

友の会と共に

周りを一面にそめる キスゲの花のように

栃木県 獨協医科大学病院 きすげ会
森澤 泰子

「ニコウキスゲ」栃木県日光市のキスゲ平は、昔、山の斜面一面がまっ黄色になるほど咲きみだれそれはそれはみごとな光景でした。今は動物の食害で困っているようですが、その花は一日でしぼんでしまいます。でも、毎日次々と咲き続けるのです。

私達獨協医大病院の糖尿病友の会「きすげ会」も内分泌代謝内科の教授はじめ、先生方、看護師さん等の医療スタッフの方々と会員達が力を合わせアイデアを出し合って活動しています。今年で11年目になります。年に数回、ボウリング大会、ウォークラリー（県や獨協医大独自のもの）、カラオケ大会、さかえを読む会、食事は栄養士さんのお話を交えてアドバイスをいただきながらフランス料理や和食、回転寿司等に舌つづみを、先生方や薬剤師さんの講和や運動、血圧等の指導など、フリートークでは日頃の疑問や悩み等を話し励まし合ったり、年一回程度の機関紙を発行したり、医療スタッフの方々のバックアップのおかげで会員が楽しく有意義な時間を過ごすことができ、次の会が楽しみになっています。

ただ、会に参加する人はほぼ決まっています。多くの人が糖尿病について感心を持ち、正しく理解できるように参加を呼びかけたり、入会を勧めたりしています。魅力ある会にしてさらに多くの人がキスゲの花のように咲き誇ってほしいと思います。



「新生愛宕会」を 目指して

東京都 愛宕会
高橋 一征

愛宕会は慈恵医大病院糖尿病内科の諸先生の支援により、糖尿病患者の親睦団体として昭和46年11月に発足しました。その後医療スタッフの方々も加わり、先輩諸氏の尽力で37年目を迎えています。

現在は、会員の高齢化と新入会員の頭打ちで、会員数は漸減状態にあり、これが大きな悩みです。

平成17年より「愛宕会の活性化」をテーマに役員を中心に議論を重ね、その成果をもとに昨年6月の総会で、新生元年を宣言し、今年で2年目になります。その間、田嶋教授、指導医の宇都宮先生をはじめとして諸先生方、コメディカルの方々の指導を受けてまいりました。昨年の7月にはアンケートを実施し、会員の実状、要望等を把握し、それを会の活動に生かすように努めています。

日常の学習会は、月2回、年間10回以上を数え、一方通行の講義ではなく、双方の活発な質疑が行なわれています。料理教室や運動教室も随時実施。この他に新年会、忘年会を含む毎月の昼食会、独自の歩く会等を通じて会員間の情報交換、親睦を図っています。さらに4頁建てのタブロイド判の「あたご」新聞を年3回発行。一昨年夏には創刊100号を迎えました。毎号医師、コメディカル、患者の多彩な執筆陣が健筆を揮っています。

今後も全国各地の友の会の知恵を参考に、時代の要請に応えられる友の会を目指していきたいと思えます。



友の会と共に

相談し合える 仲間って素晴らしい！

山梨県 玉穂会
御前 智子

玉穂会は山梨大学医学部附属病院の患者会員と医療スタッフ会員が協力して運営する糖尿病友の会です。第90号の「わたしと糖尿病」に登場した森竹健会長を筆頭にインスリンポンプで治療中の患者会員の割合が多いことが特長です。インスリンポンプの詳しい知識を有する医療スタッフは未だ少なく、一方でインスリン頻回注射でもコントロールが上手くつかない方もおり、インスリンポンプの利点・欠点を把握したスタッフが増え、より多くの医療施設に普及して欲しいというのが会員の願いです。

毎月1回の診察で医師と相談できる時間には限度があります。玉穂会交流会では同じ糖尿病と向き合っている方達が集まることで、悩みを分かち合い互いに助言し、支え合うことの有難みを見だしてきました。さらに患者会員を増やすために勧誘ポスターを病院内に掲示したり、配布したりしています。

毎月の交流会で話題になった内容を詳しく解説したり、糖尿病関連の催しを紹介したりする手段として会報を作成していますが、これも最近好評です。

これまでに他施設での交流会に参加したり、インスリンポンプを使い始める患者さんにコツを伝授したり、病棟のクリスマス会でハンドベルを演奏してチームワークの良さを披露したりしてきましたが、今後も活躍の場を少しずつ広げていきたいです。



やまぶき会ありがとう、 そしてバンザーイ！

長野県 丸子中央総合病院 やまぶき会
高柳 富美江

当会は、平成4年に18名で発足し今は140名で活動しています。他分会との共催行事も含めると、ほぼ毎月何らかの行事があります。内容は、総会、マレットゴルフ&温泉、高原散策、水中運動、研修会、忘年会、新年会、東信地区の9分会合同のマレットゴルフ大会と講演会、病院と共催の糖尿病学習会です。役員会は、毎月第2金曜日に病院会議室で行い、そこですべてが決まっています。行事当日は、役員がすべてを運営します。1月の新年会は、31名（内4名が80代）で別所温泉に一泊しました。宴会では、マジックショウ・カラオケ・ダンスと次々に多芸に秀でた方々の披露が続ぎ、時間切れです。そこで、皆に声かけし希望者は役員の部屋に集まり、お茶を飲みながらさらに親睦を深めました。参考までに「さかえ」や「とうゆう」は会員の個人ファイルにストックし、それを外来受診や行事参加時に手渡します。



友の会と共に

おいしいお店、 知りませんか？

茨城県 マロニエの会
内藤 貴子

本会は茨城県水戸市にある伸本内科クリニックに通院している患者及びスタッフで構成され、会員数は現在46名です。糖尿病の治療や予防に関する知識の普及に努め、併せて会員の福祉増進と会員相互の親睦をはかる事を目的として平成17年11月に発足しました。クリニックのシンボルツリーから名前をとって、『マロニエの会』と称します。

活動としては、茨城県糖尿病協会主催の勉強会やウォークラリーに参加する他、会独自でも健康運動指導士の先生を招いての楽しい運動教室や食事会を催しています。この食事会は“外食での控え方を学ぶ”のではなく、“あたりまえにおいしいものをみんなで味わおう”といった考えで企画しています。本当のおいしさとは“豪華でこってりしたもの”ではなく、油や糖分にごまかされていないものであると考えます。素材にこだわりを持ち、旬のおいしさを生かして適切に調理した料理は油や糖分量を抑えていても驚くほどおいしく、健康被害をもたらすにくいのです。従って食事会を企画するには、同じ意向で料理を出しているお店を探す事から始めます。これまでに3回開催しましたが、「おいしくて満足できるし、食事について改めて考える機会になった」と大変好評です。

今後も皆で楽しめて学べる事を企画して、全員で会を盛り立てていきたいと思ひます。



これからの 神奈川県支部について

神奈川県支部 副支部長
川崎市立川崎病院 糖尿病内分泌内科
津村 和夫

神奈川県支部では、県の支部長を兼務しておりました田村前会長のご逝去と岡村前副支部長の県外転出が重なり、今年度から新たな体制で再出発することになりました。

現在、神奈川県支部は65の分会を擁し、会員総数は2,703名を数えますが(2008年5月1日現在)、中には「さかえ」や「とうゆうニュース」、「しんとう(神奈川県支部会報)」の定期配布以外に実質的な活動が見られない分会もあります。そこで、恒例となったウォークラリーや秋の糖尿病週間行事を一層充実させることに加え、県下の全ての分会から改めてニーズを伺う機会を創ることになりました。分会単独では実施出来ないけれども、県全体もしくは地域ブロックでならば開催可能な企画を、会員のニーズに合わせて提供していくことを目指しています。また、近年の糖尿病患者さんの増加と社会の注目の高まりが相まって、「信頼出来る糖尿病情報の提供」を行っていく必要性はますます強くなっています。講習会や調理教室などの情報を神奈川県全体で統括して詳しく会員の皆様にお届けしていくことも、これからの支部活動の柱の1つになると考えています。

今年度からは、日本糖尿病協会本部と連携して神奈川県支部でも医療スタッフ部会を設置することになりました。県下で糖尿病啓発活動に取り組んでいる糖尿病関連団体が連携を取りながら、糖尿病療養指導に関する講習会の企画・実施を統括していくことが主な目的ですが、こうした取り組みを続けることによって、皆様の身近に糖尿病の専門家が増えていくものと期待されます。

糖尿病について良く知り、患者さんと医療スタッフが手をつなぎ歩んでいける“場”の提供に、これからも努めて参りたいと考えております。