

とうゆう

糖友ニュース

第91号

平成20年7月1日 発行

編集人：とうゆうニュース編集委員会
委員長 松葉 育郎

発行人：関東甲信越地方連絡協議会
会長 大槻 瀬平

発行所：(社)日本糖尿病協会
関東甲信越地方連絡協議会
〒231-0047 横浜市中区羽衣町2-5-1 宮本第2ビル2階
TEL 045-260-6658 FAX 045-260-6480

糖尿病 最新的话题紹介

インスリン注射が不要になる日を夢見て

栃木県推薦理事・支部長
自治医科大学内分秘代謝科教授

石橋 俊



みなさんは、現在受けている糖尿病の治療に満足されていますか？一般に、糖尿病の治療法に対する満足度は極めて低いとされています。なぜなら、病気そのものを治すことができないからです。姑息的な治療を延々と生涯にわたって継続しなければならないからです。画期的な治療法が切望されるゆえんです。そこで、糖尿病の治療法の進歩についての現状を紹介したいと思います。

血糖を下げるお薬の選択肢も広がりつつあります。腸管から分泌されるホルモンの一部に、食後のインスリンの分泌を助ける作用があることが知られていました。インクレチンと呼ばれるホルモンです。インスリン注射と同じように、注射するという方法もありますが、ホルモンが壊れないようにするDPP4阻害薬という内服薬が開発されました。それを服用すると、GLP-1と呼ばれるインクレチンの血液中の濃度が増えて、血糖上昇が抑えられます。

血糖の正常化には肥満の是正も極めて大切です。その場合、食事の制限が最も重要ですが、現実には、食事療法の維持が困難な場合が少なくありません。どうしても、食事制限は無理という場合にもお薬の力を借りることになります。現在でもそのような効果のお薬が1種類使えますが、使用方法に制限があったり、体重がリバウンドしたりで、特効薬という感じではありませんでした。ところが、この領域のお薬の選択肢も増えることになりそうです。シブトラミン・リモナパン・オ

ルリスタットなどと呼ばれるお薬です。もうひとつの選択肢に外科療法があります。従来は、胃を小さくしたり、食べ物吸収される腸の部分の短くしたりする手術が主流でしたが、最近では、内視鏡を使って、食道と胃の間の通路を外側から輪をかけて狭くする方法が普及してきています。開腹は不要で、元に戻すことができるという、お手軽な治療です。

インスリン注射に変わる方法として膵臓移植・膵頭移植があります。うまく行けば、前者はインスリン注射が不要になります。後者でも、ガタガタした不安定な血糖の乱高下はなくなります。しかし、日本では、ドナーが不足し、膵頭を調整する試薬の供給がストップしたりして、こうした治療法を受ける患者さんの数は2桁止まりです。そこで注目されているのが、インスリン製造工場とも言える膵ベーター細胞の再生治療です。1年前までは、ヒトES細胞から膵ベーター細胞を作ろうという研究が主流でした。しかし、ヒトの受精卵の仕様に付随する倫理的制約や拒絶反応の問題が障壁になっていました。京都大学の山中伸也教授らが開発したiPS細胞が、ES細胞に代わる方法として、昨年来熱い注目を集めているのは、テレビや新聞でご存じだと思います。iPS細胞は自分の皮膚などから作れるため、ES細胞に付随する問題がありません。残された懸念である発ガン性の問題が解消されれば、意外に実用化は早いかもしれません。

第27回関東甲信越糖尿病セミナー案内

セミナー代表世話人



河津捷二支部長

近年、日本でも食生活や生活習慣の欧米化による日常生活の乱れが叫ばれています。それと同時に、メタボリック・シンドロームや糖尿病予備群という言葉も良く耳にする様になりました。

そして、本年度からは「特定検診・特定保健指導制度」も開始されました。

年々、糖尿病患者が増加して行く中で、糖尿病治療に大切なのは早期発見、早期診断、早期治療、そして糖尿病に対する正しい知識を身に付け、自ら療養を実行に移す事です。

このセミナーを通して、少しでも多くの方々が糖尿病に対して興味や関心を持ち、理解を深めて頂ければ幸いと存じます。多数の方の御来場を、心からお待ち申し上げます。



磯松幹夫会長

今回は糖尿病対策の一環としてセミナーのテーマを「一病息災の生活で自己管理」といたしました。

糖尿病に関する予防と治療、療養指導などの情報発信の場であり、中身の多いセミナーとなっております。同時に糖尿病とメタボリックシンドロームに関する「なんでも糖尿病相談会」も開催いたします。生活の自己管理の方法を学び体験し、今後の活動発展に寄与できる内容です。皆様が病気に対する問題点を理解して、お役立て頂ければ幸いです。

主 催 社団法人日本糖尿病協会関東甲信越地方連絡協議会
社団法人日本糖尿病学会関東甲信越支部

後 援 埼玉県 さいたま市 埼玉県医師会 埼玉県糖尿病対策推進会議

代 表 日本糖尿病協会埼玉県支部 会長 磯松幹夫 支部長 河津捷二

日 時 平成20年11月16日（日）午前9時30分～午後4時30分

会 場 大宮ソニックシティー「大ホール・小ホール」

〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-2

TEL048-647-4111 FAX048-647-4159

参加費 500円（医療スタッフのみ）

対 象 糖尿病患者およびその家族、そして関心のあるすべての方々。

医師、看護師、保健師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、その他

事務局 〒350-8550埼玉県川越市鴨田辻町1981 埼玉医科大学総合医療センター内分泌糖尿病内科 内

日本糖尿病協会埼玉県支部 事務局長・大村栄治 事務担当・横田、形見

TEL/FAX049-228-3808

テーマ 「糖尿病で一病息災」 2008年11月16日（日）

◆第1会場（大ホール）：一般向け

- 9:30 開会挨拶 磯松幹夫
- 9:40 基調講演（Ⅰ） 司会 金澤康徳
「楽しい糖尿病教室～糖尿病とはどんな病気？どうしたらよいの？」糖尿病とはどんな病気か、そしてどのように対処すべきか？（演者）坂根直樹
- 10:30 基調講演（Ⅱ） 司会 片山茂裕
「楽しい糖尿病教室～1に運動ですよ」（演者）金子嘉徳
- 11:10 基調講演（Ⅲ）（司会）川上正舒
「楽しい糖尿病教室～2に栄養ですよ」（演者）金胎芳子
- 12:10 ランチョンアワー
（総合司会）鈴木裕也 矢澤麻佐子
竹内恭子 秋山有代 鏡美紀 その他の皆さん
- 13:00 特別アワー
（司会）伴野祥一「さかえ」編集委員長
「私と糖尿病」「糖尿病だよ！おっ母さん他ミュージックライブなど」出演：俳優・声優 安西正弘
- 14:40 シンポジウム（司会）犬飼敏彦 川崎淑枝
「糖尿病の自己管理のテクニックは？：糖尿病で一病息災」
シンポジスト 根岸清彦 佐藤敏子 戸谷仁子 木内恵子 遠藤敏彦
（発言）患者より：堀口時子 安斉美佐子 嶋田俊雄
- 16:20 閉会の辞 河津捷二

◆第2会場（小ホール）：医療スタッフ向け

- 9:50 開会挨拶 竹村喜弘
- 10:00 レクチャー（Ⅰ） 司会 栗田卓也
糖尿病の臨床病態—その段階をどう捉え、どう対処するか（演者）丸山太郎
- 10:40 レクチャー（Ⅱ） 司会 石橋俊
糖尿病治療の新しい展開—そのエッセンス（演者）犬飼浩一
- 11:20 レクチャー（Ⅲ） 司会 成宮学
糖尿病の合併症をどう防ぐか（演者）麻生好正
- 12:20 ランチョンレクチャー 司会 井上郁夫 志村美雪
「教育入院・専門外来から学ぶこと：医療スタッフとして」（演者）松田彰 村岡知美
- 13:30 特別レクチャー 司会 今井康雄
「糖尿病教育、そしてチーム医療の原点：CDEの活躍を期待して」（演者）斉藤宣彦
- 14:20 パネルディスカッション
司会 植田太郎 生井一之
「これからの療養指導のあり方は？我々は何をどうすべきか？」
栗原進 小関紀之 柳沢守文 雨宮伸 田中佑司
- 16:20 閉会の辞 大村栄治

糖尿病療養生活のポイント **食 事 療 法**

食のサポートへの取り組み ~地域開発支援事業~



とうゆうニュース編集委員 宇都宮中央病院 栄養科 とちぎDMスタッフの会 **衆 まり子**

今回、私達の活動の中でユニークなプロジェクトに参加させていただきましたので、皆様を紹介と、少しの癒しになればと思い記載させていただきます。

今年の4月より特定健診・保健指導がスタート致しました。医師や私達、コ・メディカルは、ドック専門のクリニック・各病院での健診後、検診者を支援の対応別に区分して、6ヶ月後の改善に向けて支援活動をしています。この様な中、「健康と食事」・メタボ予防・糖尿病予防、又、健康維持や疾病患者のQOLの質を高め、健康長寿を目指した安心で楽しい人生を過ごす。(栄養士と地域開発支援をコラボレーション)した内容であり、その目的は、栃木県那須塩原の塩原温泉におけるヘルシーメニュー開発支援(塩原流ヘルスツーリズム)~食へのサポート支援~でした。

栃木県の塩原温泉には52件の(湯の宿)があり新しい事業の一環として、食事に関心のある方・食事制限をなさっている方々への、心くばりとして、旅館主の後継者の若い方々が、通常の温泉旅館で提供されているメニュー(朝食・夕食)の栄養価計算をし、現状を把握して、各料理長と相談しながらメニュー開発や新たな温泉旅行の商品創出としての取り組みをしていく事、さらに調理場に新風を入れる事でもありました。

自分達調理師の領域に、栄養士が介入する戸惑い、塩原温泉にとっての、危機感の現状、何かしなければ、何か変えようと思っている旅館主の皆様を前に「一歩前に進む」事への理解と別の目線から見た健康食事の提案と支援する事業は大変でした。

病院栄養士が、食事療法の指導だけでなく、食べて、寝て遊ぶ、だけでは無い、健康管理と食事・さらに安全性を取り入れた内容には、専門性の知識も生かされたと思います。それは、様々な分野の方々の協力で「塩原流ヘルスツーリズムモニターツアーが2泊3日」で行なわれました。

ヘルスツーリズムとは、その土地ならではの観光を楽しみながら、健康医療と観光の両面の要素を兼ねそなえたものです。塩原流モニターツアーの内容としては、医師・コ・メディカルスタッフの同行で、塩原温泉11の名湯巡りを取り入れながら・塩原温泉病院での健康チェック・温泉プールでの水中歩行・早朝歩行・大沼かんじき歩行・気候歩行・美肌エステ・夜はリラクゼーション(自立訓練法)・食事に関しては(朝・昼・夕)献立チェック・満腹ヘルシーメニューのポイント説明等、本当に盛りたくさんと、このツアーの健康チェックで要注意のメタボや予備群の方・温泉好きのご夫婦や、血圧の高い方・血糖値の高い方々と総勢26名の参加者があり、楽しみながら健康管理が出来るツアーでした。

ここ数年、高齢化社会への健康維持としての様々な取り組みが行われておりますが、QOLの面から見て、ただ楽しむだけの旅行では無く、安心型のある観光旅行であり、高齢化へ向けての、医療型観光旅行としては、現代版の温泉旅行の楽しみ方になるのかも知れません。

現在の外食産業の分野でも、各店のメニュー表にカロリー計算表示は、あたりまえになっていますが、私達医療の栄養士が、患者様だけではなく、地域の皆様に食への発信をし、行政の方々と地域開発支援事業の一員として、医療型観光のサポートに参加出来た事は、栄養士の活動の場として、新しい分野になるのかも知れません。

様々な事に興味があり会員の皆様が笑顔になり、このページが「外で楽しむ一歩」となって頂ければ幸いです。又、食事療法の内容と異なりました事をお詫び致します。



塩原温泉病院(水中歩行)



650kcal



マンナンとフグの皮の刺身風

糖尿病療養生活のポイント **運動療法****動作スムーズ腰まわり運動**とうゆうニュース編集委員
衣笠病院 健康管理センター 運動指導室**大塚 洋**

正しい姿勢と正しいウォーキングフォームで歩かないと腰に負担がかかります。腰まわりが重いときや軽い腰痛のときなどは、正しい姿勢でのウォーキングで腰痛を緩和することもできます。運動後にゆっくり歩いてみるとストレッチと同様に筋肉をほぐす効果があります。今回は、実際に歩く前に椅子に座り腰まわり運動を体験してみましよう。腰まわり運動を行ってから実際に歩いてみると足の動きがとてもスムーズになることが感じられます。運動後も腰まわり運動を行うとより効果的です。

○ **基本姿勢**

椅子に腰掛けて、姿勢を整えます。

最初は小さい動きでからだを前に曲げます。徐々にからだを前に曲げて腰まわりをほぐします。

○ **動作姿勢1**

左足を右足の膝の上ののせます。この状態が動作姿勢1です。膝に痛みがあったり、股関節がかたい場合は足を無理にのせません。右足を左足の膝の上ののせて同様に行います。足を膝の上ののせたときの左右差で腰まわりの状態を確認します。

○ **動作姿勢2**

動作姿勢1の状態からからだを前に曲げていきます。左手は左膝におき、右手は右足首または足の裏におきます。ご自分の胸がのせている足に付けば、腰まわりの動作がスムーズです。右足も同様に行います。運動としては、動作姿勢1から前に曲げる動きを10回行いましょう。そして、動作姿勢2で20秒くらいストレッチしましょう。

※回数は、無理せず自分のペースで行いましょう。

効果的な腰まわり運動

基本姿勢



動作姿勢1



動作姿勢2

糖尿病療養生活のポイント **アルコールと糖尿病**

ビールのおいしい季節になりました。



とうゆうニュース編集委員 岡崎 扶美恵
多摩センタークリニック みらい 看護師

みなさんはアルコールについて主治医と話したことがありますか？

お酒、アルコールは以外と（?）、知っての通り（?）高エネルギーなのです。

アルコールは	1gで	7.1kcal	あります。・・・	でみていくと
ビール	アルコール4.6%	350ml	で	141kcal
発泡酒	5.3%	350ml	で	159kcal
ノンアルコールビール	0.5%	350ml	で	70kcal
日本酒	15.4%	とっくり150ml	で	164kcal
ジンフィズ	11.4%	150ml	で	126kcal
ワイン白・赤	11.4%	100ml	で	73kcal
糖質	0	でも	エネルギー	0
			ではない)	

アルコール%が高いほど高エネルギーになります。

それぞれのお酒に合うつまみも頂かし、アルコール%が少なくて飲みやすさから量が増えるとまた、問題です。

そして、アルコールは栄養的価値はないので食品との交換はできないのです。余分な摂取カロリーということです。糖尿病の治療にはじゃまものとなってしまいます。肝臓、膵臓の障害、アルコール依存症、高脂血症、肥満をもたらしたり、インスリン作用を低下・分泌を抑制させたり、アルコール性低血糖をおこすこともあります。

いろいろな害をおこさせないために、糖尿病のより良いコントロールのためにアルコールは禁止といわれた時、仕事上絶対無理、ストレス解消をなくすなんて無理と考える人もいるでしょう（お酒って楽しいはずですね）が、まずは、今より量を減らしてみてください。毎日飲む人は毎日の量を減らす方法も大事ですが、是非、休肝日を作ってください。つまみもパクパクと食べられるものより、箸を使ってゆっくり食べられるものを選んでみてください。カロリー0のソーダ水でわってみて。カクテルじゃない方がよいかな。

糖尿病の薬には、アルコールとの相性が悪いものもあるのでそのこともふくめて主治医とよく話しをしてみましょう。

あなたのそばの主治医や医療スタッフの持っている療養のこつを是非、聞き出しちゃいましょう。

わたしと糖尿病

病気との出逢いで感謝が持てた私

群馬県

花水木の会 金田 孝子



ある時、突然激痛が走り、歩く事が、まま成らない程の苦しさに襲われ、子宮関係の婦人科の病院へ行きました。治療しては治し、又、発病しては、治し何度も繰り返し通院しました。すると、ある時、先生から一言、病気は薬で治す事は出来ませんが、本当の原因が分らないと基本的な改善にはなりません。私の病院では、限界です。

体の中で別の病気があると思われますので、紹介状を書きますので、訪ねて下さい知り合いの先生ですので、安心して相談にのっていただけでしょう…で、今の川田クリニックと出逢う事になりました。H17年5月16日、HbA1c9.7% 2型と判明し、とてもショックでした。

もちろん病気を受け入れられず、4ヶ月通いましたが、勝手な自己判断で、又、家族の中で、その時、糖尿病の話しが話題になっていた時で、ぜいたく病だから、食べ過ぎなんだよーと、病気に対して、偏見の目で見ていました。

H18年5月、再び、体調を崩し、川田クリニックへ行く事にしました。

HbA1c11.2%

生理も3ヶ月位出っぱなし、体は、時々震え、又、冷や汗を流したり頭痛は、毎日起こり等々、仕事にも差しかえる事になり職業も失う事になりました。すごく悩みました。

どうしても体調が悪く、先生から膵臓の検査を、すすめられ受けました。膵臓の検査を、H18年9月に行い、10月に結果を言われ、I型と判明。

以来、薬を飲んでいたので、徐々にインスリン注射に変更になり、今は、一日4回打ちの注射をしています。2種類の注射と針を使っています。

現在はHbA1c7.7%です。決して良好

ではありません。むしろ、体重も増え、血糖コントロールも悪いです。

でも元気で、明るく、年相応に輝いて、生きられる喜びは、人一倍持っていますし、努力もして生きています。

川田クリニックと出逢った事で、きっと救われたと私は信じたいです。

川田先生と私は、同じ年と言う事です。親密感を覚えました。

川田先生には、より一層の努力、勉強を惜しまなく続けていただいて、私達患者の力になってほしいと心から思っています。

病気の気の一つは、人と人との出逢いに感謝する気持ちだと思います。

主治医から一言

金田さんは、今年で2年目に入った花水木の会の初代副会長さんとして、積極的に企画立案に活躍しています。又、年4回ある友の会の集会では、司会者として集会を大変盛り上げていただいております。これからも友の会での屈託のない意見感想で、友の会活動のリードをお願いいたします。私も昇進し、お役に立ちたいと思います。

川田クリニック 川田 敏夫

わたしと糖尿病

私はファイター！！

千葉県

いのはな友の会ヤング部 伊藤 明美

17歳の時「若年性糖尿病」(今は1型)と診断され、約1カ月間入院しました。その間、自己注射はもちろん、栄養指導などみっちり教育されました。私の様に高校生は珍しく、まわりは中年か、年老いた方達で「かわいそうに」とよく言われました。また、「おいしい物食べすぎたんでしょ」とか、「ぜいたく病だ」と偏見を持たれました。ポパイを観て育った私はほうれん草で大きくなった様なもの、ぜいたくだなんて言われて悲しいやら、悔しいやら恥しくてごく親しい友人にしか話せず、病気をひたすら隠し通しました。それは社会人になっても続きました。育ち盛りの高校生にもかかわらず1200kcalの食事制限、なわとび、ランニングの運動療法で、まるで減量に苦しむボクサーの様でした。太っていた理由でもなく、それが当時の治療だったのです。少しでも食べたい私は自分で食事を作る事を覚えました。好き嫌い

が失くなったのもこの頃からです。それはとてもいい事だったと思います。食事の事で母ともよくぶつかりました。今は自販機でお茶を買えますが、当時はなかったものでいつも水筒を持ち歩いていました。部活の帰りに友人がジュースをおいしそうに飲んでいるのをうらやましくみてましたっけ。

結婚して妊娠を機に眼底出血、産婦人科、内科、眼科とタッグを組み、治療の戦いが始まりました。赤ちゃんと眼の為に低血糖ギリギリのコントロール、インスリンはシリンジに二種類を使っての混注で、この病気の大変さ、怖さを初めて知りました。土壇場で妊娠中毒症になり、子供の心音が弱くなり急ぎょ帝王切開で出産となりました。産後も体調がすぐれず、頻繁に低血糖を起こし、その悩みで一時期、パニック障害のように急に動悸がして、体中のふるえが止まらず不安感に苛まれました。入退院も何度かしました。

千葉大附属病院に移って、いのはな友の会に入会しました。私より若い人達で同じ1型の患者さん達でした。同じ悩みをかかえながら頑張っている仲間に出会え、私もとても力づけられました。

今年、闘病生活30周年をむかえました。現在は腎症から透析に移行し、週3回透析通院しています。「疲れるでしょう」とか「大変です」とか言われますが、以前より体調がよく、風邪もひかなくなりました。透析は、車にガソリンを入れるように、私にとっては元気をチャージしてくれると思っています。娘も今では私の良き理解者であり、協力者です。そしてなにより良き仲間、すばらしい^{せんせい}医師達に出会え、恵まれました。今年になり眼の手術もしました。これから先もいろんな試練があると思いますが、私らしく、自分を見失う事なく果敢に戦っていきたいと思います！

わたしと糖尿病

1型糖尿病24年間を振り返って

埼玉県

オアシスクラブ

横田 富子

私は、24年前1型糖尿病と診断されました。病気になる前の私は普通にOL生活を送りながら、夏はスキューバダイビング、冬はスキーと活発な毎日を送り食生活も食べたい時に食べたい物を自由に食べていました。そんな楽しい自由な毎日を過ごしていた21歳の夏でした。急に体がだるくなり極度の眠気、ノドが異常に乾き缶ジュースを何本もいっきに飲み、夜中何度もトイレに行き肌は乾燥し、階段を3段上がるのも息が切れなんとなく体がおかしいと思いつつも糖尿病の知識がないため夏バテだと自分に言い聞かせていたように思います。そんな状態が2ヶ月程過ぎた頃、体重が12kg減少していました。病院とは縁のない私でしたが仕方なく受診したところ血糖値が1000mg/dl以上あり、昏睡状態になる手前だと言われその日家に帰宅することなく入院となりました。この病気は、一生インスリン注射をしていかなければ生きていけない事、うまくコントロールしなければ失明、透析、壊疽とあらゆる合併症があるということ、食事のカロリー制限、そして何よりも自分の体に自分で

針を刺すという恐怖感、今でこそ注射器も進化しペン型の物で針もさほど痛くないのですが、その当時の注射器は、シリンジという太くて長い針なので本当に痛いものでした。自己血糖測定器はお弁当箱のような大きな重い物で測定時間は30秒という物を5万円で購入しました。病院には私と同じ病気の人もなく孤独と不安からなのか、夜まったく寝れずに痩せた体と点滴や採血で青くなった腕を見つめながらベッドで朝まで泣いていたのを思い出します。注射にも慣れ発症から5年経過した頃結婚し、27歳の時に長男を31歳で次男を厳密なコントロールの下で授かりました。

子供たちの成長と共にインスリン生活

を頑張ってきましたが、経験を重ねるごとに食事は厳密に制限するという考え方から‘気長に長寿食’運動は必ず歩かなければいけないではなく楽しい球技やサイクリング冬は大好きなスキーと‘ストレス解消’につなげるようにしています。そして注射は痛いと思うのではなく‘命のお守り’というふうな考え方を切替えるようにしています。1型糖尿病としての24年間の積み重ねは、1日も無駄な日はなかったように思います。まさに「経験は宝」です。病気があったから主治医である生井先生を始め素晴らしい出会いがあり、多くの感動や感謝の気持ちで過ごしていける自分は幸せ者だと思いません。1型糖尿病に感謝!!

主治医から一言

横田さんは明るく活動的な方です。現在埼糖協の仕事をされています。当院の患者会でも役員として日帰りバス旅行など、企画実行してくださいました。また、なかなか負けず嫌いで、「こんなに頑張らなくても」と思う時があります。今回手記を読ませていただき、発症時の大変さを実感しました。今後も横田さんの公私に渡る活躍に期待しています。

さいたま赤十字病院 生井 一之

わたしと糖尿病

1型糖尿病歴満25年の今思うこと

神奈川県

かわびょう糖友会

中村 里絵子

9歳の春からインスリンを打ち生きて来ました。思い返すとそこからの日々は濃厚でした。

発症当初に入院した病院は、全国から重い病気の子供が集まって来る東京郊外の環境の良い大きな小児病院でした。この病院での経験が後の自分に大きな影響を与えてくれている様です。入院中、日中はそれぞれの病棟から様々な病気の子供が敷地内の擁護学校分教室に集まり勉強しました。その時「たくさん病気の中で、私の糖尿病は軽い」と捉えることが出来ました。そして何年間も入院生活が続く友達に、申し訳ない様な気持ちがあったのを覚えています。かと言って、突然自分の身に起きたことはただならぬことだと、自分がこれから生きて行く事実を容赦なく告げられた様な感覚を味わいました。しかし幸運なことに、数日泣くと私はその事実に応じ「厳しいけれども自分次第で険しくはならない方向」へと方向性が定められ歩み始めていました。それは母の先導によるものでした。退院してから母は厳密なカロリー計算に基づく食事を作って私の体を大きくしてくれました。

大人になり、ハンデのあるお子さんのサ

ポートをさせて頂く仕事を通じ「子供時代の私にも、この様な気持ちで見守って下さった人々の存在があったに違いない」と気が付きました。自分の人生に1型糖尿病がなければ今より楽だけれども、無知で退屈な自分であつただろうと思います。限りある一生のうちに得られる学びに多大な付加価値を与えてくれたのが、他にもない1型糖尿病だと思っています。

2年前からインスリンポンプを使用させて頂き、驚く程に血糖値が安定し倦怠感が消えて体が楽になりました。それ以来、自分の可能性が大きく広がり、やりたいことを納得するまで追求出来る健康で自由で新鮮な日々を送っています。

発症してからの25年はあつと言う間でした。でも1日も欠かさずインスリンを補充して来たことを考えると、積み上げて来た長い歴史の様に思えます。そしてこんなに健康に満25年の節目を迎えることが出来たのは、津村先生を始め親身になって下さる先生方と、応援し見守って下さる方々、私の為に絶え間なく働いてくれるポンプ、そして私を何より優先してくれた家族のお蔭だと始終感謝しています。

今後も今の健康を維持し、自分の追求する分野をより深く追求し、同時に今迄に社会から頂いたものを今度は社会に還元して行ける様、日々努力して参りたいと思います。

主治医から一言

中村さんは、ご家族を始めとする多くの方々が今まで支えてきてくれたことに対する感謝の気持ちを「眼に見えるかたち」にしようと、糖尿病のコントロールにも、ピアノの練習にも、日々努力を重ねています。別のご病気で通院治療中のお母様の体調をいつも気遣っている中村さんが印象的です。診察室における糖尿病の療養指導では、コントロールが良くなったときも悪くなったときも、その理由をご自身で理解するために必要な、「責任インスリン」の考え方を身につけて頂けるように心がけています。現在は、低血糖の頻度を少なく押さええた上でHbA1c値は5%台を維持されています。これからのご活躍が楽しみです。

川崎市立川崎病院 糖尿病内分泌内科 津村 和夫

わたしと糖尿病

私の病歴と闘病のあゆみ

新潟県

木戸病院糖友会

星 俊男

私は56才の時、胃癌で胃の2/3を切除しました。その時点から闘病が始まるのですが、胃癌を宣告され手術が終わり麻酔が覚めてこの世に生還してから人生観が変わり、残された寿命を悔のないよう精一杯生きようと思いました。まずは体力回復に努める、良かれと思うことや指導された事を実践する、手術後は食事に色々な制約があり体重も低下しました。消化器系の重要な胃が機能しない訳ですから、胃の代わりに食べ物をよく噛んでゆっくり食べる、そして高蛋白質と鉄分を多く含む食品を摂る様に心掛ける、この結果12年間無事経過しましたが体力の回復に伴ない当初の決意がゆるみ終に糖尿病予備軍となり糖尿病との係わりが始まりました。2年後主治医から「禁煙は糖尿病克服の第一歩」と言われ50年近く吸っていた煙草をニコ

チンパッチ禁煙法で2ヶ月かけて禁煙しました。併行して栄養指導も受けてましたが、4年目遂に糖尿病を発病し教育入院することになりました。教育入院は全く「目からウロコ」でして糖尿病の基礎知識から徹底した栄養・食事指導を教わりました。振り返って見ますと糖尿病予備軍時代の考えの甘さが反省されました。教育入院で教わった運動と食事について特に食事の6分類と摂取カロリーを単位で覚えるのと一日のトータルで調整することが私には有意義で

した。毎月の検診で主治医の言葉に一喜一憂しており、自己管理の難しさを痛感しています。糖尿病患者は長い道のりを努力する宿命にあるだけに病院側との連絡を密にすると共に患者同志の経験等を通して支え合いも大切だと思います。



主治医から一言

星さんは、にこにこ穏やかなお人柄ですがいつも前向きです。友の会の講演会や旅行なども積極的に参加されて「いやあ、勉強になりました」と楽しまれています。教育入院中の患者さん方へ、先輩患者さんとしての体験談も語って下さっています。その原動力の一因が、胃手術からの闘病体験だったのですね。これからもお元気で活躍されることを期待しています。

木戸病院糖尿病内科 津田 晶子

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

「ニッコウキスゲ」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き、時間切れです。そこで、皆に声かけし希望者は役員の子部屋に集まり、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を抑えていても驚くほどおいしく、健康被害をもたらしくいのです。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。

支部活動 (平成20年下半年)

【茨城県支部】

9月上旬 指導者研修会／未定
11月8日・9日
糖尿病の集い／土浦市総合運動公園
詳細は機関紙「かいらく」を御参照下さい。
(通信員 高橋 秀夫)

【群馬県支部】

10月5日 第24回群馬県糖尿病セミナー／渋川
11月9日 群馬県ウォークラリー／渋川
(通信員 戸所 文生)

【栃木県支部】

8月1日～3日
小児糖尿病サマーキャンプ (担当：栃木つばみの会)
／茨城県旭村とちぎ海浜自然の家
10月12日 ウォークラリー (担当：つばさの会)
／足利市あしかがフラワーパーク
11月23日 糖尿病週間行事無料相談会・講演会
(血糖・体重・血圧測定・栄養・食事・運動)
／宇都宮市ララスクウェア
(通信員 植村 孝夫)

【東京都支部】

9月27日 第9回糖尿病予防講演会／前進座劇場
9月28日 ウォークラリー／葛西臨海公園
10月26日 歩く会／府中の森公園
11月8日 第44回糖尿病週間講演会／九段会館
(通信員 花島 実)

【千葉県支部】

7月 理事会／千葉県庁内
7月 分会長会議・広報委員会／千葉市民会館
9月20日 機関紙「ぼうそう」第38号発行
10月5日 ウォークラリー大会／千葉市青葉の森公園
10月 理事会／千葉県庁内
10月 分会長会議・広報委員会／千葉市民会館
11月9日 第6回「市民のための糖尿病教室」
／千葉市民会館
(通信員 湯本 源明)

【埼玉県支部】

8月2日 第16回埼玉糖尿病教育セミナー
／埼玉会館小ホール
8月 第21回小児糖尿病サマーキャンプ／未定
9～10月 第1回療養指導委員会／未定

10月5日 ウォークラリー／東松山森林公園
11月16日 第27回関東甲信越糖尿病セミナー
／大宮ソニックシティ
10～11月 第44回全国糖尿病週間行事
無料講演会 無料相談会／未定
(通信員 横田 富子)

【神奈川県支部】

10月5日 ウォークラリー
／よこはま動物園ズーラシア
11月15日 全国糖尿病週間 神奈川県行事
／横浜銀行ホール・ヴィアマーレ
毎月1回 調理実習
／横浜市社会福祉センター (9階調理実習室)
(通信員 津村 和夫)

【山梨県支部】

10月26日 ウォークラリー／小瀬スポーツ公園
(通信員 谷戸 三治)

【長野県支部】

5～6月 各地区別会議／各地区
8月 小児サマーキャンプ／朝日村
10月 第12回ウォークラリー／飯田市
10月 第7回信州糖尿病セミナー／長野赤十字病院
10～11月 東信地区週間行事・中信地区週間行事・
南信地区週間行事・飯下地区週間行事／
各地区
11月14日 糖尿病デーライトアップ
／松本城・長野日赤・浅間病院
12月 理事会／県森会館
(通信員 米沢 光夫)

【新潟県支部】

今年の「糖尿病を知るつどい」は、5月10日時点で各友の会の総会が開催されておりませんので、開催日及び会場について下記担当者にお問い合わせください。
上越地区 吉岡内科クリニック
(025-526-2121) 渡辺管理栄養士
中越地区 長岡中央総合病院中央検診センター
(0258-35-3700) 八幡センター長
新潟地区 済生会新潟第二病院栄養科
(025-233-6161) 桜井管理栄養士
下越地区 県立新発田病院栄養課
(0254-22-3121) 安達栄養課長
(通信員 佐藤 一義)

人生の幸せは健康から



社団法人 日本糖尿病協会
関東甲信越地方連絡協議会

副会長 北村 信一
(東京都済生会向島病院医師)

「健康は長寿を恵む。これ人生最大の幸福なり。」と墨痕鮮やかな書が額入りで私どもの病院の糖尿病センターの一隅にかざってあります。これを書いたS氏は日糖協東京都支部某分会の会長を長く勤め、その発展に盡くされましたが、糖尿病患者さんとしても模範生で、長年健康に恵まれ、趣味のゴルフで90才を過ぎてからエージシューターとしてギネスに載りました。この時、S氏は人生の幸福は健康第一であることを改めて強く感じ、その感激を込めてこの書を書き、分会の総会に持参して会員に向かって健康維持のため糖尿病自己管理に努力しようと呼びかけられました。私は、このS氏の気持ちを糖尿病の皆様幅広く伝えたいと思い、この書をいただいて私共の糖尿病センターにかけてあるという次第です。

さて、今年4月の関甲信の総会で私が副会長に選ばれました。これから一期二年、皆様の健康と会の発展に微力を盡くす所存です。よろしくお願ひします。

編集後記



編集スタッフも変わり、新たな2年がはじまりました。療養生活にすぐに役立つ紙面作りを編集方針で皆さんと力をあわせてがんばります。わたしの糖尿病奮戦記は患者さんの言葉を、糖尿病療養生活のポイントでは医療スタッフの言葉を掲載し、日頃の生活に役立てる紙面を心がけています。参考になる生の言葉が溢れています。皆様の御意見、御感想をお待ちしています。

(編集委員長 松葉 育郎)

◆◆◆ インターネットご案内 ◆◆◆

原稿(文章、写真、イラストも可)は、各支部の通信員を通じて関東甲信越地方連絡協議会事務局までお寄せください。

関東甲信越のURL: [http://www.dm-net.co.jp/en-](http://www.dm-net.co.jp/en-joy/kankosin.htm)

[joy/kankosin.htm](http://www.dm-net.co.jp/en-joy/kankosin.htm)

編集委員長へのご意見、ご希望は…

e-mail: ikuro54@bb.mbn.or.jp

「糖尿病ネットワーク」は…

<http://www.dm-net.co.jp/>