

# とうゆう

糖友ニュース

第92号

平成21年1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  
〒339-8701 長野県松本市芳川村井町1209  
まつもと医療センター松本病院研修棟内  
TEL 0263-57-2148 FAX 0263-57-5128

糖尿病 最新の話題紹介

## 糖尿病治療の進歩

神奈川県支部推薦理事  
川崎市立井田病院内科

半田 みち子



これをお読みになっている皆様のなかには、つい最近糖尿病といわれた方や、もう50年以上糖尿病とお付き合いしている方などさまざまな方がいらっしゃると思います。私が糖尿病の治療に携わるようになって約20年が経ちました。今振り返ってみると糖尿病の治療もここ20年で随分進歩しました。

おぼろげな記憶を頼りに20年前のことを思い浮かべてみますと、当時はまだペン型のインスリンではなく注射器（使い捨てシリンジ）でした。ヒトインスリンにはなっていましたが、中間型と速効型しかなくミックス製剤が出てきたのはしばらく経ってからでした。当時は1型糖尿病にやっと強化療法が始まったばかりで、2型糖尿病のほとんどは中間型の1・2回打ちでした。インスリン導入も今よりはるかに遅くて、インスリンは最後の手段と思われていましたし、内服薬はSU剤だけとっていい状態でした。当然血糖コントロールは今よりはるかに悪く、コントロール目標も甘いものでした。ちなみにコントロール指標はヘモグロビンA1cではなくヘモグロビンA1で、これが9%以下ならOKでした。また、空腹時血糖が重要視されていたので、患者さんは食事を摂らず早朝に来院し、朝の採血室は空腹のため殺気立っていたものです。血糖自己測定器はすでに存在しており、少し上の先生方は入院患者さんの血糖

がすぐに測定できるようになったため非常に喜んでおられました。患者さんでこれを使うのは特別熱心な方か1型糖尿病の若い方だけでした。程なくしてペン型注射器が出現し、血糖自己測定器もどんどん改善してきました。この頃からインスリンが手軽に使用できる雰囲気になってきたように思います。その後さらに新しい経口血糖降下剤やインスリン製剤、使い勝手の良いペン型注射器などが次々に開発され、今では糖尿病の治療手段も随分多くなりました。2型糖尿病でも早期にインスリンが導入され、強化療法さえも当たり前になりました。1型糖尿病ではCSIIがかなり普及してきました。また血糖（正確には皮下組織液糖濃度）の24時間持続モニターも可能となりました。それと並行して高血圧や脂質異常症の良いお薬も増え、患者さまの予後は、きちんと治療さえしていれば、かなり良くなってきたはずですが、問題は増え続ける患者数で、最近では糖尿病の予防にも重点がおかれるようになりました。糖尿病の予防に食事や運動が大切なのは言うまでもありませんが、糖尿病の発症予防に有効であることが証明されたお薬さえあります。

今から20年後糖尿病の治療はさらに進歩しているでしょう。将来は、治療が進歩した結果、今の結核のように、糖尿病はもしかしたら減っていて、「過去の病気」になっているかもしれません。

# 第27回関東甲信越糖尿病セミナー報告

## セミナー代表世話人



日本糖尿病協会  
埼玉県支部 支部長

河津 捷二



埼玉県糖尿病協会  
会長

磯松 幹夫

平成20年11月16日（日）さいたま市大宮ソニックシティにおきまして、第27回関東甲信越糖尿病セミナーが開催されました。

当日は小雨が降りあいにくのお天気でしたが、700名を超える方々にご参加いただきました。

大ホールでは一般の方を対象としたプログラムで進みました。国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室長の坂根直樹先生による基調講演では「糖尿病とはどんな病気？どうしたらよいのか？」をテーマに自分の現在の状態により、それぞれ自分に合った長く続けられる予防法や治療法を見つける事が大切だと教えて頂きました。そして女子栄養大学実践運動方法学研究室の金子嘉徳先生より、効果的な運動を教えて頂き、埼玉医科大学栄養部の金胎芳子先生からは、実際に生活習慣の改善に役立つ食事の摂り方を教えて頂き大変参考になりました。

そして午後からのランチョンアワーでは、連弾

のピアノ演奏がとてもすばらしく心穏やかな気持ちになりました。埼玉社会保険病院名誉委員長の鈴木裕也先生、埼玉医科大学総合医療センターの矢澤麻佐子先生をはじめとする医療スタッフの方々に会場からの質問や相談に答えて頂き会場の皆さんも共感を持たれていたようです。

特別アワーでは「さかえ」にも掲載されておりました俳優の安西正弘さんから、ご自身の経験談を聞き病気の恐ろしさを改めて知る事ができました。その苦難にも負けずに活動していること、そしてすばらしい歌声に感動しました。

シンポジウムでは根岸内科代謝クリニック院長の根岸清彦先生をはじめとする医療スタッフの方々から、尿糖自己測定を活かす方法そして栄養管理の面では市販総菜の活用テクニック、お薬を正しく使う事の大切さ、シックデイ時の具体的な対処方法について、腹囲の正しい測定方法など日々生活の中で活かせることを教えて頂き大変す

安全で簡単な血糖測定を考えました。



小型血糖測定器  
**グルテストEブリ**  
／グルテストセンサー

小型血糖測定器  
**グルテストNeoスーパ-**  
／グルテストNeoセンサー



ディスプレイ採血針  
**アイピット**

採血用穿刺器具  
**ジェントレット**  
／ジェントレット針

販売元  
株式会社 三和化学研究所  
SKK 名古屋市東区東外堀町35番地 〒461-8631

●ホームページ <http://www.skk-net.com/>  
●グルテスト情報サイト <http://www.glutest.com/>

製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

ばらしい内容でした。

そして患者体験談として3名の患者さんのお話を聞く事ができ共感すると共にコントロールしていくためのヒントがたくさんあり、励みになった方がたくさんいらっしゃったと思います。

小ホールでは医療従事者の方を対象としたプログラムで進みました。糖尿病治療をテーマに埼玉社会保険病院副院長の丸山太郎先生に糖尿病の臨床病態その段階をどう捉えどう対応していくかを教えて頂きました。埼玉医科大学の犬飼浩一先生には糖尿病治療の新しい展開とそのエッセンスとして治療の目標はどこに置くのか、何を重点的に診ていく必要があるのかを教えて頂きました。獨協医科大学の麻生好正先生には糖尿病性血管合併症の予防および進展阻止のための治療戦略を教えてくださいました。埼玉医科大学総合医療センターの松田彰先生、社会保険病院の村岡知美看護師さん

から医療スタッフとして教育入院、専門外来から学ぶことを伝えて頂きました。日本歯科大学病院の齋藤宣彦先生からは、教育チーム医療の原点「医療人が治すのではない」「糖尿病を治すのはあくまでも患者さんである」良好なコントロールを医療チームが支援するという事からCDEJの具体的な活動を教えて頂きました。パネルディスカッションでは、埼玉医科大学の栗原進先生、雨宮伸先生、獨協医科大学臨床検査部の小関紀之先生、さつき内科クリニックの柳澤守先生、防衛医科大学の田中祐司先生に「これからの療養指導のあり方そして何をすべきか？」について各先生方に教えて頂きました。

今回のセミナーの開催にあたり、後援団体をはじめとする多くの団体、企業の皆様にも多大なるご協力と応援を頂きました。厚く御礼申し上げます。

事務局 横田富子



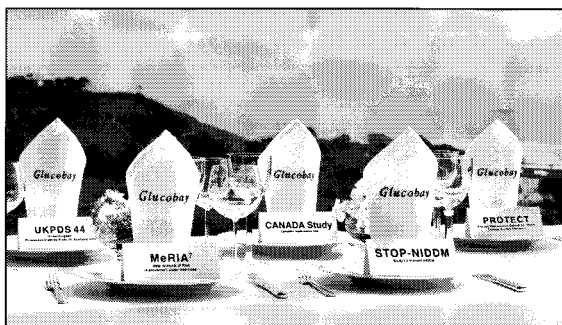
## 予 告 第28回関東甲信越糖尿病セミナー

◆ 日 時 ◆

平成21年(2009年)11月8日(日)

◆ 会 場 ◆

前橋市民文化会館(群馬県)



効能・効果、用法・用量、禁忌、使用上の注意等につきましては、製品添付文書をご参照ください。

食後過血糖改善剤

# グルコバイ錠

●50mg ●100mg (アカルボース製剤) 薬価基準収載  
指定医薬品 処方せん医薬品 注意-医師等の処方せんにより使用すること。



すこやかな血管をめざして  
バイエル薬品株式会社  
Cardiovascular  
Risk Management



資料請求先  
バイエル薬品株式会社  
大阪市淀川区宮原3-5-36 〒532-8577  
<http://www.bayer.co.jp/byl>



# 糖尿病療養生活のポイント **食 事 療 法**

## 食事療法・外食の注意点

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

桑 まり子



今年は、丑年です。も〜?!食事療法はいやだ・悪戦苦闘をするのもいやだ、でもね〜の方は、私と一緒に、ゆっくと食べ歩いて行きましょう。

今や、生活の場の近辺は、外食産業のオンパレードです。それぞれの立場で食事はコントロールされていると思います。

外食は控えましょうではなく、1品目(麺類)は避けて、ランチスタイルやバイキングスタイルのお店を選ぶように気を付けましょう。

簡単・便利なメニューはどうしても高エネルギー食、脂肪の多い食事で塩分・糖分の取りすぎになりがちです。外で働いている方々は、どうしても外食を無視することはできません。上手に理解して工夫してみたいかがでしょう。

ポイントとして

### 1) 外食メニューの内容と食材を知る

食材の種類…魚・肉・野菜・果物・乳製品・その他  
調理の方法…油・煮る・焼く・蒸す・茹でる・和える  
調理法…砂糖・醤油・味噌・柑橘系・塩・香辛料等  
これらを色別に1つでも、表1～表6までに区分ができるように把握する。

### 2) 目安量を覚えましょう(どれだけ食べれるの)

個々の手のひらを秤にしましょう。  
げんこつ1つが果物の1日の量。  
手のひらに食材を乗せたイメージで、配分します。  
身長等によって手は異なります。  
さっそく見比べてみてください。

### 3) エネルギー表示のある店で

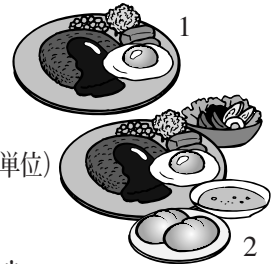
調理方法や選び方によってエネルギーが違いますのでチェックをする。

例として

ゆで卵・卵1個(50g)・80kcal(1単位)  
目玉焼き・卵1個(50g) / 油・小さじ1弱5~6g・120kcal(1.5単位)

### \*外食メニューの目安として

- 1) ハンバーグの目玉焼き付…678kcal(8.5単位)
  - 2) ハンバーグ/パン・スープ・サラダの定食…899kcal(11.3単位)
- 上手な食べ残しをしましょう。



### \*\*\*一口メモ…知って得する\*\*\*

(切り方でドレッシングの吸着率が変わります)  
ドレッシングの分量(1:3の割合)

\*大きじ14g(97kcal/1.2単位)

\*材料のキャベツ100g(27kcal/0.3単位)

①極細千切り…84%      ②普通千切り…87%

③3cm角にちぎる…78%   ④3cm角に切る…75%

かさの大きい(軽くて凹凸のある)材料ほどつきやすいです。  
外食は栄養のバランスに欠けますが、不足の栄養は家庭で調整してください。特に大切な栄養は

\*炭水化物…表1の仲間

穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆  
(トウモロコシ・コーンフレーク・ぎんなんも仲間)

\*タンパク質…表3・4の仲間

魚介・肉・卵チーズ・大豆とその製品

\*脂質…表5の仲間

油脂・多脂性食品(サラミ・ベーコン・ピーナッツも油の仲間)

\*ビタミン・ミネラル・食物繊維の野菜類は表6

300gで果物の苦手な人は野菜類を多く取りましょう。

食事療法は、ルールを守り自分なりの方法で、長続きさせることが大切です。

(外食のカロリーガイドブックよりーレストラン編・女子栄養大学)

(糖尿病交換表より)

あしたのもと  
AJINOMOTO

## 糖尿病や肥満症の方に!

●カロリーゼロ、糖分(糖類)ゼロ。

### 厚生労働省許可特別用途食品(低カロリー食品)

溶けやすいので、煮ものや和えものなどあらゆるお料理や冷たい飲みものに適しています。

●お近くのスーパーマーケット、ドラッグストア等でお求めいただけます。

400メニュー以上の「低カロリーレシピ」公開中

[www.palsweet.jp](http://www.palsweet.jp)

●お問い合わせ:TCI「パルスweet」事務局  
TEL03-3518-2395 FAX03-3291-0223  
e-mailアドレス info@tci-palsweet.jp



糖尿病療養生活のポイント **運動療法****仰向けリラックス運動 1**

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

糖尿病の運動療法による効果として、糖代謝に対する効果・脂質代謝に対する効果・動脈硬化の予防・生活の質の向上などが挙げられます。これらの効果は運動療法が正しく行われているかどうかで変わってきます。例えば、ウォーキングにおいては、歩数ばかりにこだわらず肩や腰・膝に負担をかけすぎないように行いましょう。また、筋力運動などもあまり疲労が残らないように取り入れると良いでしょう。

今回は、仰向けリラックス運動1を体験してみましょう。ウォーキングや筋力運動の後などに行うと効果的です。また、1日の疲れをとる上で寝る前に行うことも効果的です。

○ **基本姿勢**

両膝を立てて仰向けに横になります。床に背中・腰をしっかりつけて、身体の状態を確認します。腰に張りがあると腰がそってしまいます。意識して腰部を床につけます。

○ **動作姿勢1**

両膝をつけたまま、ゆっくり左側に倒します。顔は右側を向き、右のお腹から腰にかけての筋肉が伸びるのを感じとります。

○ **動作姿勢2**

基本姿勢に戻し、動作姿勢1と同様に両膝をつけたまま、ゆっくり右側に倒します。顔は左側を向き、左のお腹から腰にかけての筋肉が伸びるのを感じとります。

※1回5秒~10秒伸ばし、数回行うと良いでしょう。回数は、無理せず自分のペースで行いましょう。

**仰向けリラックス運動 1**

基本姿勢



動作姿勢 1



動作姿勢 2



Designed for everyday life

毎日の安心を、かたちに



毎日使うからこそ、  
ライフスタイルに合う一台にしたい。  
私たちは、そう考えました。



G3b血糖測定電極  
**スマートブルー**  
—SMARTBLUE—



「糖尿病と生きる」を考える。

※6.3タイプ Abbottの登録商標

**Abbott**  
A Promise for Life

(医療器具許可番号 12870015) (医薬品承認番号 21500AM1001300)

アボット ジャパン株式会社 本社 / 〒106-8535 東京都港区六本木1-9-9 六本木ファーストビル お客様相談窓口 ☎0120-37-8055 (24時間・365日対応)

# 糖尿病療養生活のポイント **冬も大切フットケア**

## あなたの足 元気ですか。



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、今年の4月から、合併症加算が保険診療で認められ、研修を受けた常勤看護師、および糖尿病認定看護師などが、足の点検をし、医師の指示で胼胝（たこ）の処置や巻き爪の処置ができるようになったことをご存知でしょうか。みなさんの病院、クリニックではいかがでしょうか。実施した場合、170点（1,700円）が加算されるため、支払が3割負担で510円増しになります。実際、研修は受けたけれど、まだまだ自信がないとか、どうやったらよいか病院で検討を始めたばかりというところも多いようです。患者さんの負担が多くなってしまふことに心痛めている職員もおります。

でも、これから寒くなる時期、夏とは違う意味で足の健康に注意することが大事です。みなさんは、自分のあしを見たり、さわったりしていますか？いつもと違う傷ができたり、色が変わっていたりすることに気づいたことはありますか？冷たさはどうですか？看護師から足背（足の甲）の動脈を触ってみましょうと、話があった方もいらっしゃるでしょう、いかがですか？

循環が悪くなった足は、さらに冷たく、感覚も鈍く、けがもしやすくなります。足首をしめつけない、厚手のくつしたをはきましょう。

炬燵の温度は強くしないようにしましょう。低温やけどは、じっくり皮膚の深部までダメージを与えます。

お風呂の湯加減は、足でみないで下さい。冬はやけどがおおごとにつながります。

水虫はどうでしょう。「特に症状ないし」とそのまま大切にもっていませんか？冬でも水虫は元気です。足の感覚が鈍いといつのか、皮膚の中にどんどん入り込み、ふくらはぎ（下腿）にまで炎症が広がっていた（蜂窩織炎）というケースもあります。

視力が落ちてきている方で十分に点検がでないという方、一度でも今までに足のトラブルがあって処置を受けたことがある方は、どうぞ診察室で「足みて下さい」と声をかけてください。

**\*足じゃんけん できますか。足ゆびパーして見て 見て 観て\***



**新製品**

自己検査用グルコース測定器

## ワンタッチウルトラビュー™

ONETOUCH UltraVue™

製造販売元  
**ジョンソン・エンド・ジョンソン 株式会社**  
 メディカルカンパニー ライフスキャン事業部  
 〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号  
<http://www.jnj.co.jp/jjmkklifescan/>

製品についてのお問合せは下記ワンタッチコールセンターまでお問合せください。

ワンタッチ コールセンター **0120-113-903** 24時間365日 携帯番号:PHSに利用 疾病治療に関するご質問は主治医または専門医にご相談ください。

●血糖測定器や血糖測定器は必ず医師の指導と説明のもとで行ってください。●測定結果により、自己判断で糖尿病治療を中断したり変更しないでください。●本品をご使用の前に、本品の添付文書と取扱説明書をお読みください。販売名:ワンタッチウルトラビュー 承認番号:2200520018000 ©J&JMK 2009

# 糖尿病患者さんと共に歩む

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 大

最近の新聞やテレビでは、「糖尿病」や「メタボリックシンドローム」という言葉が毎日のように見られるようになりました。それだけ「糖尿病」や「メタボリックシンドローム」の状態になっている方が多い訳です。

今、私たちが手に入れることのできる最新データは、2年前の平成18年11月に実施された「平成18年国民健康・栄養調査」の結果です。この調査では、「糖尿病が強く疑われる人」が約820万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が約1,050万人、糖尿病の該当者かその予備軍と推定された人の合計は約1,870万人に上ることが示されました。平成14年の調査の約1,620万人に比べ250万人(15.4%)増加し、40歳から74歳の男性に限ってみると、27.1%が糖尿病の該当者かその予備軍でありました。速報ではもう少し高く報告されましたが、これが「3人に1人が糖尿病もしくはその予備軍」といわれる根拠です。

同時に行われた調査では、糖尿病と同様に脳梗塞や心筋梗塞といった動脈硬化関連疾患のリスクを高める高血圧や脂質異常症についても報告されています。高血圧有りもしくは正常高値といわれる領域の方は、40歳から74歳の男性で59.1%、女性で43.4%に上りました。

これだけ増えている糖尿病や高血圧の方をひと

くくりにして捉えることには、強い違和感があります。糖尿病の方であれば、その病態や適切な治療は人によって随分と異なります。食事療法と運動療法だけで良好な管理が達成できる方もおられますし、一方でインスリンの注射が必須な方もおられます。食事療法に限ってみても、適切な栄養素のバランスや必要エネルギーには大きき差があります。こうした「差がある」ことを度外視して、テレビや新聞で「○○を食べると糖尿病に良い」と報道されることはとても怖いことです。誤った情報は、時に患者さんの寿命を縮めます。私たちは、「ひとりひとりに合った情報の学び方」をお伝えしていきたいと願っています。

そしてもうひとつ。これだけ増えている中で「糖尿病である」ことをかくさないで下さい。糖尿病の中には、普段の生活習慣に全く関係なく発症してしまう病型もあります。「糖尿病である」ためにきちんと生活習慣の管理をされている方は、「糖尿病でない」ことから暴飲暴食している方よりも、胸を張って自信を持って生きて頂きたいと思えます。私たちは、「糖尿病である」ことと正面から向き合って頑張っておられる方が、誰よりも生きやすい世の中を創るために、皆さんと一緒に頑張っています。これが、私にとって「糖尿病患者さんと共に歩む」ということです。

一瞬を守る。あなたを守る。



清潔さと使いやすさが進化

血糖測定システム  
**メディセーフミニ New**

- テルモならではのお手入れしやすいストラップとフラットデザイン
- 安全・安心設計と受け継がれたシンプル操作

病棟での測定をもっと安全に

穿刺ペン  
メディセーフ **ファインタッチプロ New**

- 穿刺針の再使用を許さないリキャップ防止&再穿刺防止構造
- 使用後はインジェクターで清潔廃棄

**TERUMO**  
人にやさしい医療へ

患者さんのより確かな安全のために、テルモは様々な情報をお届けています

製品や糖尿病に関する情報はこちら

TELモジュールセンター  
TEL 0120-76-8150 (9:00-17:00 土・日・祝日を除く)

お電話でのお問い合わせ窓口はこちら

TELモジュールセンター  
TEL 0120-76-8150 (9:00-17:00 土・日・祝日を除く)

# わたしと糖尿病

## 糖尿病と私の健康管理について



茨城県支部  
M・A・Cの会 久野 忠男

今から約17年前人間ドックに入り受診をしましたところ糖尿病の疑いがあるので精密検査をするよう担当医の先生から指示されました。ところが別に自覚症状もないのでそれ程気にもせずまだ糖尿病という病気の怖さなどそのものも知らず精密検査を受けず1ヶ年が過ぎ翌年同じセンターを訪れ人間ドックに入り受診いたしました。その時の血糖値が空腹時で144でありましたため担当医の先生から「昨年も〇〇病院に行って精密検査を行なうようお話しをしたでしょう」と言われましたので早速指示された〇〇病院に行き検査を受けました。その結果空腹時で血糖値が130でありました私はその後糖尿病という病気そのものを先ず知ることこそが大事ではないかと思いを求め勉強をしましたところ糖尿病という病気の怖さを初めて知り驚きました。糖尿病の治療方法としては3つあり①食事療法②運動療法③薬物療法等であると言われております。私の場合担当医の（主治医）先生の

お話しでは食事療法と運動療法を行えばよろしいとのことでしたので主治医の先生、栄養士さん、看護師さん方達の教えを確りと守り続けることが大切であると思ひそれこそ天候に関係なく徹底して実行しましたところ、その努力が実ったのか空腹時での血糖値が100まで下りました。勿論現在も続けておりますが、一方妻が約8年前脳梗塞により大手術を5回入院8回も致しました。そのため私の糖尿病による健康管理は非常に厳しいけれど妻のためまた自分自身のことでもありますので絶対に頑張らなければならないと思ひ実行しております。私の食事療法ですが1日

当りのカロリーは1500kcalであり朝食昼食夕食以外には間食は絶対にしない、また運動療法は1日当り平均1万1千歩以上を目安にし速度は1km当り12分更に歩幅は身長から100cmを引いた幅、つまり私の場合は身長が155cmですから歩幅は50cmを目安にして運動を行なっております。現在の血糖値平成20年10月8日の検査の結果食後（2時間後）130でHbA1c6.0であります。これからは月に一度診察を受け御指導を頂きながらそして主治医の先生、栄養士さん看護師さん方達の教えをよく守り毎日楽しく過して参りたいと思っております。

### 主治医から一言

久野さんは奥様の介護を長年、献身的になさっていらっしゃいます。生活の中心が奥様の介護ですから、自らの糖尿病治療に割くことのできる時間は限られてきます。しかし、僅かな時間を調整し、寸時を惜しんで毎日欠かさず一万歩以上歩くことを継続されています。その常に前向きな姿、私も見習いたいと思っております。

みなみ赤塚クリニック 高橋 秀夫

Lilly

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 リリーアンサーズ

## Lilly Answers

リリーの自己注射用注入器のご使用に関するお問合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** ※

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

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

製品に関するお問合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。 Webでも…

一般の方・患者様向け 糖尿病情報提供サイト

## Diabetes.co.jp

[www.diabetes.co.jp](http://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

[www.iDiabetes.jp](http://www.iDiabetes.jp)

# リリーのサポートプログラム

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

※ 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。

INS-A063 (R1)  
2007年5月作成

## わたしと糖尿病

# 糖尿病になって思うこと

栃木県

つばさの会 齋藤 佳樹郎

私は今41才ですが子供の頃から肥満児で小6で60kgはあったと思います。「病気になるから痩せなさい。」と言われ続けましたが、今は元気だし、と真剣に受けとめませんでした。24才就職試験の健康診断で「糖尿病の疑いがあるので不採用です。」と言われたときはショックでしたが、それ程気にしませんでした。ここで気づくべきでした。体重は100kgを越えましたが、調子が悪いこともなく、バブル期を謳歌してしまいました。毎年の健康診断でも「糖尿病疑い」から「糖尿病」になりましたが危機感はありませんでした。周りの人達もどこか数値が悪く、病気自慢するような風調さえありました。現実を直視するのが怖く、お互い傷を舐め合っていたのでしょうか。ところがやはり糖尿病であった父が網膜症と腎症となり仕事を続けることが出来なくなってしまいました。ここで初めて糖尿病の恐ろしさを思い知ることとなりました。自覚症状がなくても急に目が見えなくなり、日常

生活が一変してしまうのです。慌てて自分も病院で診断を受けました。「糖尿病」と診断されて5年経っていました。網膜症と腎症を合併しており、真剣になりました。教育入院のある病院を探しました。この時出会ったのが千葉先生でした。ただ病気を怖がっていた私でしたが、検査結果の数値の意味と改善方法を分かり易く教えて頂き、入院中の治療で体重が10kg減り、その後の通院で更に20kg減りました。HbA1cは毎回5.1%糖尿病でない人の様です。網膜症もレーザー治療後は進行せず、ギリギリ間に合った様です。きちんと診て頂き指導して頂く食事制限

もがんばれます。ただ腎症はよくなるので高蛋白質や高塩分のは少ししか食べられません。これまた自覚症状が無いのでくじけそうになりますが検査の数値と先生の言葉が希望の光となっています。時には戒めとなりますが、どちらも私の体を気遣ってくれての言葉なので、素直に嬉しく思います。私自身少しでも長く現状維持できる様、がんばりたいと思います。先生や栄養士、看護師の皆さんと家族に日頃感謝の気持ちを伝えていない気がしますが本当に感謝しています。ありがとうございます。



### 主治医から一言

齋藤さんは穏やかで明るくいつも前向きな方です。ご自身の仕事の他に糖尿病患者さんのための宅配食販売を始めて下さいました。またご自分のデータ管理（カルテよりわかりやすい管理です）とその分析力は素晴らしいもので、診療の際は、私はただうなずくのみといった感じです。これからもお元気でご活躍されることを期待しています。

医療法人長崎病院内科 千葉 泰子

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まいります。

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



## わたしと糖尿病

## 慢性腎不全に、低たんぱく食治療を続行中

東京都  
のぞみ  
たま希望会 小嶋 節子



40年近く、I型糖尿病を患っており、3人の男子を産みながらの、共働きでした。

長い間、お世話になっている糖尿病主治医の宮川高一先生から「クレアチンが高いから、気をつけて!」と言われていましたが、自覚症状がないので、右から左に聞き流す状態でした。先生の適切で、時にはきびしいご指導をいただきながらも、自分自身の力不足、理解不足の結果、何回かの失敗をくりかえし、病状を返って悪化させることもありました。

ある日、突然、それはやってきました。(2005年2月)異様に身体がだるく、気持ち悪くなり、起きていられず、先生に電話しました。クレアチンが3.7まで上がっていたのです。まもなく先生の紹介で他病院に入院、たんぱく食40グラムの治療食でした。一ヶ月余の入院でしたが、効果はなく、逆にクレアチンは上昇するばかり。さあ、困った、何とかしなくては。半年後には透析と言われました。退院後、その病院の腎内科にも通院するようになりました。

その頃より主食を「低たんぱく食品」に変えて、自己流で始めました。しかし、指数は4.4まで上がってしまい、糖尿病には低たんぱく食は効き目がないのかなど、がっかりしました。

出来る限り透析を先送りしたい、その一念で、

ネットで検索し、腎内科の病院をかえ、出浦照国先生の指導を受けるようになりました。出浦先生は私の病状を診て、たんぱく質20グラム、塩分5グラムを指示されました。「たんぱく質20グラムは一歩間違えれば重大な栄養障害を起こしかねない。きちんと、医師、栄養士の指導を受け、自己流では駄目だよ」と言われました。

宮川主治医もそれを一番、心配しておられました。また、ネット検索で「JOIN」が出ている「はかりちゃん」のソフトを知り、それを使い、毎日、キッチンと20~21グラムの低たんぱく食を摂取しています。計算が素早く正確にできるようになり、大変、助かっています。

それからのクレアチンは高止まりながら、一直線に上昇することなく、ほぼ平行状態で推

移し、2年が経過しました。(クレアチン4.4 BUN30 前後で推移)

私の狭い経験から学ぶことは

①クレアチンが1.3を超える前に、医師は厳しく患者に警鐘を鳴らすようなシステムを確立して欲しい。2や3以上になると、クレアチンはまず、下がらない。遅かれ早かれ、透析になるようだ。勿論、個人差はあるが。

②患者も医師任せではなく、自分の病気を知り、勉強して欲しいし、医師もそれを援助、指導して欲しい。

③I型糖尿病の人は自分に甘えない事。発病は自分の責任ではないと言う甘えが、自分にはあった。(不可抗力の免疫不全)、27歳時、I型糖尿病発症 現在66歳

## 主治医から一言

小嶋さんは第2子出産後に発症した1型糖尿病です。

すでに1990年に増殖前網膜症、尿蛋白2g/日となっていました。

2006年からの低蛋白質食事療法で腎機能悪化速度を低下させ、透析にいたらずすんでいます。インスリン治療にも、食事療法にも「がんばり屋さん」です。宝塚が大好きで若い娘さんのように話される方です。

宝塚に自由に行きたいことが透析を遅らせたい1つの動機ですが、いつまでも、宝塚に行けるようにしていくことが主治医のつとめだと考えています。

多摩センタークリニックみらい 宮川 高一

新薬の開発に限りはありません  
愛の表現に限りというものが無いように。



世界をリードする製薬企業の一社であるサノフィ・アベンティスは、医薬品の創薬発見・開発・販売を通じて、人々の生活の質の向上に取り組んでいます。

  
sanofi aventis  
Because health matters

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3丁目20番2号 東京オペラシティタワー  
www.sanofi-aventis.co.jp

# わたしと糖尿病

## 糖尿病と共存して生きる

長野県

りんどう会 長野中央分会 土屋 功



私は70才の誕生日に入院する。2004年11月30日朝7時出発で、約20km離れた、更埴中央病院の整形に、腰痛で、週1回の診察、腰にブロック注射をし、腰痛の様子を見てもらっていたのですが、診察の時看護師に今日は少し頭が重いと話したら、それでは今日は血液検査で違った処も調べてあげると言われ、2時間程待って、呼び出しの時は、内科の方になって呼ばれ昼時、食事もせずに、先生から腰痛では命は取られないが、今は糖尿病だと云われびっくり、内容は、血糖値が430HbA1c11%と高いので、医者として、数字を見る限り入院して治療をしないと帰されない。入院手続きを行いますので、自宅や仕事関係の方に、二週間は帰れない事を連絡してと言われたが、頭の中は真白で何を話され、どうしてこうなったのかも解らず、糖尿は遺伝が多いのですが、あなたは、膵臓が悪く病名は一型糖尿病と云われ、その説明を

聞いたのは、午後3時半頃、外は少し暗い感じでした。看護師さんより、入院の準備は出来たと、云われましたが、再度先生にお願いして、明日の入院にしてもらい、静かに車で帰宅し、夜は家内と、どうして、こうなったか、振返って見れば、禁煙の為にノド飴を、一年以上なめて、又仕事柄会議も多く、終れば懇親会と云う事になり、タバコは止めても、酒は止められない状態でした。今になって、いくら反省しても、治らない病気、年を重ねると、何か病に取りつかれると聞きますが、身から出た錆、4年前糖尿病と言われ10日間の教育入院、今迄自分勝手な生活を糖尿病の基礎知識から、徹底した栄養の取り方、食事指導を教わりました。12月10日、退院の日を迎え、家に近い長野中央病院、近藤先生への紹介状をもらい、退院。振返って見ますと、毎日朝ウォーキング5~8,000歩をして居れば健康は保てると思っていたのが、甘か

ったと思います。今も早朝ウォーキングをしたいけど、最近は低血糖になり、今は運動を模索中です。家の生活は7人家族、孫3人と朝夕は一語に食事、うまい物から先に手が出てしまい、孫にもこれ位と云われるのが嬉しかった。その孫も3年生、病気の事も知って、今は肉など、2切れ位皿に出して呉れる。本当に有難い事です。運動と食事について、特に腹8分目と一日の摂取カロリーを、単位で覚える事が一番難しく、今は近藤先生初め看護師、又りんどう会の勉強会年2回の日帰り旅行と、同じ境遇の人と楽しく過ごせる日が楽しみに毎回出席、糖尿病患者は、長い道のりを、自己管理で合併症にならないように、努力する宿命にあるだけに、病院側との連絡を密にし、又患者同志の経験等を互いに支え合い一病息災で楽しい人生を過ごしたいと思っています。

Taihei  
Family  
Setお弁当タイプ  
冷凍食品

温めるだけで食べられる

夕食は厚生労働省許可糖尿病食調製用組合せ食品です。

ヘルシー御膳 1食 793円(税込)

朝食 主食付き 740円(税込) 280kcal/1食 (200kcal/1食)

昼食 主食付き 887円(税込) 360kcal/1食

配達無料

「調理して食べる」献立表付き食材配達 CCSメニュー 1,200~1,600kcalもあります。

資料をご請求下さい / 全国の出張所よりお届けいたします。

タイハイ株式会社 0120-911-030 〒132-8686 東京都江戸川区松江7-8-10

# 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」がありましたが、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 **らかんか**  
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。



らかんか  
《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/

**支部活動 (平成21年上半年)**

**【茨城県支部】**

1月17日 糖尿病の集い／市民ホールやたべ  
3月下旬 総会／未定  
6月 茨城県ウォークラリー／未定  
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】**

6月 群馬県糖尿病協会総会／前橋

(通信員 戸所 文生)

**【栃木県支部】**

3月(未) ヤング小児糖尿病講演会／未定  
4月(未) 理事会総会・講演会／未定  
5月(未) ウォークラリー／未定

(通信員 植村 孝夫)

**【東京都支部】**

2月1日 第7回市民セミナー・東京  
／よみうりホール

2月7日 多摩ブロック教室／福生市民会館  
3月14日 城西ブロック教室／東京女子医大講堂  
3月14日 中央ブロック教室／東京医科歯科大講堂  
4月12日 歩く会／旧古河庭園～飛鳥山公園  
5月10日 歩く会／根津神社～東大内  
6月14日 歩く会／品川区民公園

(通信員 花島 実)

**【千葉県支部】**

1月20日 機関紙「ぼうそう」第39号発行  
1月29日 平成20年度第3回理事会／千葉県庁内  
2月8日 平成20年度第3回分会長会議・広報委員会／千葉市民会館  
3月 平成20年度第4回理事会／千葉県庁内  
4月26日 平成21年度第1回分会長会議(総会)  
／千葉市民会館  
4月26日 引き続き第1回広報委員会

5月20日 機関紙「ぼうそう」第40回発行

(通信員 湯本 源明)

**【埼玉県支部】**

未定 EAST CLUB勉強会／未定  
未定 つぼみの会 春のディキャンプ／未定  
未定 EAST CLUB総会 講演会

／埼玉社会保険病院

6月 埼玉県支部総会／大宮ソニックシティ

(通信員 横田 富子)

**【神奈川県支部】**

4月29日 第12回川崎糖尿病市民講座  
／川崎市高津市民館

5月中旬 神奈川県支部 総会・理事会・会報編集会議／川崎市立井田病院

毎月1回 調理実習／横浜市社会福祉センター

(通信員 津村 和大)

**【山梨県支部】**

1～2月 理事会／未定

6月 山梨県糖尿病協会総会／未定

(通信員 谷戸 三治)

**【長野県支部】**

2月 りんどう(支部通信)発行72号

3月 理事会／松本市あがた森

4月 総会／松本市勤労者福祉センター

5月 各地区毎の役員会

(通信員 米沢 光夫)

**【新潟県支部】**

5月 新潟糖友会総会／新潟済生会第二病院  
議題 1.第28回糖尿病を知るつどい

(会場・日時・内容)

2.各友の会活動状況報告と今後の予定

(通信員 佐藤 一義)

飲んでみてわかる!!「桑の葉っぱ」のすばらしさ

**桑の葉茶** ミネラルたっぷり!!

こんな方におすすめします

- 健康が気になりだしている方
- 糖のとりすぎを気にされている方
- 脂質のとりすぎを気にされている方
- 肥りすぎを気にされている方

神奈川県試験研究機関との共同研究によって桑葉について数多くの成果が得られました。この成果をもとに開発された「桑の葉茶」は健康維持に欠かせないミネラル成分を豊富に含み、カルシウムはせん茶の5.3倍、鉄は5倍と高く、亜鉛、マグネシウムなどの微量元素をはじめ、血糖抑制効果のあるDNJ<sub>α</sub>、コレステロール抑制効果のあるフラボノイドなどを豊富に含んでいます。

ご希望の方に  
は資料をお送りします。

ご注文・お問い合わせは  
**トヨタマ健康食品株式会社**  
〒103-8014 東京都中央区日本橋新堀1-38-12 油断会館2A-5F  
TEL 03-3663-0007(代) FAX 03-3663-0006  
Home Page: <http://www.kenzokushokuhin.jp>

## 木を見て、森も見る



社団法人 日本糖尿病協会  
関東甲信越連絡協議会

副会長 菅原 正弘

一部にとらわれて、全体を見ないで判断することを『木を見て、森を見ない』といいますが、糖尿病の治療にも当てはまるかと思えます。炭水化物を制限すると血糖値は上がりにくくなるので、糖尿病にいいように思われるかもしれませんが、おかずを増やすと中性脂肪値、体脂肪が増え、動脈硬化は進みやすくなります。長期的にみるとインスリンの働きも悪くなり、糖尿病自身も悪化します。朝食を減らすと、その時は体重が減るかもしれませんが、体温が上がらず、基礎代謝がおち、筋肉も減り、却って体脂肪は増えることにつながります。糖尿病治療の目標は、合併症を防ぐことにあります。糖尿病の場合、心血管疾患の危険因子の第一位はLDLコレステロール値、第2位は中性脂肪値です。また、腎症の進展を抑えるには血圧コントロールがHbA1cと同じくらい重要で、喫煙の有無はHbA1c 2%分に相当するといわれています。血糖コントロールだけにとらわれなくて、常に網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化、歯周病といった合併症にも目を向け、治療に取り組んで頂きたいと思えます。

## 編集後記



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。わたしの糖尿病奮闘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られる紙面作りを心がけています。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-joy/kankosin.htm>

編集委員長へのご意見、ご希望は…

e-mail: [ikuro54@bb.mbn.or.jp](mailto:ikuro54@bb.mbn.or.jp)

「糖尿病ネットワーク」は…

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

### ニプロ血糖測定器

あなたの「いつも」を快適に…  
新発売  
ニプロケアファスト  
CareFast

- 採血量、測定時間が少ない (採血量: 0.5µL, 測定時間: 5秒)
- バックライト機能
- センサー排出機能
- 採血の確認が簡単

ニプロケアファストはマルトース、PAMの影響を受けません。



製造販売 ニプロ株式会社  
大阪市北区本庄西3丁目9番3号

手のひらや痛みの少ない腕からの採血・測定が簡単!!



ニプロフリースタイル  
フリーダム

- 血液量わずか 0.3µL
- 大きな文字、大画面
- 薄型軽量

FreeStyle  
FREEDOM



ニプロフリースタイル  
フラッシュ

世界最小・軽量(約40g)

FreeStyle  
FLASH

- 採血部位によっては血糖値がことなる事がありますので、かならず主治医にご相談下さい。
- 使用上の注意等につきましては、添付文書をご参照下さい。

お問い合わせ

0120-834-226

9:00~17:30(土・日・祝祭日を除く)

2008年4月作成

よりよい薬を目指して。



一人ひとりのひたむきさが、  
次の新薬を生み出すチカラになる。

いまだに根本的な治療が難しい病気があります。

よりよい薬を待ち望む医療現場、患者さんに

一日も早く画期的な新薬を届けること。

それがタケダの使命です。

創業227年。これからも私たちは誠実に

くすりづくりという仕事を積み重ねて、

人々の健康と医療の未来に

貢献していくことを目指します。

武田薬品工業株式会社