

編集兼発行者：神奈川県糖尿病協会

しんとう

神奈川県糖尿病協会会報
第102号
2009年8月

発行所：神奈川県糖尿病協会 〒221-0012 神奈川県川崎市川崎区新川通12-1 川崎市立川崎病院内 TEL/FAX：044-244-9913
印刷所：株式会社東報エージェンシー

みんなで力を合わせて

神奈川県糖尿病協会 副会長 津村和大

夏空がまぶしく感じられる季節になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

わが国の糖尿病患者数に関する統計調査で有名なものに、「国民健康・栄養調査」と「糖尿病実態調査」があります。現在入手できる最新のデータによると糖尿病が強く疑われる人が約890万人、糖尿病の可能性が否定できない人が約1,320万人。合わせて約2,210万人にもなります。中高年層の方に特に多く、40歳以上の方のおよそ3人に1人にあたります。

これだけ多くの方々が留意しなくてはいけない糖尿病ですが、その成因や程度、推奨される治療内容には大きな個人差があります。例えば、どの程度まで血糖値の管理を厳格にするべきかという基本的な問題ですら、実は専門家の間でも意見が分かれています。そこで、2型糖尿病で高血圧や脂質異常症を合併する中高年層に注目して、具体的にどの程度の血糖コントロールが良いかについての検証が、年間2~3億円という巨費を投資した5ヵ年計画の臨床研究として国の主導で遂行されているのです。

糖尿病はありふれた病気ですが、「血糖値が高い」という点でひとくくりにされているだけで、ひとりひとりに合った取り組み・治療を考えていくのは、実は大変に難しいのです。

でも、皆さんが不安になったときに相談できる人は沢山います。生活習慣改善や治療をサポートするのは、医師だけではありません。糖尿病に関する豊富な知識と経験を有する看護師・薬剤師・栄養士・検査技師・理学療法士などの様々なスペシャリストが皆さんを支えています。

11月14日(土)に神奈川県糖尿病協会が神奈川県糖尿病対策推進会議と共に開催する「神奈川糖尿病デー2009」(於:日石横浜ホール)では、「共に歩む 糖尿病」をテーマに、糖尿病になる前の方にも、糖尿病になっておられる方にも有益な情報提供を行います。また、継続するのが難しい「食事勉強会」を県下の様々な地区で開催します。

糖尿病というご病気と良い形で付き合っていくためには様々な工夫が必要であり、乗り越えなくてはならないご苦労も多いはずですが、“共に歩む”スペシャリストが沢山いることを是非とも忘れずにいて下さいね。



ナット公開ページ 公開ページはこちで見る
神奈川県糖尿病協会
(社)日本糖尿病協会神奈川県支部



文部の大先生
小先生

トップページ

会員登録

しんとう会員登録

会員登録内

行事予定

座談会開催について

お問い合わせ・意見箱

はがきによる意見箱

日本糖尿病協会開設申

出施設会議室設置会議

東京都糖尿病協会(日

主糖尿病協会運営委員会

会議

道府県ネットワーク

このへんを更新して

きに着用するネット

のメールアドレスをお知

らせています。

お問い合わせ

会員登録

H20年度糖尿病週間行事のご報告

昨年11月15日、神奈川県糖尿病週間行事「市民公開講座」が横浜市のはまぎんホールにて開催され、約250名の方が参加されました。

★展示コーナーではフードモデルを使った栄養相談が行われ、血糖自己測定器や糖尿病関連の食品の展示がなされました。

★特別講演としては、(1)糖尿病予備軍の方を対象とした、「メタボリックシンドロームとの付き合い方」(聖マリアンナ医科大学教授・田中逸先生)と、(2)糖尿病の方を対象とした、「糖尿病とともにすこやかに生きる」(横浜市立大学教授・寺内康夫先生)の2つの非常に有意義なお話がありました。田中先生は、日常生活でできる簡単な注意点を具体的に分かりやすく挙げていただきました。寺内先生からは、糖尿病の原因についての最新の遺伝子のお話から、治療法まで易しく解説して下さいました。

今年度の「市民公開講座」は11月14日に開催予定です。詳細が決まり次第、ご案内いたします。

H20年度ウォークラリーのご報告

昨年の9月28日、横浜市のズーラシアにてウォークラリーが行われました。少々肌寒い日でしたが、約400名の方が参加されました。動物を見ながら楽しくウォーキングした後は、はらっぱでお弁当を食べ、津村先生の青空教室を拝聴しました。その後はさらに歩く人、おしゃべりする人など自由に過ごし、14時半過ぎに閉会式の後、解散となりました。

今年度は9月27日(日)に横浜市
『子どもの国』で開催されます。
皆様奮ってご参加ください。

半田みち子

★糖尿病Q&A「糖尿病の知識 勘違いしているませんか?」でお受けした質問の中から、いくつかを紹介します。

質問1:食事療法と運動療法のみでHbA1cが5.7%と正常範囲となり自覚症状もありません。通院の方はそろそろ中止して良いでしょうか?

答え1:糖尿病は体質であり治りません。現在の血糖がよくても定期的な受診をこれからも続け、血液・尿・眼底検査他などを受けることが大切です。

質問2:インスリン注射を勧められています。インスリンで口から飲めるものはないのでしょうか?

答え2:インスリンは膵臓で作られる蛋白質なので口から飲むと胃で分解・消化されていません。従ってインスリンの飲み薬はありません。最近のインスリンは打ち方も簡単で痛くありません。

半田みち子

テープを切ってゴールイン!
自分のペースに合わせて歩けます。
ご家族やご友人と一緒に参加される
方も多いいらっしゃいます。



2009年度 研修旅行のご報告

小雨振る中、『のんびり』『ゆったり』箱根の研修旅行のバスはスタッフを含めて総勢32名で横浜を出発しました。車内では久しぶりに再開された方、初めて旅行に参加された方達の楽しい談笑であふれていました。お互いに同じ病気を持った仲間同士。コントロールを上手に行う「秘訣」なども話しあわされていました。

ホテルでは、すばらしい温泉でゆっくりと入浴を済ませ、夕食前には市立井田病院の内山・吉田両看護士からフットケアについての親切・丁寧な指導をいただきました。また、夕食時には栄養士の常盤さんからカロリーと栄養バランスのとれた食事について説明をいただき、料理長さんからは献立の苦労話を伺いしする事ができました。夕食後には市立川崎病院の荻野先生から、「インスリンの歴史」についてユーモアあふれる楽しい講義をお聞きしました。

翌日は天候にも恵まれ、恩賜公園を気持ちのよい汗をかきながら散策した後、帰路につきました。

今回の研修旅行は糖尿病仲間と楽しいひと時を過ごせたばかりでなく、食事療法・運動療法を実践し、今後の療養生活にも役立つ一泊旅行でした。

坂本次男



旅程紹介

6月28日(小雨) 横浜駅西口集合

- 10時頃 バスで出発
- 12時 昼食「天金」いなだの煮付け等
(雨のため箱根強羅公園散策は中止)
- 14時頃 ホテル「南風荘」着
- 16時 「フットケア」のお話(看護士)
- 18時 夕食
- 19時 「インスリンの歴史」のお話(医師)

6月29日(快晴)

- 7時 朝食
- 10時 ホテル出発(バス)
- 11時 恩賜公園散策
- 12時 昼食「みのや」 うどん等
- 15時 横浜駅西口にて解散

参加者の声

- ・年に一度、仲間に会うのが楽しい
- ・講義の内容は大変わかりやすく、気楽に聞けて楽しかった
- ・講義は質問の時間があるとよかったです
- ・食事がおいしく、温泉にも入れてよかったです
- ・なるべく近いところで時間的にゆとりがある場所を希望します

事務局からの御願い

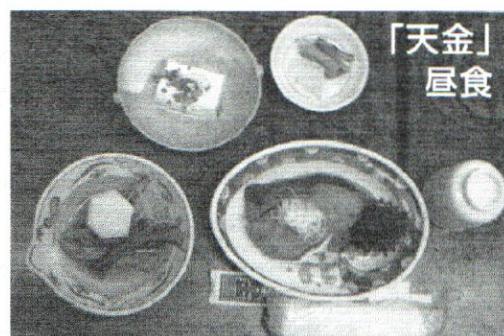
今後の会報誌や講演会、食事会、研修旅行等に皆様のご希望を反映してまいりたいと考えております。皆様からのご意見やご要望などを待ちています。

研修旅行のお食事 “秘話”

研修旅行に先立って皆様に召し上がっていただく食事の打ち合わせに行って参りました。

1日の昼食をいただいた「天金」(6品)では、ご飯や冷奴の量を少な目とし、ほうれん草のおひたしを足して栄養バランスを整えました。ホテル「南風荘」(13品)の夕食では、カロリーを抑えた糖尿病食を御願いしました。季節により食材が変わるとの事でしたので、事前にメニューをいただき、量目を調整させていただきました。また、2日目の昼食をいただいた「みのや」では野菜と鶏肉のうどん、ひじきと大豆の煮物の量を、2種類用意していただきました。

一食のカロリーは毎食、男性で約500から600キロカロリー、女性で400から500キロカロリー程度でしたが、いずれも、バランスの取れたおいしいお食事を楽しんでいただけたのではないかと思っております。詳しいメニューはホームページをご覧になって下さい。 常盤千鶴子



第1回 食事勉強会のご報告

さる3月15日、川崎市内のホテル精養軒にて第1回の食事勉強会が開かれました。カロリーが高くなく、おいしいものを召し上がっていただきながらお食事についてお勉強をしていただく新しい企画です。多くの方々のご参加をいただき、ありがとうございました。通常、ホテルやレストランでのお食事は見栄えが良く、美味である事が主眼に作られていますので、糖尿病の方に安心してお食事をご用意するのにはそれなりに苦労がありました。

お出ししたメニューは写真と共にホームページでも紹介しました。どうぞ、参考にされて下さい。 常盤千鶴子



第2回 食事勉強会のご案内

月日：平成21年9月13日 11:30～13:30頃

場所：伊勢佐木町 銀座高松

会費：2,000円

詳細は別途、ご案内します

メニューを紹介する常磐管理栄養士

患者会 mirai のご紹介

miraiは神奈川県海老名市の的場内科クリニックに通院する1型糖尿病の患者さんを中心に活動している患者会です。1型糖尿病に限った患者会は全国的には少ないと思います。

1型糖尿病は若い方に多く、進学・就職、恋愛・結婚、妊娠・出産、子育てなど多くの人生行路が待ち受けています。最近はインターネットなど多くの情報源がありますが、この会では、勉強会、スポーツ・飲み会などのイベントを開催することで、直に本人の口からどのように糖尿病と付き合ってきたかなど生の声を聞けることがすばらしいと思います。

自分の問題点、悩みなどの解決に役に立ち、明日からの活力源になるとを考えています。1型糖尿病は若年の方が多いのですが、miraiで

は年代を問わず(10代~70代)入会をしています。年代を超えて話が弾み、色々なことを(良しも悪しきも)吸収しているようです。今後の課題は、入会される方が増加し、患者さんの本音が聞ける良い会に発展すればと思っております。

なお、miraiのホームページは

<http://homepage3.nifty.com/mirai-1/index.html>

的場内科クリニック 的場清和



写真は2009年の新年会

一般の方・患者様向け 日本イーライリリー医薬情報問合せ窓口 リリーアンサー

Lilly Answers

リリーの自己注射用注入器のご使用に関するお問い合わせなどがございましたらお気軽にお電話ください。

0120-245-970 078-242-3499

0:00 8:45 22:00 24:00

月火水木金土日 音声ガイダンスによる対応 オペレーターによる対応 音声ガイダンスによる対応

音声ガイダンスによる対応

製品に関するお問い合わせも受け付けております。月~金 8:45~17:30

必要なとき、
必要な情報を

リリーの
サポートプログラム

Webでも…

糖尿病情報提供サイト
Diabetes.co.jp
www.diabetes.co.jp

糖尿病情報提供サイトDiabetes.co.jpは患者さんとご家族を応援する情報を多数ご用意しております。

一般の方向け糖尿病情報提供
i-modeサイト
iDiabetes.jp
www.iDiabetes.jp

※1 通話料は無料です。携帯電話、PHSからもご利用いただけます。
※2 フリーダイヤルでの接続が出来ない場合、このお電話番号にお掛けください。
尚、通話料はお客様負担となります。

日本イーライリリー株式会社
〒651-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号

INS-A027 (R4)
2009.06

5.5秒

最進形。

小型血糖測定器

グルテスト Neo スーパー

- 測定時間は5.5秒、必要血流量は0.6μL。
- 自動補正機能を採用。
- 血液の付着を防ぐセンサー廃棄レバー付き。
- 食後の血糖管理に便利な機能付き。

販売元
株式会社三和化学研究所
名古屋市東区東外堀町五番地 〒460-0853
SKK ●ホームページ <http://www.skk-net.com/>
●グルテスト情報サイト <http://www.glucomat.com/>

商品の取扱いに関するお問い合わせは ハイサンワ
0120-07-8130
365日24時間 お受けいたします

編集後記

夏も終わりに近づいていますが、まだまだ暑い日が続いています。暑い日は脱水にならないよう水分補給に気をつけお過ごし下さい。

秋は“食欲の秋”、“スポーツの秋”などといわれていますが、忘れていけないのは11月の糖尿病週間です。秋には食事会に、ウォークラリー、講演会など様々な催しものが目白押しです。どうぞ、お仲間をお誘いの上、ご参加下さい。

さて、私は今号より当会報「しんとう」の編集長を仰せつかりました。協会の役員紹介や、患者さんの友の会紹介などを新コーナーとして設けました。会員の皆様のご意見やご希望も引き続き紙面に反映していきたいと思いますので、どうぞ、ご意見等を事務局にお寄せ下さい。 調 進一郎

「Life」を支える力



サンofi・アベンティスは、医薬品およびワクチンの研究開発を通じ、可能な限り多くの人々の生活の質の向上に取り組んでいます。

サンofi・アベンティス株式会社 www.sanofi-aventis.co.jp

sanofi aventis
Because health matters.

changing
the way
we care for
diabetes



よりよい糖尿病ケアを目指して

ノボノルディスクは、すぐれた医薬品の提供だけでなく、患者さんや医療従事者のみなさんとの声にも耳を傾け、糖尿病ケアのさらなる改善を目指していきます。よりよい未来のために、私たちは、もっともっとお役に立ちたいと考えています。

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



一瞬を守る。あなたを守る。

血糖測定システム

メディセーフミニ

穿刺ペン

メディセーフファインタッチプロ



TERUMO®
人にやさしい医療へ

製造販売業者：テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区楷ヶ谷2-44-1

販売名：メディセーフミニGR-102 医療機器承認番号：21900BZK00022 特定保守管理医療機器
販売名：メディセーフファインタッチプロ 医療機器登録番号：13B1X00101000031 販売名：メディセーフファインタッチ 医療機器登録番号：20900BZ20076
④TERUMO、テルモ、メディセーフ、ファインタッチ、FineTouchはテルモ株式会社の登録商標です。④テルモ株式会社 2008年6月