

友の会と共に

一病息災を目指して

埼玉県 一息会
田口 武雄

私共の糖尿病友の会は名称を一息会と申します。川越市に在る埼玉医大総合医療センターの所属です。名称の由来は一病息災を目指して会員同志が頑張りたいとの念願をこめて命名しました。

平成9年の発足ですが当初私を含めて発起人3名とスタッフ数名で設立準備に入りましたが、仲々入会希望者が無くやっと15名が集まったところで設立総会を開催しました。現在会員は58名に増えております。活動状況としては年2~3回の理事会と定期総会が1回及び歩行会等を春秋の2回実施しておりますが参加者が少ないのが悩みの種となっております。また当院の第一内科が主催する年4回の糖尿病教室(主として非会員が対象)にも毎回一息会員から有志が参加して勉強しております。

また、昨年10月5日に森林公園で開催された埼玉糖協主催のウォークラリーでは総合成績が我が一息会チームが1位となり優勝しました。

今年も一病息災を目指して会員一同頑張ります。



栄養士の役割とその実例

神奈川県支部 スタッフの会 睦月会 会長
常盤 千鶴子

私達は栄養士のボランティア奉仕団で、定年を迎えてからの者、まだ現役で病院や事業所などで、栄養指導をしているグループです。

私達の目標は疾病予防と進展阻止への貢献にあります。

一例を紹介しましょう。一人の患者が、「そろそろ透析に入った方が良い」と医師から伝えられたと、私を訪ねてきました。その女性は透析に依存したくないと涙声で訴えてきましたので、私は「では医師にその旨を伝え食事頑張ることを相談してみてください」と伝えました。彼女は1400kcalと蛋白20gで頑張ることになりました。その折りそれに要する費用や時間等説明をし、毎週1回面接をしてその努力を称えつつ4年間継続できました。当時年間700万円くらい要したと聞きましたので食管理により本人のQOLを高め更に、随分医療費の削減に貢献できることを実感しました。また、一流企業である会社では、食堂等の環境はすこぶる立派であるにも関わらず、食事内容が乏しく、澱粉性食品と多脂性食品が主となってしまいました。よってメタボ症候群を有する人が多く見られました。家庭や企業がもう少し食事に注意を払って欲しいと思います。

私達は毎月1回糖尿病患者の調理実習並びに栄養相談を実施しており高齢で歩けなくなるまで、参加して頂いております。

TANITA
健康をはかる



食後高血糖が気になったら 尿糖計で毎日チェック!

尿糖値で血糖値はわかりません。でも、血糖値が高くなると尿糖が検出されます。日常的に尿糖値をチェックして食事や運動に気をつければ良い血糖コントロールが期待できます。

使いやすくなって



携帯型、新登場!

携帯型デジタル尿糖計 UG-201



■初回セット(UG-201)
オープン価格

*初回セットには本体セットとセンサーカートリッジセットの両方が入っています。



■センサーカートリッジセット(UG-201-S)
オープン価格

*センサーカートリッジセットは消耗品です。60日以内に200回の測定で交換が必要です。

折り畳み式センサーで携帯自由! いつでもどこでもSMUG!

友の会と共に

元気な笑顔は 今悩んでいる人を救う力

群馬県 上大類病院 健康友の会 事務局
堀口 時子

当院には27年前から日糖協の分会「紫の会」がりましたが、糖尿病以外の生活習慣病の患者さんも含めた「健康友の会」に移行し、その中の糖尿病部会として存続していました。ここ数年はスタッフの退職や役員の高齢化で活動も滞りがちになり、「さかえ」を購読するだけの状態になっていました。

昨年春、会員を募り、再び「健康友の会」として動き出しました。会員の対象者を糖尿病に限定せず、高血圧や脂質異常症、さらには予防に心掛けている人も含めて、健康を考える会として間口を広げています。また「さかえ」をとるA会員（36名）とお知らせのみのB会員（17名）を設けています。

健康教室や調理実習、春に1泊、秋に日帰り旅行を行い、徐々に親睦が深まってきました。高齢者の多い会ですが、当会ならではのゆったりした活動をとおして、みなさんと楽しい思い出づくりができることに、友の会の大きな意義があると思います。

病いとつきあ
いながらも元
気な患者さん
の笑顔は、今
悩んでいるも
う一人を救
う力を秘めて
います。



友の会発足4年を 迎えるにあたって

千葉県 青葉友の会
麻薙 安代

当院は平成15年5月に旧千葉市立病院から新築移転し千葉市立青葉病院となり、糖尿病患者の増加に伴いそれまで加入していた隣の千葉大学医学部付属病院の患者会「いのはな友の会」から平成17年1月に分離独立して「青葉友の会」を発足させました。発足当時は20数名だった会員も現在は70名余りとなり、年2回の食事会や日帰りバス旅行、調理講習会などを定期的に行っております。

今年は8月の調理講習会で作った「麺が美味しいヘルシーメニュー」を11月9日に開催された千葉県支部主催「第6回・市民のための糖尿病教室」行事「ヘルシーメニュー・コンテスト」に応募し第2位の賞を頂きました。また、11月15日には房総丘陵の中程にある亀山ダム周辺の散策を兼ねたバスハイクを実施しました。毎回、最高齢の92歳になる会員さんをはじめ参加者は30名以上あり、交流と親睦を深めております。今後は、新会員の方にもどんどん参加して頂けるよう役員の方達と活性化を図っていこうと思っております。

糖尿病や肥満症の方に適した **カロリー0** の自然派甘味料!

Q.O.L (クオリティー・オブ・ライフ) 向上にお役立てください。

POINT 1 らんか 羅漢果エキスとエリスリトールから生まれました。

POINT 2 熱に強く、加熱しても甘さは変わりません。

POINT 3 砂糖と同じ甘さで計量が簡単。



らんか
《羅漢果とは》
ウリ科の植物で、その果実の高純度エキスには砂糖の約300倍の甘味があり、コクのある豊かな風味を持っています。

**厚生労働省許可
特別用途食品**



顆粒 200g

サラヤ株式会社  **0120-26-1610**

年中無休
受付時間:9時~19時

ラカント

検索

<http://www.lakanto.jp/>

友の会と共に

まもなく25周年です

新潟県 県立吉田病院 善友会
大野 恵子

吉田病院善友会は、昭和59年2月に発足し、現在会員数45名で活動しています。

主な行事は、2月の総会に始まり春の学習会（主に運動療法）、夏の食事の学習会（調理実習、バイキング等）、さらには毎年11月に新潟市で開催される、「糖尿病を知る集い」への参加を兼ねた秋のバスハイキングがあります。昨年のバスハイキングは、新潟市内で豆腐会席料理をいただきながら、市内の大学の落語研究会による寄席を開き、楽しいひと時を過ごしました。その後、「糖尿病を知るつどい」に参加しました。

春・夏の学習会は、非会員の方も自由参加で、それを機会に善友会への入会を勧めることもあります。数年前より、善友会の会長さんが年に数回、毎週木曜日に開催される糖尿病教室の空き時間を利用して、会員の立場から会の活動を紹介しています。病院スタッフが話すよりも聞いている方々の表情が真剣で、新規会員の獲得に貢献されていると思います。

これからも会員の皆様方と共に糖尿病について楽しく学ぶ活動を行っていききたいと思います。



山梨県支部について

山梨県支部 副支部長
山梨病院糖尿病患者会 あさひ会 会長
谷戸 三治

山梨県支部では、支部設立時からご活躍いただきました甲府共立病院の土屋和子先生に代わり、山梨大学医学部第3内科の小林哲郎教授が平成18年から新支部長になられ、新たな体制で再出発することになりました。

現在、山梨県支部には新分会が2つ誕生、1つの分会が休会となり、12の分会があります。また、会員総数は196名を数えます。しかし、加盟しているいくつもの分会では、会員の少人数化と高齢化で実質的な活動が全く見られない分会もあります。

今後の活動を私なりに考えてみました、

- ①加盟する分会数の増加と会員数の確保。
- ②理事会・事務局機能の充実。
- ③分会相互のつながり強化。
- ④郡内方面（富士吉田・大月・都留）の拠点整備。
- ⑤会員ニーズの汲み上げ活動強化。

などの課題が考えられます。支部会活動が活発に行われるよう、更なる協力が必要と思われます。

最後に、ちょっとだけ申し上げたいことが1つあります。

それは「山梨県は遠くない！」と言うことです。たまに会議に出席すると「どちらからですか?」「はい、山梨からです!」「それは本当に遠くから大変ですね。」と!しかし、山梨県民は皆さんが思うほど、東京（特に新宿方面）は遠くないと思っています。県民の感覚では茨城・群馬・長野・新潟・栃木よりずっと近いと!そんな近い山梨県でセミナー等開催時には是非ともお出かけ下さい。

片手でスマートに

- 測定器と穿刺器が一体化
- 自動セットの試験紙
- シャープなデザイン

ACCU-CHEK® Compact Plus

自己検査用グルコース測定器

アキュチェックコンパクトプラス（黒）

承認番号:22000BZX00374000 ソフトクリックスプラス（黒）/届出番号:13B1X00201000041

頻回測定の方にお勧めです

（検体量▶1.5μL）
測定時間▶5秒



ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社

製品に関するお問い合わせはフリーダイヤルへ
受付時間:月～金(祝祭日を除く)8:30～18:30
アキュチェックWebサイト

0120-642-860

www.accu-chek.jp/