



ふくとう

令和元年 8月10日 発行

第18号

第34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」

～楽しく食べて毎日いきいき 糖尿病とあゆむ食生活～

◆平成30年11月11日(日) 13:00～16:00

◆福井県国際交流会館 地下多目的ホール

平成30年11月11日(日)福井県国際交流会館におきまして、第34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」を、～楽しく食べて毎日いきいき 糖尿病とあゆむ食生活～と題し、(公社)福井県栄養士会が担当にて開催しました。141名の皆様が参加されました。

開会は、福井県栄養士会 北山 富士子会長の挨拶に始まり、総会では、福井県糖尿病協会会長 笈田 耕治先生より事業報告、収支決算報告、次年度の事業計画案および収支予算案報告があり、承認されました。

シンポジウムでは、特別講演として「糖尿病の食事療法—最新的话题—」と題して、日本女子大学家政学科食物学科 教授 丸山 千壽子先生よりご講演いただきました。

食事の食べ方から基礎カーボカウントの考え方など血糖コントロールを良くするための効果的な食事療法について、具体的にわかりやすく話していただきました。

次に「のびのび!はつらつ!!動いて元気～体を動かすって気持ちいいね～」と題して、(有)パワーリング健康運動指導士 清水 厚子氏の指導の下、30分ほど体を動かしました。

普段使わない筋肉を動かすのは本当に気持ちよ

く、体が軽くなります。

続いて、福井県栄養士会から糖尿病に関する7問の栄養クイズを行いました。事前に配布した○・×のカードでの回答、全問正解された10名の方々にQUOカードをプレゼントしました。体を動かした直後だったからか、カードをあげる手が皆さんスムーズなこと(笑)、周囲の人とワイワイ話しながら楽しそうに答えていらっしゃいました。

最後に、「アラカンおやじK・Mユニットによるギターライブ」と題した桑野 秀雄様、福井済生会病院副院長 笠原 喜郎先生、みさわクリニック院長 三澤 利博先生のユニット演奏。追っかけがいくらい日頃より活動を広げているようで、黄色い声援が飛び交い、ライブさながらの盛り上がり。



私も思わず、中島みゆきさんの「糸」を皆さんと一緒に歌い楽しみました。

閉会は、福井県糖尿病協会 会長 笈田 耕治先生からご挨拶をいただき、無事終了しました。

お帰りの際「楽しかった!」とお声をかけてくださった方や笑顔で満足そうな表情の方を見て、無事終わった安堵感と同じぐらい皆様から明日への活力をいただきました。今回参加された方も、残念ながら

不参加の方も次回参加してみてもは…。きっと明日から糖尿病と共に生きる意欲が沸いてきますよ。

最後になりましたが、今回の講演に際し、ご協力いただきました企業の方々はこの場をお借りして感謝申し上げます。またご尽力いただきました皆様々に心から御礼を申し上げます。

福井県栄養士会 理事 加藤 みえ子

【栄養クイズ】 7問

1 問目：食事は野菜から食べることで食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果がある。

答 え：○

野菜や豆類、海藻などに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。反対に、炭水化物は血糖値が急激に上昇しやすいため、最初に食べるのはNGです。食べる順序は、まず野菜から。炭水化物を多く含む主食から食べるのは控えましょう。

2 問目：夕食はなるべく遅い時間帯に食べる方が良い。

答 え：×

夜遅い食事をとると、食後の熱産生が早めに終わるので、エネルギーをためやすくなり、食後の血糖値も上昇気味となります。また、睡眠時はエネルギー代謝が低くなります。高血糖状態が長く続くので、お勧めできません。

3 問目：ブラックコーヒーを飲むと糖尿病が悪化する。

答 え：×

コーヒーは、ブラックで飲む限りはエネルギーもほとんどなく、血糖値に影響しません。ただし、砂糖を入れて飲めば血糖値は上がります。なるべく甘味料を控え、ミルクも入れないか少なめにしましょう。

4 問目：世界糖尿病デーは11月14日ですが、シンボルカラーはブルーである。

答 え：○

世界糖尿病デーは、糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを目的に国際糖尿病連合（IDF）ならびに世界保健機関（WHO）が指定しました。「ブルーサークル」の由来は、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を意味しています。

5 問目：夕食はなるべく遅い時間帯に食べる方が良い。

答 え：×

夕食を遅い時間に食べると、血糖値がまだ高い時間帯に就寝することになります。高血糖状態が長く続くので、お勧めできません。

6 問目：「あんぱん」と「フライドチキン」エネルギー量が同じなら、食後血糖値の上がり方はどちらも同じである。

答 え：×

エネルギー量が同じでも、食べた後の血糖の上がり方はまるで違い、2時間後の血糖値では大きな差が出ます。その理由は「あんぱん」には炭水化物が圧倒的に多く含まれているためです。

7 問目：日本人は、成人の12人に1人が糖尿病の可能性があるとされている。

答 え：×

日本では、「糖尿病が疑われる成人」が約1000万人、糖尿病の可能性のある「予備軍」と呼ばれる人も約1000万人いるとされています。合わせると全国に2000万人がいる計算になります。日本の人口は1億2800万人ですから、6人に1人が糖尿病患者か予備軍と言われている。

糖尿病患者さんのフットケアについて

福井県立病院 看護師 吉田 陽子

糖尿病で高血糖（血糖が高い）状態が長く続くと、痛みを感じにくくなったり、小さな傷でも知らないうちに悪化し、重症になると足の切断につながることもあります。

これらは、糖尿病による神経障害、血流障害、抵抗力の低下が原因です。足のトラブルを起ささないために、日頃の足の観察が大事です。いつまでも自分の足で元気よく歩けるように足を大切にしましょう。

○足の観察について

毎日足を見る習慣をつけましょう。下の項目に該当するものがあったら、かかりつけ医に受診しましょう。

- ・うおのめ、たこ ・水ぶくれ
- ・皮膚の乾燥やひび割れ ・靴擦れなどの傷
- ・足の腫れ ・皮膚が黒っぽくなる ・化膿、悪臭

○爪の切り方について

爪は指の形通りに切っていませんか？ 深爪傾向になりますので、巻き爪になりやすいです。

足の指と同じ高さでまっすぐに切り、やすりをかけましょう。

○清潔にしましょう

足は清潔にしましょう。シャワーやお風呂の時に、足の指の間も丁寧に洗い、お湯で洗い流しましょう。タオルで拭く時は指の間の水分をしっかりと拭き取りましょう。

○保湿

シャワーやお風呂のあとに、クリームなどを塗りましょう。お湯は肌の油分を奪ってしまうので、そのままにしておくとも肌が乾燥しかゆくなります。そ

こで、搔いてしまって傷をつくっては細菌感染のもとになります。その予防のためにクリームなどで保湿しましょう。踵を中心に膝下まで塗るとよいでしょう。ただし、足の指と指の間は水虫予防のために乾燥させたいのでクリームは塗らないでよいです。

○靴下について

靴下は色が黒っぽいものと、靴を脱いで靴下を脱ぐまで出血などがあることがわかりません。なるべく薄い色の靴下をはきましょう。靴を脱いですぐに出血があることがわかります。また、足を守るため、夏でも靴下を履く習慣をつけましょう。足に汗をかいたら履き替えましょう。そのまま湿った靴下をはいていると水虫になることがあります。

○靴の選び方

足に合う靴を購入するときは午後にしましょう。一般的に午後から夕方にかけて足がむくんできます。午前中に靴を購入すると、夕方には足が痛くなることがあります。

☆これから冬になります。

足が冷えて、ストーブのそばに近づきすぎたり、こたつの中央に足をおいていると「低温やけど」になることがあります。神経障害のある方は特に注意ください。

また、ホッカイロも要注意です。必ず下着の上に張りましょう。平均53度で最高64度といわれています。熱く感じていなくても、家族の方に皮膚の観察をしてもらおうようにしましょう！

電気あんかや湯たんぽも直接皮膚にあたらないように、タオルなどでくるんで使いましょう。



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遺伝子組換え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、また、患者さんにとって最大の薬いである糖尿病治療の治療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
〒100-0005 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

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、会社休日を除く) 午前9時～午後6時
上記以外の時間帯は本誌の欄にて受付します。 夜間休日受付センター 0120-399916(個人、原則として緊急対応品とさせていただきます)



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 **0120-834-226**

やさしい ニプロ

お問合わせ **0120-834-226**
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。 **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、おかけ頂きますようお願いいたします。
2016年7月作成

サルコペニア・フレイルを予防するために

福井大学医学部附属病院栄養部 管理栄養士 北山 富士子

最近よく耳にする、サルコペニアとフレイル。糖尿病の進行が、フレイル高齢者を増加させていくといわれています。

サルコペニアは筋肉量減少を主体とした身体機能の低下を主要因としているのに対してフレイルは移動能力、筋力、バランス、運動処理能力、認知機能、栄養状態、持久力、日常生活の活動性、疲労感などの多岐にわたる衰えを含んだ虚弱と考えるとよいでしょう（表1）。

糖尿病患者は、非糖尿病高齢者と比べて筋肉の減少が早く、身体機能の低下が顕著であり、サルコペニアやフレイルの罹患率も高いことが知られています。

また、糖尿病などの生活習慣病にはインスリン抵抗性が関与しており、インスリン抵抗性が高いと筋肉が増加しにくいことが報告されています。筋肉は、血液中のブドウ糖を取り込み、エネルギーに変えていますので、筋肉量の減少は血糖コントロール不良につながります。

筋肉づくりのための基本は、「食事」「運動」「休息」です。

筋肉は、運動によって分解され（異化）、たんぱく質の分解物であるアミノ酸から合成される（同化）という、分解と再生を絶えず繰り返していますので、筋肉を合成するには、たんぱく質を朝、昼、夕と1日3食摂取する必要があります。フレイルの人の1日のたんぱく質摂取量はフレイルでない人の

摂取量と差はないが、朝食のたんぱく質の割合が有意に低いという報告があり、朝・昼・夕食にたんぱく質を30gずつ摂った群は、朝食10g、昼食20g、夕食60gと夕食に多く摂った群より、筋肉の合成が盛んであるとの報告があります。たんぱく質の合成には必要量があり、摂取量が少なく、必要量に満たない場合には、分解が進むために筋肉量が低下します。但し、腎機能が低下している場合には、摂取量が過剰にならないようにしましょう。

筋肉合成のためには、たんぱく質と一緒にある程度の糖質を摂取することが重要です。糖質を摂取するとインスリンが分泌され、これによりタンパク合成が促進されますし、糖質が優先的にエネルギー源として利用され、タンパク合成のために摂取したアミノ酸が、エネルギー源として利用されることを防いでくれます。糖質といっても、いろいろ種類があり、組み合わせによっても吸収が緩やかになりますから、「量」だけでなく、「質」も考慮したいところです。

そのほかには、ビタミンDの摂取も勧められています。

「食事」の基本は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日3回食べ、必要な栄養素を過不足なく摂取することです。詳しくは、管理栄養士にご相談ください。

表1 サルコペニアとフレイルの違い

	サルコペニア	フレイル
意味	進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下	年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態
定義者	EWGSOP（高齢者のサルコペニアについて欧州ワーキンググループ）	日本老年医学会
和訳	加齢性筋肉減弱現象	虚弱
語源	ギリシャ語sarx（筋肉）とpenia（喪失）	英語のFrailty（the lack of strength or health）
提唱者	ローゼンバーグ	日本老年医学会
提唱時期	1989年	2014年
判定基準	筋肉量の低下が必須項目。加えて筋力または身体能力のいずれかが当てはまること。	次の中で3つ以上を有すること。意図しない体重の減少・疲労・筋力低下・歩行速度の低下・活動性の低下（Freid）
参考URL	https://ja.wikipedia.org/wiki/サルコペニア http://physioapproach.com/blog-entry-294.html https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/sarcopenia_EWGSOP_jpn-geriat2012.pdf	http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/189640.html http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf https://www.pt-ot-st.net/index.php/topics/detail/401/3

糖尿病と車の運転

春江病院 薬剤師 戸庭 佐生里

最近、車の事故のニュースが連日のように報道されています。特に高齢者による事故が多く、それらは小さな子供達の命を奪うなど、悲惨な結果を招いています。私にとって車は、通勤、買い物、子供の送迎など、生活になくてはならないものであり、悲惨な車の事故のニュースを見る度、「事故は他人事ではない。気をつけなくては・・・」と自分に言い聞かせ、時間にも気持ちにも余裕を持った運転をしようと心がけています。

さて、糖尿病の方で車を運転されている方は多くいらっしゃると思いますが、特別気をつけていることはありますか？

実は糖尿病の合併症が進んだり、低血糖が起きたりすると、車を運転するのが危険な時があります。また、場合によっては、運転をしてはいけないこともあります。そこで、糖尿病の方が車を運転するにあたって、知っておくべきこと、また気をつけたいことなどを紹介させていただきたいと思います。

糖尿病の治療薬を使っている方が、車の運転の際に一番気をつけなければいけないこと、それは『低血糖』です。

糖尿病の薬の中で、

- ・インスリン
- ・スルホニル尿素系
- ・速効型インスリン分泌薬

は、低血糖を起こすことがある薬剤です。

では、低血糖が起きるとどうなるでしょう。

【低血糖】

血糖値が下がってくると、まず交感神経症状が現れてきます。動悸、手足の震え、冷や汗など。これらの症状は、「これ以上血糖値が下がると中枢神経の機能が低下して危険です」という警告でもあります。その後、更に血糖値が下がってくると、今度は中枢神経の症状である、集中力の低下、見当識障害が出てきます。更に血糖値が下がるとどうなるでしょう。けいれんが起きたり昏睡状態になったりします。脳は糖をエネルギーとしています。そのため低血糖になると、脳が糖不足になり状況判断の能力が低下してしまいます。その結果、事故を招く恐れがあります。このように中枢神経の症状が現れてくると非常に危険です。

では、運転中に低血糖を起こさないためにはどうしたらよいでしょう。

【低血糖対策】

まず、ご自分がどのようなタイミングで低血糖になりやすいか確認しましょう。低血糖を起こす可能性の高い方は、運転前に血糖測定を行うとよいでしょう。また低血糖に対応できるように、すぐに血糖値を上昇させる食べ物（ブドウ糖・ジュースなど）と上昇した血糖値を長時間保つ食



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




Lilly
いのちの尊さにこだわります。

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、完全に癒したい」「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、少しでも和らげてあげたい」そんな患者さんやご家族の願いを叶える“ミラクル”を創ること。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、高い信頼ある医薬品の開発を続けています。約7,000人の研究開発スタッフがファーストインクラス・ベストインクラスの革新的な医薬品の研究開発に取り組んでいます。

【国内で承認されている医薬品】
 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬
 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬
 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬
 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬 がん特効薬

日本イーライリリー株式会社
〒811-0288 神戸市中央区東上町7-1-1

べ物（おにぎり、ビスケットなど）の2種類を用意しておきましょう。

でも、もしも運転中に低血糖が起きてしまったらどうしたらよいでしょう。

【対処法】

すぐにハザードランプを点滅させて、安全な場所に車を止め、糖分をとってしばらく休みましょう。そして、血糖値が十分に上昇してから運転を再開しましょう。

【無自覚性低血糖】

ところで、『無自覚性低血糖』という言葉を知ったことはありますか？

『無自覚性低血糖』とは、低血糖の状態にもかかわらず、交感神経症状（動悸、手足の震え、冷汗）を自覚しない状態のことです。体へのサインがないまま中枢神経症状が出て、重症低血糖を

引き起こしてしまいます。運転中にこのような状況になると非常に危険です。そのため無自覚性低血糖は、道路交通法にて「運転免許証を与えないもの、もしくは保留することができるもの」と加えられています。

みなさんは、これらのことご存じだったでしょうか？

誰でも運転中は細心の注意を払わないといけません。糖尿病に限らず持病のある方の場合、病気のせいで運転中に不注意が起こることがあります。

糖尿病の治療を受けている方にとって低血糖は、背中合わせにあるものです。病気に対する正しい知識を得ることで、糖尿病ともそれに伴う低血糖とも上手につき合っていくことが大切です。

そうすることで、自分の身を守ることができるのです！

15年ぶりの仙台で思ったこと

市立敦賀病院 リハビリテーション室（福井県理学療法士会） 増井 正清

令和元年5月に仙台市で開催された、第62回日本糖尿病学会年次学術集会に参加してきました。3日間の開催で、参加人数は約1万2000人という規模の大きな学会です。

仙台に来るのは15年ぶりでした。15年前の5月に、今回と同じく仙台国際センターをメイン会場として第39回日本理学療法学術大会が開催されました。その時は自分の発表が終わった後、夕方に仙台城本丸跡を訪れました。学会会場である仙台国際センターから約1.1kmの上り坂を歩くと、青葉山の一角に仙台城本丸跡があります。

私は、スーツを着て革靴というスタイルだったので、夕方にも関わらず汗をかきながら仙台城本丸跡を目指して歩きました。本丸跡の近くには伊達政宗騎馬像もあり、仙台市内・太平洋を一望できる眺めの良い所で、機会があればまた来たいと思いました。

それから15年後にチャンスが訪れました。今回は学会の合間を縫って、お昼前に仙台城本丸跡に向けて歩きました。この日は5月にしては気温が高く、仙台市も30度近くありました。またもやスーツと革靴というスタイルなので汗だくになりましたが、本丸跡に到着すると心地よい風が吹き快適でした。15

年前と変わらない仙台城跡からの素晴らしい景観、そして自分の体力も15年前とあまり低下していないと思いました。しかし、40歳を過ぎたあたりから体力低下の下降カーブは急になるが、50から60歳代までは衰えがあっても日常生活に支障を感じないそうです。これから15年後に私は70歳手前になるので、これからの勝負です。

普段、スマートフォンのアプリで測定した歩数は1万数千歩ですがこの日は約2万歩でした。とかく便利な世の中なので、運動不足になりがちです。運動した方が良いと分かっている、なかなか運動は続きません。運動不足を解消し元気に過ごすには、自分を取り巻く環境をわざと不便にして動かざるを得ない状況にするのが一番だと考えています。学会参加中は座っている事が多いため、なるべく会場近くを散策し、宿泊先はわざと学会会場から離れたホテルを予約しています。今回も、仙台駅から地下鉄で6駅移動し、その駅から約1km歩かなければならないホテルに宿泊しました。

さて今回、私は高齢2型糖尿病患者さんにおけるフレイルに関する調査結果を報告しました。フレイルという言葉は耳にする機会が増えたので、ご存知

の方も多いかと思えます。簡単に言うと、フレイルとは健常から要介護へ移行する中間の段階です。

フレイルの診断基準は統一されていませんので、統一や見直しが検討されています。

現在、日本で主に使われている基準では、歩くのが遅い、握力が弱い、体重が減った、疲れやすい、身体活動量低下などのうち、3項目以上に該当している状態をフレイルとしています。そして、フレイルは、適切な支援をうけることで健常な状態に戻る可能性のある時期ともされています。つまり、フレイルは早期発見・早期支援で、生活機能の維持・向

上が目指せる大切な時期なのです。

皆さんは大丈夫ですか？もしかしてフレイルかも？と心配な方、運動について知りたい方は、糖尿病教室などで理学療法士にご相談下さい。少しでもお役に立てれば幸いです。



歯医者に行こう！ ～歯周病を治すと糖尿病が良くなるかもしれません～

会長 笈田 耕治

歯周病とは

歯周病は歯や歯と歯ぐきの中の歯周ポケットに住みつく細菌による感染症です。細菌の塊をプラーク（歯垢）と呼びます。歯周病は、プラークに接している歯肉に炎症が起こり、腫れたり、出血したりしながら、歯周組織を徐々に破壊し、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。

人間の身体には細菌やウイルスに対する防御機能が備わっていますから、歯周病の原因となる細菌「歯周病原菌」が住みついていても必ず歯周病になるというわけではありません。

しかし、口腔清掃が不良になって、プラーク中の細菌が増えたり、体の抵抗力が弱まって、細菌や毒素などの産生物を防御できなかつたり、口腔内が細菌の活動を活発にさせるような環境であるなどの理由によって、歯周病が発症しやすくなります。

その発症にかかわる最大のリスクファクター（危険因子）は、歯周病原菌ですが、その他に加齢や糖尿病、骨粗しょう症、精神的ストレス、腎臓の疾患等の病気や、遺伝的なこと、かみ合わせや歯ならびの不整などの危険因子があげられます。

さらに、喫煙、食習慣、飲酒などの生活習慣も歯周病を起こしやすくします。したがって、歯周病は感染症であると同時に生活習慣病でもあるわけです（図）。

糖尿病の人は歯周病にかかりやすい

歯周病の有病率は20歳代で約7割、30～50歳代は

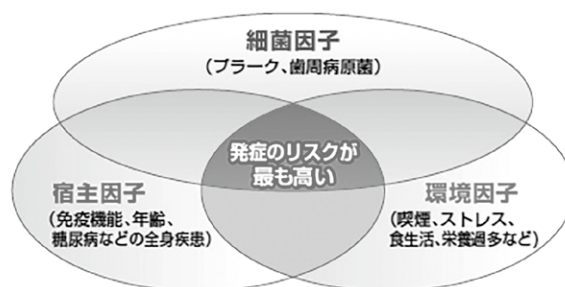
約8割、60歳代は約9割と言われています。糖尿病患者は、健常者と比較して歯周病の有病率が高く、より重症化していることが多いとされています。特に、血糖コントロールが不良な患者ほど歯周病の重症度が高く、より進行するリスクが高いようです。

歯周病があると糖尿病が悪化しやすい

逆に歯周病があると、血糖コントロールが難しくなり、糖尿病を悪化させることもわかっており、歯周病の治療をすることで血糖コントロールも改善し、血糖値も低下したという事例も見受けられます。

歯茎が腫れている、歯がぐらぐらする、歯茎から出血がある、口臭が気になるのいずれか一つでもあれば歯周病が疑われます。症状のある方は早速最寄りの歯科医を受診してください。

図 歯周病のリスクファクター



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

加藤 亜希代

平成30年4月21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「肥満とやせと病気」をテーマに講演がありました。人間は、なぜ太るのか、太ってしまったらどうなるのか？を図や映像を使い、分かりやすくお話がありました。肥満によって様々な病気が引き起こされるわけですが、腹八分目の食事をゆっくり食べるように心がけ、身体活動を増やして肥満の是正と合併症の予防をしましょうという内容でした。また、高齢になってからの痩せはフレイル（虚弱）をもたらすため、たんぱく質を多く含んだ食事と軽い運動が大切であるとお話をいただきました。

運動の話が出たところで、理学療法士より日常生活の中で柔軟性を高めたり、身体活動を上げるための軽い運動やストレッチを教えていただき、一緒に体を動かしました。高齢の参加者が多くいらっしゃいましたが「これなら私にもできる」と楽しまれていました。

お弁当は、地域で生きがいを持って活動しているNPO法人まちづくりのむきの会の皆様が旬の野菜や採れたての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。2～3口ずつ8種類ほどのおかずがあり、「いろいろなものが食べられておもしろい」と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、前年度に開催されたウォークラリーの話に触れ、もっと屋外でアクティブな活動ができるといいというような、活動に前向きな意見がありました。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。

JCHO 福井勝山総合病院 あゆの会

「冬の健康教室」～ミュージックケアをとり入れて

加藤 亜希代

平成30年12月22日に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いきます。今回は、地域のサロンの方々にも参加いただき、総勢33名の参加となりました。

初めに小澤医師より「冬の生活に潜む危険」をテーマに講演がありました。大雪に見舞われた教訓から、積雪時の事故を防止すること、寒冷な気候による入浴時の注意点、暖房器具での低温やけどの予防など寒い地域である勝山で気を付けることを教えていただきました。また、餅を食べる機会が増えるため、餅を小さく切ることやお茶などで喉を潤してから食べるなど窒息を防ぐポイントをお話いただきました。

続いて、当病院附属老健でも行われているミュージックケアを行いました。イスに座り、音楽に合わせて体を動かすので足の不自由な方でも楽しむこと

ができます。テンポの速い音楽では楽しく、ゆっくりな音楽ではリラックスして体を動かすことができました。講師の先生の巧みな話術に、笑い声が絶えませんでした。

昼食会の前に、勝山名産のえごま油をはじめオリブオイルやアマニ油を使って、ドレッシングづくりを行いました。油に混ぜるのは酢とお好みの薬味として1人1個作成し、昼食のサラダにかけて食べました。隣の席の参加者同士でドレッシングの味比べをしながら食べ、和気あいあいとした昼食会になりました。

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。



友の会

福井県立病院 福糖会

H30年度 秋のレクレーション

齊藤 尚子

福糖会では、年に2回春と秋にレクレーションを開催しています。春は院内で、秋は院外にバスを借りて出かけているいろいろな体験を患者さん・スタッフで楽しんでいます。平成30年は、11月3日(土)文化の日に、バスで鯖江市にある「ラポーゼかわだ」に出かけパンツ作りの体験をしてきました。バスの中では、先生から今日のレクレーションを楽しみましょう!とのご挨拶に始まり、福糖会の会計報告を行った後、患者さん・スタッフ全員の自己紹介をしていただきました。

何年も前に福糖会で一度「ラポーゼかわだ」にパンを作りに行ったことがありましたが、今回は白・緑・黄色の3色の生地を使用しての3色パンを作れると知り、どんなパンを作ろうかと思いを巡らせながら参加しました。他にこしあんやドレッドチェリーやチョコや干しぶドウなども準備されていました。患者さんのお孫さんやスタッフの子供の参加もあり、楽しい雰囲気の中でのパンツ作りとなりました。持参のエプロンと三角巾に身を包み、作り方の説明を係の方から聞いた後、手洗いをしてからパンツ作りが始まりました。センスのない私は、見本を見ながらカメとうさぎ、ロールパンやあんぱんを作るのが精一杯でしたが、見本を参考にしながら独自の動物を作られたり、アンパンマンなどのキャラクターを作られる方、子供達はかわいいパンをたくさん作っていました。作成したパンは鉄板に入れて、係の方にお渡ししオーブンで焼いていただくことに・・・。

パンが焼けるのを待つ間、施設内にある「ほたるの里」で昼食をいただきました。事前に管理栄養士さんが、「ほたるの里」の料理長と食事の内容や栄養量など献立を調整し、野菜たっぷりの献立を考えていただきました。カロリー制限がある中で色彩良く、目でも食事を堪能し、お腹も心も満たされました。いつも、食事の調整をしている管

理栄養士さんには、尊敬の眼差しと頭が下がる思いです。

食事が終わった後は、仲良くなった患者さん同士や先生・スタッフなどで、敷地内にある植物園や池などを散歩し、食後の軽い運動を行いパンが焼けるもう少しの時間を過ごしました。

パンが焼きあがった際、それぞれの力作をナイロン袋に入れて大事に持って帰ったのですが、



「熱いまま封をしてしまうとパンがしぼんでしまいます!」という係の方の注意をちゃんと聞かなかった私は、大事すぎてすぐ封を開けてしまったのでした(苦笑)

最後に「ラポーゼかわだ」の玄関前で集合写真を撮り、バスで帰途に着きました。毎回、院外のレクレーションの場所選びに一苦労するのですが、患者さんの笑顔を見るたびに、また来年も患者さんが楽しかったと言ってもらえる会にしたいなと思っています。



糖尿病患者さんの日々を、
よりよいものにするために。

「糖尿病患者さんにとって、
知れない情報を創出する」それが私たちのビジョン。
Lifescanは世界中で2000万人以上の
糖尿病患者の方々に製品をご利用いただいている。
血糖測定器のリーディングカンパニーです。
糖尿病患者さんが使用される測定器をはじめ、
センサーや携帯計、また医療機関で使用される
院内専用測定器など、様々な製品をご提供して35年。
糖尿病患者さんの日々を、
よりよいものにするために、
これからも変わることなく貢献してまいります。

Lifescan

Lifescan (日本)株式会社
東京都中央区日本橋東区7-4-4 OVID 日本橋ビル
©2018 Lifescan, Inc. 1018

友の会

福井県済生会病院 済糖会 報告

第21回 ハイキング会

金原 秀雄

～ごまどうふ精進料理とはたやコースター～

平成30年10月27日に、第21回済糖会ハイキング会が開催されました。会員の皆様とスタッフにて、20名参加いただきました。

今回は、永平寺町の「幸屋」というお店と勝山の「はたや記念館 ゆめおーれ勝山」に行きました。

まず、集合後に、バスで「幸屋」に向いました。ごまどうふ精進料理のお店で、永平寺の参道口にあります。お料理としては、日本古来から五穀の一つとして重宝されていた大豆を用いて、豆腐を中心に料理がつけられていました。栄養師からの食事に対する解説もしていただきました。豆類のなかでも特に大豆は、①タンパク質、②カルシウム、③食物繊維、④イソフラボンなどの栄養が高く注目されている食材だそうです。さまざまな大豆・豆腐を用いた工夫された料理をみて、自宅でも自分で料理してみようかとの声も聞かれました。

昼食後は、移動中のバスの中で、近況報告などの雑談を交えながら、勝山の「はたや記念館 ゆめおーれ勝山」に向いました。明治38年（1905年）から、平成10年（1998年）まで、操業しており、その後、勝山市指定文化財、国の近代化遺産にも認定されているとのこと。記念館2階で「繊維のまち

勝山の歴史」を見学することができ、明治の機織り業の時代に思いをはせました。

その後、体験コーナーでは、手織りコースターを制作しました。手織りの機械で、作っていくのですが、糸の通し方などが、コツがあって、なかなか難しかったです。個人的には、コースターの側面が不揃いになってしまい残念でしたが、良い記念になりました。また、機会があったら、作ってみたいなど思いました。最後に、小雨の中でしたが、みんなで会場の前で、記念写真をとりました。

今回のハイキング会で、糖尿病の食事や永平寺・勝山の歴史の勉強にもなりました。また、済糖会の方々やスタッフ・番度部長も参加され、有意義な交流と意見交換ができ、大変充実した一日となりました。

今後も皆さまのご協力とともに、更によりよい企画を考えていきたいと思っております。よろしくお願いたします。



福井大学医学部附属病院 医糖会

ノルディックウォーキング体験会について

今中 美由子

当院には、「チームがんばろっさ」という糖尿病サポートチームがあります。医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・検査技師から成り、院内での糖尿病教室や患者会などの運営などを行っています。また、年に1回患者交流会を行っています。昨年「いきいき交流デー」という名前で、ウォーキングやレクリエーション、糖質を抑えた調理実習などを行いながら、患者さんと医療者が一緒に日々の糖尿病療養生活について意見交換をしています。

今年度は、令和元年6月1日（土）に「ノルディックウォーキング体験」を行いました。

ノルディックウォーキングは両手のポール（ストック）を突きながらウォーキングを行う運動です。ポールを使用することで全身の筋肉を使用するためエネルギー消費が歩行よりも約20%高いと言われています。また、各関節への負担が軽減するため、足や腰が痛い方も安全に使用できる運動の一つです。

今年度は11名の方が参加しました。福井県のノルディックウォーク連盟の四谷憲夫（よつやのりお）理事を講師として招き、ノルディックウォーキングという運動療法の効果や安全性を講義して頂き、実際に体験するという内容です。理学療法士による

友の会

バランスチェックも行い転倒予防の指導も行いました。講義ではポールを使用したストレッチを実際に行い、福井大学病院からグリーンセンターまで約1.5kmの距離を歩きました。ノルディックウォーキングは初めてという参加者の方も多くいましたが、「いつもより楽に歩ける」「楽しい」「もっと歩きたい」との声が聞かれました。また、元々膝が痛く、T字杖でも長距離を歩けないため「最後まで一緒に歩けないかも」と言っていた方も、みんなと一緒にグリーンセンターまで歩くことができました。ウォーキング後には「自分用に買いたい!」との声も聞かれ、ポールを購入する方も多くいました。

糖尿病の療養生活において、運動療法は血糖コントロールや合併症予防のために非常に重要なものの一つです。ただ「大事だとは

思っているけど続かない」「やる気が出ない」「足腰が痛く自分にはできない」と、運動療法の必要性は理解しつつもなかなか実行できない方もいます。今回のノルディックウォーキングは足腰の負担が少なく、かつ消費エネルギーが大きいです。そして何より楽しい!糖尿病患者さんにとっては非常に有効な運動療法の一つではないかなと感じました。このような体験会を通して「楽しく続けられる運動」を見つめるきっかけ作りになればいいと思います。



福井県立病院小児科

第30回を迎えた福井県糖尿病 小児糖尿病サマーキャンプ

畑 郁江

福井県小児糖尿病サマーキャンプは、小児期発症の糖尿病患者さんとそのご家族を対象として毎年夏休みに開催しています。平成30年度も、8月23日～25日の3日間、鯖江青年の家およびアイアイ鯖江にて行われ、小中学生を中心に14名の参加がありました。毎年恒例の栄養士・薬剤師による糖尿病教室、ヘルシーおやつ作り、キャンドルサービスなどの他、グループに分かれて俳句・貼り絵製作のコン

テストや、糖尿病についてのグループ討論などを行いました。こうした行事を通して、仲間たちとの繋がりがより深められたものと思います。また、ちょうど30回目の記念の会であったため、子供の頃からキャンプに毎年参加し現在は理学療法士として活躍しているOBから、これまでの歩みや糖尿病に対する思い、後輩へのメッセージなどのお話がありました。参加されていた子供たち、ご家族、OB・OG、そしてスタッフにとっても、これまでを振り返り、そして新たな一歩を踏み出す活力を得られた、有意義なキャンプでした。子供たち一人一人が、このキャンプで得られたものを大切に、伸び伸びと成長されることを願っています。

福井赤十字病院 糖友会

糖友会活動の紹介

清水 雅代

2019年は、7月6日(土)に「がんと糖尿病について～生活習慣改善で予防を～」をテーマに研修会&交流会を開催しました。研修では、安富先生から、第2の合併症とも指摘されているがんと糖尿病との関係について、各々の疾病がどのように影響してい

るのか、血糖コントロールとがん検診の重要性について講演がありました。廣田管理栄養士からは、生活習慣の改善の取り組みとがん発症率との関係について、発症しやすいがんと食事との関係から具体的に食事療法と実践しやすい方法について専門的なアドバイスがありました。研修会に参加した皆さんからは、がんを併発している方もおられ、食生活がとても大事であること、ご家族からは改めて家族の健康を考えて取り組みたい、自身の食生活の問題がわかり

できることからとりくみたい等のご意見を頂きました。

研修会後の交流会では、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。交流会は、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。

また、当院では、毎年糖尿病サポートチーム員で「糖友新聞」と「スタッフお便り」を発行していま

すが、2年前からその活動に歯科衛生士と視能訓練士も参加しています。糖友新聞やお便りには、療養生活に役立ててもらえるような情報を掲載しようと各コメディカルが交代で担当しています。

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思っております。

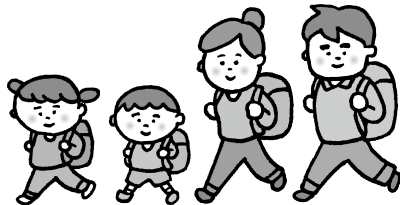
事務局からのお知らせ

【総会（および交流会）について】

今年の総会（糖尿病シンポin福井）は、福井大学医学部附属病院（医糖会）のご担当で11月24日（日）に福井県国際交流会館にて開催致します。詳しくはHPをご覧ください。

【ウォークラリーについて】

昨年よりウォークラリーを開催しています。今年は10月27日（日）西山公園で実施致します。参加者およびボランティアスタッフを募集しております。詳しくはHPをご覧ください。



【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日より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の際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ず、オリジナルの高画質のまま1枚のみ送って下さい。

編集後記

ふくとう第18号をお届けします。編集後記の頃はいつも気候に関する話題があがる時期です。今年は異様に短い日照時間になっているようで、大切なベジタブルの値段があがりそうです。外から

しきりに雨音が聞こえます。いつ、どこで災難が起きても不思議ではありません。お薬やインスリンは少なくとも1週間は余裕があるようにしておきましょう。備えあれば患いなし。