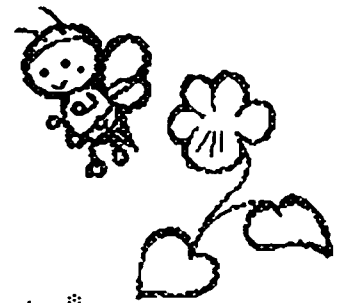




# 福井県小児糖尿病家族会会報

第1号 (2003年度)



## 福井県小児糖尿病家族会発足！！

第16回サマーキャンプ開催地において、小児糖尿病の患児を持つご父兄のご賛同を頂き、福井県小児糖尿病家族会を発足することができました。これまで、福井大学の先生方を中心に、サマーキャンプ等、数多くのことにお世話になりました。今回、親の会発足におきましても、先生方や事務局の方々のバックアップなしでは、できなかったことと思います。ここに、感謝、お礼を申し上げます。

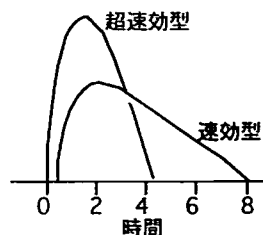
この家族会を通じて、患児同志、また、家族間でのコミュニケーションをはかり、小児糖尿病に対する知識・情報を提供し、数多くの方々に小児糖尿病の正しい理解を広げることができればいいなと思っています。(〇)

第1回家族会(第16回サマーキャンプ地において)は、初対面の家族の方々も多くおられましたが、終始なごやかに進み、長年小児糖尿病と向き合ってきたお母さんの貴重な体験や、現在、皆さんがお持ちの問題点や疑問点が数多く出され、真剣に考えることができました。今まで、一人で悩み考えていたことも、これからは、この家族会を通して、皆さんで前向きに取組み、また、素敵な体験談もどしどし聞かせて頂き、希望の星を子供たちに届けたいと思います。

### 新しいインスリンのはなし

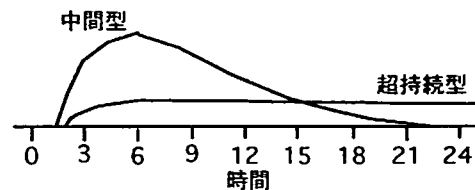
最近、“超〇〇型”というインスリンの種類をよく耳にされると思います。すでに使われている方も多いのではないのでしょうか？自分が使用しているインスリンの効き方や作用の強さをよく理解していると、食事のとり方や低血糖への対応がよりわかりやすくなります。今までよく使っていたインスリンとの違いを確認してみましょう。

#### 超速効型



作用発現時間が10～20分と早いため、食直前投与(場合によっては直後でも)でよい。食後高血糖をしっかりと抑制できるが、持続時間が短いため食前血糖が上昇してしまうことがある。

#### 超持続型



作用時間が長く、1日1回の投与で、生理的な基礎分泌のパターンに似た安定した血中濃度を保つことができる。中間型のような効果のピークを示さないため、夜間低血糖や早朝高血糖を減らせる可能性がある。

これらの新しいインスリンの登場によって、より生理的な分泌に近い形で投与することが可能になり、食事時間など生活パターンも自由度が増すと考えられます。しかし、それぞれの方の生活習慣やコントロール状況によっては、他の製剤の方が合っている場合もあります。主治医の先生とよく話し合って、最も合った治療法を見つけていくことが重要だと思います。

## 第20回福井県糖尿病協会総会

11月16日、福井県糖尿病協会総会がありました。今回は20周年ということもあり、芦原温泉グランディア芳泉にて行われ、総会では小児糖尿病家族会を福井県糖尿病協会の一支部として承認していただきました。昼食バイキングのお料理はカロリー計算されていて、栄養士さんの指導のもと、勉強しながら食事ができました。

その後、エアロビクスの世界チャンピオン大村詠一くんのお母さんである大村利恵さんの講演会がありました。「糖尿病だって何でもできる」という演題で、たいへん興味深い内容、共感するお話には思わず涙ぐんでしまう場面もありました。特に詠一くんの「克服できるから自分がこの病気になったんだと思える」という言葉はとても心に残りました。患者である子供たちにも詠一くんのように明るい笑顔で毎日を過ごしてほしいと思います。

有意義な会をありがとうございました。



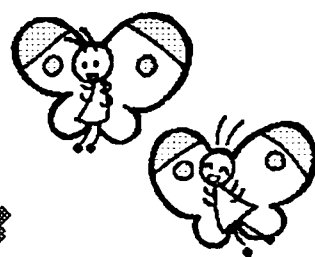
大村利恵さんの講演



大村詠一君は、インストラクターであるお母さん（利恵さん）の指導のもと、糖尿病発症後もエアロビクスを続け、ワールドカップでも大活躍されています。



テーブルには、たくさんの  
おいしいお料理が並びました！



### 家族会をみんなで作っていこう！

### 事務局より一言

「福井県小児糖尿病家族会」は、まだ出来立てのホヤホヤのフレッシュな会です。同じ小児糖尿病の会でも、大都会の大きな会に比べると、人数も少なくても活動も・・・いいえ、小さな新しい会だからこそ、一人一人の顔が見えて、話しが聞けて、意見が言えるなど、よい面も多いはずですよ。「家族会」は皆さん自身がこれから作っていく会なのです。

「家族会」としてのこれからの活動についてアイデアがあれば、皆さんでどんどん意見交換をして盛り上げていってほしいと思います。クリスマス会、スキーツアー、勉強会、座談会などなど活動が広がると楽しいですね。事務局は、できる限りお手伝いをさせていただきたいと思っています。

「会報」の内容などについての御意見もお願いします。また、「是非、原稿を書きたい」「編集をしたい」という方、大歓迎です！！これから、永～く続けていけるように、御協力をお願いします。



# 第16回サマーキャンプ

今年も8月10日～13日にわたり、サマーキャンプが実施されました。場所は去年と同じく、今庄青少年育成センターで行われました。3泊4日ともなると、中学生・高校生の全日参加はなかなか難しいこともありますが、それでも今年は総勢14名の参加がいただけました。今回、初参加の方はどのような感想をお持ちになられたのでしょうか？きっと親御さん達は、生き生きと遊ぶ子供達にびっくりされ、そして安心された事と思います。

キャンプでは、何かひとつを得るようになって行く事を目的としています。「これができるようになった」「親と離れていてもみんなと仲良く出来た」「嫌いなものも頑張って食べれるようになった」・・・何でもいいと思います。そして、ひとつ成長した子供達に「頑張ったね」と誉めてあげてくださいね！

まだ発症間もない頃も、子供が成長するに従っても心配事は次から次へとあることと思います。でも、一人で悩んでいないで、みんなでざっくばらんに話し合う時間を持つことは大切だと思っています。

私達は、キャンプでの父母の会へのご出席を、心よりお待ちしております。今年参加の方は勿論、お知り合いの方がいらっしゃいましたらお誘いください。是非また来年の参加をお待ちしております！



あやっほ大成功!



ダンボールぞりだヨ～!



キャンプファイアーを囲んで



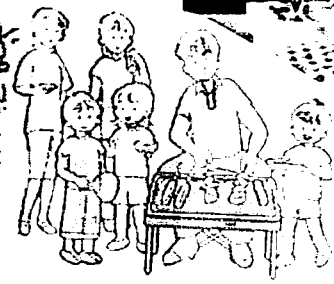
花火もきれい!



楽しいバーベキュー

## 大募集

家族会会報は、現在名無しのゴンベイです。皆さん、素敵なお名前をつけてあげて下さい。  
連絡は、事務局までお願いしま～す

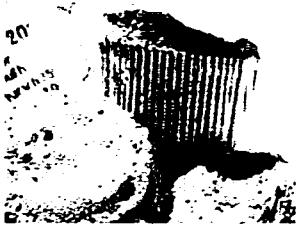


## 栄養士のコーナー

エネルギー控えめで、電子レンジで簡単にできるケーキを紹介します。

### チョコカップケーキ

《材料》 5個分  
薄力粉 25g  
ココア 小さじ2 1/2杯  
卵 1個  
マービー 25g  
牛乳 大さじ3



#### 《作り方》

- ① カップケーキ専用の器(電子レンジにつかえる器)に、紙のカップを敷きいれておく。
- ② 小麦粉とココアは一緒にふるう。☆1
- ③ ボールに卵を割りいれて、泡だて器でほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。湯せんにかけて泡立て、人肌くらいになったら湯せんからはずし、さらに泡立てる。☆2
- ④ 泡だて器で卵をすくい上げるとリボン状に落ちて後が残るくらいまでよく泡立てる。☆3
- ⑤ ここに②のふるった粉を加え、木べらでさっくりとまぜ、牛乳を加えて泡を消さないように混ぜて①に等分に流す。
- ⑥ 1個ずつ電子レンジ(500W)で加熱する。1個につき1分前後。(竹串などを刺して、何もついてこなければ焼き上がり。)

#### ♪ポイント♪

- ☆ 1・・・ココアを使うと、チョコレートより脂肪分が少ないので、エネルギーが半分位で済みます。
- ☆ 2・・・湯せんとは?・・・一回り大きなボールにお湯をいれ、その上に卵のはいったボールを入れて暖めながら泡立てます。こうすると泡立ちが早いです。
- ☆ 3・・・すくい上げた卵の後がすぐに消えてしまうようだと、焼き上げたあとのふくらみが悪いです。すこし頑張って泡立てましょう。

気になる栄養量は1個あたり、エネルギー 52kcal、蛋白質 2.3g、塩分 0.04gです。食べ過ぎないように注意してくださいね!!

**ご報告:** サマーキャンプでご紹介した1個80kcalのグリコのアイスクリームですが、東京近郊以外でも販売が開始されました。残念ながらまだ北陸での取扱いはありませんが、近畿地方・東海地方では平和堂グループ・ユニーなどの量販店や一部ドラッグストア、病院の売店などで取扱いがスタートしています。通信販売なども取り扱ってくださるようになりました。バニラ・抹茶・ラムレーズンが各4個ずつ入って¥3,334(税別)。詳しくはグリコのホームページをご覧ください。

(<http://www.glico.co.jp/index.htm>)

#### 編集後記

- ♥最初はこんなことからって。でも、なんとか刷り上がってよかったです。(恵)
- ♥会報誌の発行ができるのは夢のよう(o) これからも見て可愛いく、読んで楽しく勇気の出る会報誌を目指したいです。(美智)
- ♥家族会が子供達の支えとなれるよう少しずつ活動していきましょう。(佳)
- ♥春ですね。新しい生活が始まってみなさん大変だと思いますが体調崩さないように気をつけて。この会も会報も充実していきますように。(香)
- ♥肩をはずらずにゆ〜ったりと楽しく続けていきましょう!(郁)