

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103号
2010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 総合新川橋病院 TEL/FAX: 044-222-2111
印刷所：株式会社クリエイティブ

神奈川糖尿病協会顧問に推挙されて

HECサイエンスクリニック 理事長 平尾紘一

半田会長から顧問を拝命して、いくつかの会議に出てみて、何か私が若手でやっていた時代とどこか違うなと感じましたが、年間計画はよく出来上がっているし、参加者も多いし問題がないような感じがします。しかし、何か違うなと思うようになり、やっと最近その違いが見えてきました。それを一言で言えば『手作り感の欠如』でした。私が若手といわれた30年前頃は、糖尿病協会の会合へ行くと、塩田先生（いづみの開業）斎藤先生（大磯）山口先生（小田原）が中心になって皆を引っ張っていました。会のはじめには全ての会長に一言発言を求めた後に運営に入りました。『歩く会』でも、役員の人に参加者の安全性を確認するため、10～20人に1人の役員が決められました。ですからこれを決めるだけでも大変な会議でした。

糖尿病週間でも、皆でパネルを作ったり、ある病院から医師に講演をお願いしたら、別の病院から栄養士さんに講演をしていただく。残りの病院・医院からは医療相談に参加するなど、なるべくすべての医療機関から何らかの任務を与えるように気配りがされていたように思います。そしてその中に『指導医の会』や『栄養士の会』なども活発に行われていたように思います。昔の記憶ですので

正確性に欠けることがあるかもしれません、手作り感のある会だったという思いは間違いないと思ったと思います。そして会員数はいつも長野県と先を争って増えていました。今日の会の運営はウォーカーラリーはノボ社にお任せ、糖尿病週間は糖尿病対策会議にお任せ、一泊旅行と食事勉強会は事務局にお任せというような感じで、私たちはお客様になってしまっているのではないでしょうか。皆で作るのは大変エネルギーの要ることですが、作り上げたときの充実感や連帯感は格別のものがありました。まずそのようなところから話し合いをはじめてみたいと思っています。



神奈川県糖尿病デー2009のご報告

神奈川県糖尿病協会 会長 半田みち子

2009年11月14日世界糖尿病デーの日、神奈川県糖尿病対策推進会議（神奈川県糖尿病協会、神奈川県医師会、日本糖尿病学会神奈川県支部、神奈川県内科医学会の合同）、三和化学研究所、ノボノルディスクファーマの共催にて、日石横浜ホールにて市民講座、引き続き横浜マリンタワー、ベイブリッジ、鎌倉地区の寺社仏閣（鎌倉大仏、鶴岡八幡宮他）のブルーライティングが行われました。市民講座は今年で45回目、ブルーライティングは2回目です。

当日は午前中嵐のような天候で心配されましたが、昼過ぎには回復しますますの日和となりました。12時から、企業の展示、栄養指導デモンストレーション、血糖測定の実地が行われ、14時からは2つの講演とパネルディスカッションがなされました。講演Iは浜野久美子先生による、「しらなきや損々 糖尿病」で、糖尿病とはどういう病気か、どういうことに気をつけたら良いのかなどについて非常に分かりやすく面白いお話をいただきました。講演IIは金森晃先生による、「“ちょっと”がこわい 糖尿病」で、具体的な患者さんの例をあげて、たいしたことはないと糖尿病を甘くみてはいけないしましたちょっと気をつけるだけで大分違うことがよく実感でき



講演の様子

るお話をいただきました。この後のパネルディスカッションでは、糖尿病の療養を支える各部門の先生方のお話を聞きする事ができて非常に有意義でした。

なお今回の参加者は約160名でした。日没後の17時過ぎからは、横浜マリンタワー、横浜ベイブリッジ、鎌倉大仏、鶴岡八幡宮、長谷寺観音、大船観音のブルーライティングが行われました。このブルーライティングに関しましては、さまざまな企業からご支援をいただきましたことを感謝申し上げます。

来年も、世界糖尿病デー前後に、糖尿病対策推進会議を中心に同じような企画を予定しております。より多くの方のご参加をお待ち申し上げます。



パネルディスカッション

ウォークラリー のご報告

第14回ウォークラリーが 2009年9月27日横浜市の こどもの国で開催されました。

第14回ウォークラリーが2009年9月27日、横浜市のこどもの国で開催されました。当日は、暑からず、寒からず、うす曇の晴天で、ウォークラリーには絶好の気候でした。参加者は約300名、9時半より入園受付開始、10時過ぎに自由広場にて開会式が行われました。

本日のタイムスケジュールとコースの説明がなされ、各自、コースマップを片手に自分のペースで歩き始めました。歩きやすいコースで、途中牧場があったり、牛や馬がいたりして楽しめました。ゆっくり歩いて1時間ちょっとくらいでしょうか？おしゃべりしたり



休んだりしながら、途中で昼食も摂り、午後1時頃までには全員がゴールに戻りました。ゴールした人には完歩証が手渡されました。これを5枚集めると（すなわち今後5回ウォークラリーに参加して完歩すると）協会から記念品が貰えることになりました。

その後、1時からは、自由広場にて、川崎市立病院鈴木毅医師による青空教室が開催され、インフルエンザのご講演がありました。1時半からは閉会式が行われ、その後は各自自由行動となりました。歩く事は単純な運動ですが、非常に身体によい事が証明されています。これを機会に皆様どんどん歩くようにしましょう。

研修旅行報告 初めての研修旅行

萩原 由美子

「あ、ホタルブクロ!」「これ、クルミ!」三保ダムの周りを散策するウォーキングの最後尾を歩きながら、参加してよかったと心から思いました。『いのちの会』からの参加は私だけと聞き迷いましたが、自分の病気と向き合う良い機会にしたいとバスに乗り込みました。



みんなでエイエイオー

今回は新川橋病院の調先生、鋼管病院の高橋看護師、栄養士の常盤先生をはじめ多くの糖尿病協会の方々と共に若いスタッフ3名が私達をサポートしていただき、これ以上ないという方々に守られながらの旅行でした。

スケジュール表には毎食のカロリーが記入されていました。初日の昼食は大雄山の有名な十八丁目茶屋で450カロリーのおいしいおそばをいただき、少し小雨が降る中でしたが、最乗寺の境内を歩きました。雨に洗われた杉木立やアジサイの花に清々しさと命の息吹を感じ心が満たされました。

宿泊地の中川温泉は茶畑が点在する山間



高橋看護士によるフットケア

あり、「あしがら荘」では面倒なカロリー計算で大変な思いをされた料理長からメニューの説明があり、私にとって今までが食べすぎという事が一目瞭然のような夕食でしたが、不思議とおさまりました。同じ病気を共有するメンバーとの会話は、たちまちのうちに情報交換の場となり、部屋での会話には、今自分が置かれている状況がまだ恵まれていると再確認できました。

夕食前には調先生より「薬を減らすならポイントはここ」の講義がありました。自分が飲んでいる薬にはどんな作用があるのか教えていただきました。どうしたら改善できるのか。自分の薬を知ることが大事である。他の人がどんなことをしているかにヒントを得て、自分にできる事を実践しようと、3名の患者さの具体例と共に希望あるお話を下さいました。

平成16年に薬を飲み始めた時より、自分の気持ちに色々な縛りをつけ、カロリーのある物はダメ、少ししか食べられない、過食は病気を重くする原因になると気持ちを重くしていました。研修旅行に参加して新ためて、自分の状況は恵まれていると前向きにとらえられました。糖尿病に振り回されない様、人生を楽しみ、年齢を上手に重ねて生きたいと思いました。また、来年も参加でき、少しでも成長した自分に合えれば最高です。

最後に今回ご苦労いただいた運営のかたがたにこころより感謝いたします。

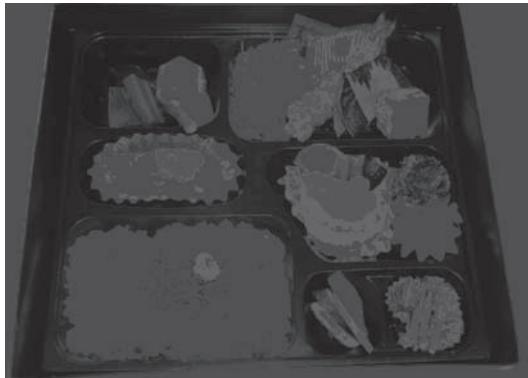
日 程	1日目	2日目
	10:00 横浜駅出発(バス)	8:00 朝食
	11:30 新松田駅 数名の会員と合流	9:45 丹沢湖三保ダム散策
	12:00 昼食(十八丁目茶屋)	11:45 昼食(あしがら荘)
	13:00 大雄山最乗寺 散策	12:30 あしがら荘出発(バス)
	14:00 南足柄市郷土資料館見学	13:00 新松田駅着
	15:00 あしがら荘着	14:00 横浜駅着
	17:00 フットケア講演(高橋看護師)	
	18:00 ミニ糖尿病教室(調医師)	
	18:30 夕食&カラオケ大会	
	20:00 ふれあいの会	

第3回 食事勉強会のご報告

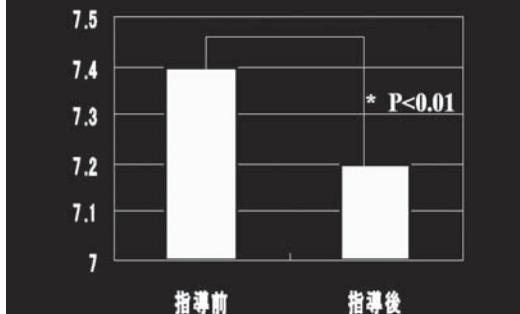
常盤 千鶴子

第三回食事勉強会は、3月14日の日曜日に、横須賀共済病院の御協力を得て、糖尿病教室と併せて行いました。参加者は横浜、横須賀地区の方々で占められておりました。

血圧や血糖測定を行った後、渋谷医師より『糖尿病について』の講演をいただきました。血糖が高くなるのはなぜか、糖尿病の合併症や最新の治療薬についてなど、興味深いお話をとてもためになりました。続いて薬剤師の土井先生の『糖尿病薬との上手な付き合い方』のお話を伺いました。せっかくのお薬も飲む時間やタイミングがよくなないと、薬の十分な効果が十分な効果が出ないことがあるなどを教えていただきました。又、桑の葉茶の効用とDMとの関わりについてトヨタマの野田先生から説明を頂きました。昼食の飲み物は、桑の葉茶をお出ししました。



正しい飲み方を知った前後で 血糖コントロールが改善！(HbA1c)



食事は横須賀中央病院の近くの和食レストランにて、一食分の調整をさせて頂きました。献立は大根の煮物や豆腐のぎんあん、厚焼き玉子などをお出ししましたが、一品づつ献立のカロリーや栄養素の配分などについて説明を行いました。総カロリーは男性で約700キロカロリー、女性で約600キロカロリーとし、たけのこや菜の花など、春の旬を味わえるように工夫いたしました。お弁当として出前していただきました。食器で供するより料理の見映えがもう一つの感がありました。お味は皆様に満足していただけました。

食後には、津村副会長の進行により行事の感想を参加者全員から意見交換会を催して頂き、大変に有意義な一日となりました。

横浜南共済病院
夕照会

患者代表
宮崎 博

夕照会は今年で22年になりました。平成元年に医療行政の一環として、糖尿病患者予防に病院が指導的役割を果たす目的で日本糖尿病協会:神奈川糖尿病協会の下に、当病院では当時の山田院長・内科の白木先生と数名のドクター、スタッフが活動を始め病院内に糖尿病患者の会、夕照会を発足させました。

現在まで病院側と協力しあって活動を続けてまいりました。私は22年前会員となり、12年前から副会長、会長となりました。会長になった時には白木先生が会を動かしており大変うまく展開しております。



が、6年前病院人事異動で院長以下先生方スタッフのほとんどが変更となり、会は勝手に行つていれば12年前からいれば良いと思われている様になり、最盛期は130名を越えていましたが、半分以下となり病院内の会員募集もままならず、此れでは会がなくなってしまいますと考えて県糖尿病会他の病院の活動状況も知りたく理事会に出席するようになりました。皆様の御指導を頂き会の活動を変え、病院側に説明しやっと会が認められつつ有ります。スタッフの中には始めより協力的な方が數名いらっしゃったのも力強く感じました。私達はこの機会を生かして学び取って自分達で出来ることや自分の健康は自分で管理すること、良い生活習慣を身に付けて今後も会の発展を進めていきたいと思っております。

**逗子メダカ
を守る会**

1999年、環境省が絶滅危惧種と認定したメダカは、逗子でも絶滅したと思われていましたが、2001年6月15日偶然、旧黒川邸宅の古池に生息していることが判明しました。新潟大学理学部 酒泉満 教授にDNA鑑定を依頼しましたところ、このメダカは逗子固有であることが判明致しました。さらに神奈川県立生命の星・地球博物館専門研究員農学博士 瀬野宏 博士も同様の見解をもっておられます。これを機に、市民共有の財産として保護していくことを目的に「逗子メダカを守る会」を発足し、力不足ですが活動しています。

「ウォークラリー」のご案内

秋は運動の季節！

“歩いて学ぶウォークラリー”の
参加者募集中です。

秋の行事のご紹介

津村 和大

動物園の中の楽しいウォーキングのあとは、
お昼を食べながら「糖尿病の青空教室」が開催されます。
今年もみなさん奮ってご参加ください。

- ◆開催日時：平成22年9月26日（日）
- ◆開催場所：よこはま動物園ズーラシア
- ◆参加資格：糖尿病治療中の患者さんとご家族・ご友人の皆さん
- ◆集合時間：10時30分（雨天中止）
- ◆集合場所：入園口前（入口正面）
- ◆終了時間：14時30分（予定）
- ◆参加費：1名につき200円（保険料として）



お申込み・お問い合わせ先：ウォークラリー大会事務局（TEL：045-474-0361）

神奈川糖尿病デー 2010「市民公開講座」のご案内

糖尿病週間行事が「神奈川糖尿病デー」に生まれ変わって3年目の今年は、「食育」がテーマです。正しい食事療法は糖尿病治療の基本ですね！将来の糖尿病が心配な方は糖尿病の発症予防を目指して、糖尿病とともに歩んでいる方は合併症予防のために、正しい知識を身につけましょう。

- ◆開催日時：平成22年11月14日（日）
 - 12時～（展示・体験コーナー）
 - 14時～16時30分（市民公開講座）
- ◆開催場所：神奈川県民ホール（みなとみらい線日本大通駅より徒歩約6分）
- ◆参加費：無料（事前申込不要）



製造販売：サノフィ・アベンティス株式会社
〒163-1488 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号

編 集 後 記

毎年11月14日は
“世界糖尿病デー”です。

今年のスローガンは

「さあ糖尿病のコントロールを始めよう
Let's take control of diabetes. Now.」

です。

同時期には糖尿病週間があり、各地で糖尿病をテーマにした催事が目白押しです。

神奈川県糖尿病協会でもウォークラリーや講演会などを企画しています。

ご友人をお誘いの上、ご参加下さい。

今号が発行される頃には各行事の詳細も決まっていることと思います。

下記の協会ホームページをご覧下さい。

調 進一郎

開催予定等は下記ホームページをご覧ください

【日本糖尿病協会】 〒102-0083 東京都千代田区麹町4-2-1 MK麹町ビル5F
TEL:03(3514)1721 FAX:03(3514)1725

ホームページ <http://www.nittokyo.or.jp/>

【神奈川県糖尿病協会】 〒210-0013 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(電話の場合は毎週水曜日9:30~16:30)

ホームページ <http://www.dm-net.co.jp/kanagawa-dm>