院東館カンファレンス室1, 2  
内 容：「海鮮ちらし寿司」  
「食物繊維がたっぷりとれる春メニュー」  
参 加 者：26

## 平成29年度済糖会総会

日 時：平成29年4月29日（土）  
場 所：済生会病院医師会交見室  
内 容：総会  
アトラクション：作劇 わくわく一座  
特別講演：生活習慣病と癌について  
宗本外科主任部長  
参 加 者：24名

## 小児糖尿病家族会「福井ひまわりの会」が、 第一回福井県1型の会を開催！

福井県小児糖尿病家族会 福井ひまわりの会 副会長 水野 賀夫

福井ひまわりの会では、小児糖尿病サマーキャンプや親睦会、クリスマス会等を通じて患者交流の輪を広げていますが、小児・成人を問わない1型糖尿病患者さん全体の交流や勉強会の場が必要ではないかとの気運が高まり、平成28年11月27日(日)「第一回福井県1型の会」を開催する運びとなりました。会の開催にあたっては、福井県糖尿病協会会長：笈田耕治先生、福井ひまわりの会：川崎直人会長、また、会場を提供して頂いた福井県済生会病院院長：登谷大修先生に多大なご尽力を賜りました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。また当日、裏方としてお手伝い頂いた方々にも心から御礼申し上げます。

今回初めて開催した「福井県1型の会」ですが、福井県内はもとより、北陸、関西、東海、関東地方から、医療関係者約50、学校関係・県職員5、患者・患者家族約70、総勢120以上の皆様にご参加頂き、関心の高さを痛感せずにはいられませんでした。中には、各演者の先生方のファンが駆けつけておられ、絆の深さにも感銘を受けた次第です。

講演のほうは、まず、名古屋のソレイユ千種クリニック院長：木村那智先生と同クリニックのおたんこナースこと片渕敬子先生が「1型ライフは夢がいっぱい」と題してご講演をされました。

木村先生からは、まず最初に低血糖アラート犬の紹介がありました。この犬は、低血糖の時にかく汗は、暑くてかく汗とは匂いや成分が違うことを利用して、それを嗅ぎわけて教えてくれる犬のことで、日本にも持ち込めないかどうか検討中とのことでした。更に、クリニックで常に大切にしている2つの基本ポリシーも教えて下さいました。一つは、「1型糖尿病と付き合う中で夢を持とう。夢を失わずに、夢を育てよう。」もう一つは、「仲間を作ろう。」です。

この「夢」とは、1型糖尿病になっても、インスリンを打てば今までと同じ生活がおくれるのだから、自分の人生の計画を変えない、夢を変えないことが大事だということです。また、1型糖尿病に

なったからこそ送れるいい人生を送って頂きたい、そしてそのために何が必要かと言えば「仲間」なんですよと、おっしゃっておられました。

片渕敬子先生の方からは、医療従事者も患者さんも全く関係なく、一緒に感じたり、一緒に悩んだり、時には一緒に喜んだりすることが一番大切なことだと、そして、受診が楽しみに思ってくれるようなクリニックにしたいとおっしゃられていたのが印象的でした。

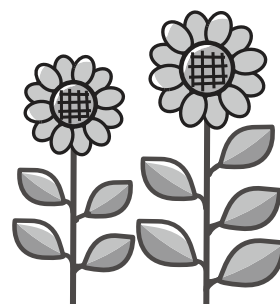
次に、大阪市立大学大学院医学研究科発達小児医学教室病院講師（当時）の広瀬正和先生から、カーボカウント、センサー付きインスリンポンプ（SAP）の話題を、ユーモアたっぷりの大阪弁で解りやすく、時には笑いを誘いながらご講演頂きました。SAP療法の利点、欠点や近未来の治療など、夢が膨らむ講演内容でした。

次に、ご自身が1型糖尿病患者であり、南米チリのアタカマ砂漠（ウルトラ）マラソンを完走された岡田果純様のご講演を拝聴しました。岡田様には、1型糖尿病と付き合いながら挑戦することの大切さを説いて頂きました。

各先生方のご講演の後は、グループディスカッションにて個々の疑問解決や情報共有を図ることが出来ました。

約1日という長丁場でしたが、非常に内容の濃い有意義な会となりました。参加された方々からも「知識から経験まで様々なことが聞けて楽しかった。」などと、大変有難いお言葉も頂きました。

「第二回福井県1型の会」は、平成29年11月19日(日)に福井県済生会病院研修講堂にて開催します。より多くの皆様のご参加をお待ちしております。





## 飛び離れたところ

福井赤十字病院 内科 夏井 耕之

日々仕事におわれ、なかなか福井を離れられないのであるが、たまさか、学会などを口実に関西や東京方面に出られることがある。そういった際、自分にとって最も楽しみなのは、名所巡りでもグルメでもない。大きなレコード屋（と書店）である。

「Tower Record」は、日本全国に広がるレコード・CDショップの実売店である。その店のポスターやカード、買い物袋などには、イメージカラーのイエロー地に赤い文字で「No Music, No Life」というロゴが入っている。音楽のない人生はありえない、くらいの意味である。

私は常日頃思っている。これでももう半世紀を過ぎて生きてきたし、かなりたくさんの音楽を聞いてきたが（今のところ音楽ファイルはPCの中に約アルバム1000枚/1万曲ほど溜まっている）。この世にはまだまだ自分を楽しませるまだ知らぬ音楽が溢れているのだ、そしてそのことは自分にとってとても幸福なことだ。

最近BABYMETALというロックバンドの深い穴にハマっている。グッズは買うわ、ファンクラブにはいるわ、CDもBDも買い漁るわ、YouTubeを観まくるわ、あげくにライブのチケットまで抽選勝ち抜いてゲットした。（BABYMETAL自体については詳述しない。語れば終わらなくなるので）。

BABYMETALとどうやって巡り合ったかの記憶は定かではない。Net上、世界のファンの間で出会いについても話題になっているが、自分も彼らの多くと同じように、何かで話題になったから、ちょっと聴いてみたらハマった、だったはずだ。ハマってしまった今ではそんなことどうでもよいのだが。この「ちょっと聴いてみた」が、実は今回の話のツボ/キモである、つまり、「ちょっと」はどういうふうにか、についてである。

今の時代、街の本屋やレコード屋がたちゆかなくなってきているという。たしかに身の回りでも小さな「街の本屋さん」をあまり見なくなっている。本を読む人口がへったり音楽を聴かなくなったりしている、というより、実物をその場で手にとって選んで買う人が減っている、ということらしい。つまりはインターネット、である。

書物の場合、電子書籍は思ったほどには日本で伸びていないようだが、音楽の場合は、世界中でもはやCDは主流とはいえなくなり、インターネット上の動画サイトやストリーミング、あるいはPCやスマホにファイルをダウンロードして（ネット上からコピーして）、それで多くの人が聴いている。アメリカなどでは、CDは売り出さずネット配信だけする、というようなミュージシャンもいるらしい。

どういう手順で音楽を入手するか、というと、まず、インターネット上の音楽や動画のサイトで、好きなアーティストの名前などを検索する。つまり、ネットに繋いだ機器の検索窓にその名前を打ち込むと、それに関係したサイトやホームページ、ほかネット上の情報がダダッと羅列される。そこからまた自分が興味を持てそうなサイトにいって、あるいは動画のサムネイル（小さな案内画像）をクリックして観てみる。そうして、それを楽しんだら、今度はネットのほうが、「この音楽を楽しんだあなたにはこちらもおススメです」という次の候補を案内してくれる。こうして、次々とお気に入りを広げていく。どうもこれが現代の多くの人が取るスタイルだ。

実物を買うにしても、ネット通販なら事情は似たようなものになる。かのAm○○という巨大通販サイトから、自分もかなりたくさんの音楽CDを購入するが、その後「買物リストから、あなたへのおすすめ」というリストが日々更新されてきて…これが実に凄まじい。過去から現在にいたるまでの私の購入履歴からコイツは次にはコレを買うのでは？/聴くのでは？と（おそらくAI、というか、コンピュータプログラムが）推測して推薦してきて、これが実にツボにハマっている。かくて、また、次々とそのサイトで買物をするハメになる。書籍でも事情は同じ。もちろん、家電から食べ物から洗剤化粧品衣服インテリアなどありとあらゆるものの購入もそういう事情となる。しかし、嗜好品で選り好みは明確で、「生死に」には直接関係ないものの、（私のように）それがないては生きていけないもの…音楽・芸術・物語ほか…については、より指向性/好みの一貫性が強く、ほかと比較対照しにくいので、この「あなたへのおすすめ」はより大きな威力を発揮するだろう。

最初の一步から、それに関連した（リンクした）ものへ、連続的に網（Net/Web）がひろがっていく。もちろん、進んでいくごとに、どんどんと裾野が広がって、「最初の一步」とかけ離れたものに到達するかもしれない。だが、しかし。

ネットだけで情報収集する人は、趣味嗜好以外でも…たとえばニュース情報でも、結局自分が興味を持っている/知りたいと思う/聴きたいと思うものを率先して検索し、そのような情報をより摂取することで、情報体系の全体にバイアス（偏り）が生じるとされる。人は聞きたい言葉しか聞こえないものなのだ。

先日の内科学会教育講演のさいに大阪にいき、勉強のほうはそこそこに、梅田丸ビルのTower Recordに足をはこんだ。なにをするかというと、クラシックのコーナーで、店舗でおすすめとか企画とか新録音とかから始まって、各最良の作曲家のコーナーまで舐めるように観て歩いて、掘り出し物を探すのである。もちろん、今までに聴いてきて親しみのある曲の新録音なり別アーティストのものなりを関連付けて入手することも多いが、そうではなくて、「これはちょっと、聴いたことない」というようなものを掘り出せることがある。ついでにい

ば、阪急の茶屋町口のほうまで歩けば、関西最大の書店、丸善ジュンクがあって…こちらも事情は同じである。こういうところでは、親しんだ作家の新作、とかではなく、いままで全然知らなかった人の作品などをふと、手にとってみて…そこからまた何年にも渡って親しんでいける一連のつながりを発掘できることがあるのだ。

この、「無方向で総花的な」大量の品々のなかから、ほぼ偶然に手にとって/触れてみる、という体験は、もちろんネットでいろいろと漁っていてもできないことはないのだろうが、実物が並ぶリアルな店舗での体験は圧倒的である。ここで、不連続で全く新しい邂逅をすることが、新鮮な体験を開始するきっかけとなる。「飛び離れたところ」にある未知の光。それは単に、より新しいものに出逢う、という意味だけではなく、より広大で未知な世界の中で、今の自分の立ち位置を確認する、ということでもある。「私」という限られた存在の外には、まだ見知らぬ、広い素晴らしい世界があるのだろう、という想像は、人間をより謙虚で無私で賢明でよろこばしいものに引き上げてくれると、信じている。だから…勉強はさておき、私はレコード屋に走るのである。



**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。長い歳月をか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遺伝子組換えや次世代の新製法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負担を軽減するべく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 総武駅直生ビル  
電話 03-4266-1000（代表） FAX 03-4266-1899  
www.novonordisk.jp

**NovoCare**

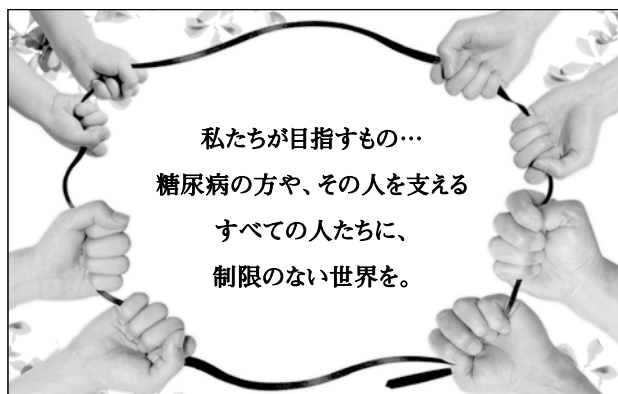
ノボ ノルディスク ファーマ製品について、わからないことや困ったことがある場合は、下記にご連絡ください。  
ノボケア相談室 0120-180363（フリーダイヤル）  
受付 午前9時から午後5時まで（土日・祭日も受付可） 午前9時～午後6時  
上記以外の時間は近所の薬局で受付可。夜間・休日受付センター 0120-359514（8時～、原則として日本語で対応いたします）



糖尿病とともに、はつらつと生きるあなたのために。

**株式会社 三和化学研究所**  
SKK 名古屋市中区東外堀町35番地 461-8631  
● ホームページ <http://www.skk-net.com/>  
● グルテクト情報サイト <http://www.glutest.com/>

● 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 ハイサン  
☎ 0120-07-8130  
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。



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



**NIPRO**

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** お問い合わせ ☎ 0120-834-226  
〒531-8510 大阪府北区本庄西3丁目9番3号  
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。 ※電話番号をよくお確かめのうえ、おかけ頂きますようお願いいたします。  
9:00～17:30（土・日・祝祭日も除く）  
2016年7月作成

## 事務局からのお知らせ

### 【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日より1週間）を予定しています。

### 【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29日（日）12時30分～16時に福井県済生会病院（研修講堂）での開催を予定しています。

番度先生の講演、ヨガ、永平寺町の「わくわく一座」による新作劇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。

### 【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日までに入金が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日までに入金が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（福井大学医学部附属病院）66・済糖会（福井県済生会病院）49・糖友会（福井赤十字病院）34・福糖会（福井県立病院）40・あゆの会（福井勝山総合病院）17・さくら会（敦賀医療センター）53・きらめき会（市立敦賀病院）12・健糖会（織田病院）4・つつじ会（鯖江市木村病院）10・緑会（笠原病院）11・高村病院10・糖和会（春江病院）14・福井県病院栄養士協議会17・玉井内科クリニック12・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13・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）19・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）5・平井眼科内科クリニック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・はなもも会（林病院）13・ふきのとう会（光陽生協クリニック）19・個人会員グループ（会員数5名未満の医療機関）30

合計 635名

（順不同 平成28年7月1日現在・優良模範会員は除く）

## 編集後記

ふくとう第16号をお届けします。毎年のように豪雨の被害があるような日本になりました。被災された方達のご苦労はいかばかりのものかと思ひます。災難はいつやって来るのかわかりません。まさかに備えてお薬や注射は普段から多目に持っておきましょう。

今回、原稿枯れもあり、夏井先生に急遽お願いしたらその日のうちに届きました。糖尿病とはちょっと関係のない原稿も面白いものです。敷居は高くありませんので、皆さんの原稿をお待ちしています。

