

とうゆうだより

編集人：とうゆう便り編集委員会
印刷：旬ミヤサカ印刷
TEL 0263-47-3017
事務局：米沢光夫
松本市蟻ヶ崎 4-4-38
TEL 0263-36-6300
FAX 0263-39-7180

社団法人日本糖尿病協会関東甲信越地方協議会機関紙第95号 発行人 大槻瀬平

定期総会開催

22年度関東甲信越総会が4月22日東医会館で理事27名出席（委任13名）開催された。新役員選任と承認を始め21年度決算、経過報告、監査報告。22年度 予算計画は：総額4,425,500円・収入金は会費1人当たり80円他広告料、交付金、支出予算は・関東甲信越糖尿病セミナー助成25万・とうゆうだより費124万・支部交付金84万・会議費57,5万・事務関係費105,5万・予備費他、繰越28万

平成22・23年度新三役

会長：大槻瀬平

副会長：菅原正弘、本山昭一、北村信一

事務局長：米沢光夫

22・23年度新日糖協理事及び各種委員

理事：菅原正弘、本山昭一、鈴木裕也、戸所文生、柳沢勇三

編集委員：山下滋雄、伴野祥一、企画委員：菅原正弘、水野有三

小児糖尿病対策委員：浦上達彦、岩橋邦芳、療養指導委員：大房裕和、犬飼敏彦

国際委員：高橋一征、水野有三

総会22年4月22日 於 東医会館 総会模様



第29回関東甲信越糖尿病—栃木—セミナー開催計画

日時 11月28日(日) 会場 栃木県総合文化センター



自治医科大学
石橋 俊

世話人



栃木県支部長
植村孝夫



栃木県総合文化センター

『第29回関東甲信越糖尿病セミナー』

テーマ『ストップ・ザ・合併症～見直そうセルフケア』

日 付：平成22年11月28日(日曜日)

時 間：開場 9 時 閉会16時00分 終了16時10分

開 催 場 所：栃木県総合文化センター メインホール/サブホール

住所/電話：〒320-8530 栃木県宇都宮市本町1-8 [代表] 028-643-1000

〔メインホール：一般向け〕

司会進行：若林芽育(とちぎテレビアナウンサー)

9:00 受 付

10:00-10:15 開会の辞：石橋俊(関東甲信越糖尿病セミナー代表世話人)

：大槻瀬平(関東甲信越地方連絡協議会会長)

：栃木県の方

1. 10:15-11:45 テーマ「ストップ・ザ・合併症」

①糖尿病と合併症：服部(濁協医科大学教授)

②専門医の立場から「網膜症」：佐藤幸裕(自治医科大学眼科)

③専門医の立場から「腎症」：安藤康宏(自治医科大学腎臓内科)

11:45-12:10 休 憩

2. 12:10-13:00 ランチョンセミナー/昼食

①歯周病：(歯科医師会)

②口腔ケア：(歯科衛生士会)

13:00-13:30 休 憩

3. 13:30-14:00 健康落語：立川らく朝(表参道福澤クリニック院長)

4. 14:00-15:30 セルフケア実践編/クイズ形式・参加型

①薬の話「ためになる薬の知識」：(薬剤師会)

②食事の話「合併症予防の減塩作戦!」：(自治医大栄養部)

③フットケア「足を守り2本足で快足人生」：(濁協医大看護部)

15:30-15:40 閉会挨拶：笠井貴久男(濁協医科大学内分分泌代謝内科)

新各支部長抱負及び理事紹介と上半期(7月~12月)活動計画

《茨城支部》：支部長 大森 勝夫



糖尿病と診断され15年、服薬治療中です。ドックで注意されたが知識もなく、努力もせず今悔やまれます。本年は指導医やスタッフと共に予備軍の人達に病気の認識の啓蒙や、支部活動に頑張ります。

学会推薦理事 遅野井 健

事務局長 高橋 一浩

糖尿病対策委員 遅野井 健、水口佐多子、大森 勝夫

「活動計画」：ウォークラリー 6月13日、指導者講習会未定、ライトアップ及びイベント11月14日
かいらく発行年 4 回

《長野支部》：長野協会会長（関東甲信越地方連絡協議会々長兼）

大槻 瀬平



心新たに会の方向を間違いないようします。



支部長 柳沢 勇三

糖尿病歴16年担当医の指導宜しきを得てどうにか安定を保って来ました。共に励まし合う友の会の皆さんのおかげでもあります、長引く不況・会員の減少など協会の運営は厳しい状況にあると認識していますが、患者の立場に立ち言うべき事は言い職務を全うします。

理事 西沢照夫

学会推薦理事 仲元 司

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229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

グリコヘモグロビン分析装置

A1c GEAR S

HbA1cを微量全血 1 μ Lで迅速・簡便に

販売元 株式会社 三和化学研究所
本社/名古屋市東区東外堀町35番地 千461-8631
TEL (052) 951-8130 FAX (052) 950-1961
SKK ●ホームページ http://www.skk-net.com/

お問い合わせ先 株式会社 三和化学研究所
コンタクトセンター
TEL (052) 951-8130 FAX (052) 950-1305

グリコヘモグロビン分析装置
A1c GEAR S
届出番号：10B2X00013000003

グリコヘモグロビン A1c キット
メディダスHbA1c S
届出番号：10A2X00015000003

事務局長兼関東甲信越地方連絡協議会事務局長

米沢 光夫



抱負 支部、分会の事務局強化が当面の極めて重要な事柄です、本部、協議会の交付金は先ず事務局員の報酬に充てるべきである。

糖尿病対策委員 山岡 邦子、米沢 光夫、大槻 瀬平

「活動計画」：5月16日ウォークラリー、6月各地区会、8月小児サマーキャンプ

10月信州糖尿病セミナー、糖尿病週間・地区・分会行事

世界糖尿病デーライトアップ9ヶ所：11月各地区会々長会議

《東京支部》関東甲信越地方連絡協議会副会長 支部長

菅原 正弘



歩く会・大型セミナー・ブロック糖尿病教室・糖尿病師範の表彰・ホームページの立ち上げ・会報発刊と充実した活動を展開して来ました。今年は特に熱心に糖尿病治療に取り組んでいる実地医家に働きかけ、新規の友の会の増設に力を入れる所存です。

理事 貴田岡正史、理事 黒沢 宮雄、田辺 達也、高橋 一征

理事 関東甲信越地方連絡協議会々長 北村 信一

事務局長 橋本みどり 渋谷区代々木1-15-7キャスル代々木203

糖尿病対策委員 菅原 正弘、加藤 則子、田辺 達也

「活動計画」：9月26日(日) ウォークラリー葛西臨海公園、10月30日(土) 第11回糖尿病予防講演会前進座劇場、10月31日(日) 夢の島公園、歩く会第46回糖尿病週間講演会 11月13日(土) 九段会館

《新潟支部》：学会推薦理事兼支部長 津田 晶

この度支部長に就任しました津田です宜しくお願いします。

事務局長 熊倉 則喜、塚本あい子(木戸病院)

糖尿病対策委員 谷 長行、斉藤 有紀、木戸 憲市



「活動計画」：サマーキャンプ 8月17日～20日妙高、ウォークラリー 6月6日

24時間テレビ健康チェック、ウォークラリー 10月17日、万代橋ライトアップ 11月14日

《栃木支部》支部長 植村 孝夫



支部長に就任して

この度支部長を務めることになりました。当県との係わりは18年自治医科大学病院に転院してからでこの間「やしお」会理事、通信員、21年会長等を歴任し諸行事に企画参画してまいりました。

本年は県下18の分会を訪問し情報交換、意思交流し支部の発展に尽くしてまいります。

本年は当県支部が担当して11月28日には29回関東甲信越セミナーを栃木県総合文化センターにて開催します。

皆様方の多数の参加をお待ちしています。研鑽を積み会員の良い療養生活が送れるような支部活動を推進してまいります前任石橋支部長同様よろしく申し上げます。

学会推薦理事 石橋 俊

事務局長 麻山 典子

自治医科大学代謝学教室日本糖尿病協会栃木支部 糖尿病対策委員 長坂昌一郎、桑まり子、山田 勝平

「活動計画」：8月 小児糖尿病サマーキャンプ、10月 ウォークラリー、11月 世界糖尿病デーイベント、11月28日 関東甲信越糖尿病セミナー、ヤング糖尿病講演会

《千葉支部》：支部長 本山 昭一



当支部では毎年活動の目標に会員の増強で、既存会は減少傾向か微増で解散分会現れ、新分会の設立による会員の増強が必要です。諦めず試行錯誤しながら努力する以外方法はありません。

学会推薦理事 三村 正裕、理 事 廣瀬勝彦、志田富美夫、事務局長 志田富美夫

井上記念病院栄養課曾川付 糖尿病対策委員 三村 正裕、相原 節子、本山 正一

「活動計画」：50周年委員会 6月・7月・8月・9月・10月・11月・12月

記念誌完成 6月・7月・8月・9月・10月

第 8 回糖尿病教室委員会11月13日開催

千葉市民会館 会議・7月会長会 広報委員会、10月理事会・会長会・広報委員会

《群馬支部》：支部長 小池 実



この度、支部長をさせて頂くことになりましたよろしくおねがいします。昨年は関東甲信越セミナーにはお世話になりました、多数の参加者で有意義な会でありました。近年肥満傾向の人が多く見られますが、食事や運動は学習ではなく個人個人が実行する事が大事です。会の発展に尽力する決意です。

学会推薦理事 伴野 祥一 理事兼事務局長 戸所 文生

糖尿病対策委員 伴野 祥一、戸所 文生、小池 実

「活動計画」：6月17日総会（前橋） 10月24日ウォークラリー（伊勢崎）

11月14日第26回糖尿病セミナー ブルーライトアップ県庁昭和庁舎、群馬会館、高崎市役所、草津温泉湯畑

《山梨支部》：支部長兼学会推薦理事 小林 哲郎




今後の目標は、会員を増やすため少なくとも2医療施設で患者会をつくりたいと思います。新たに患者会が出来た施設の会員の方の入会後の感想も掲載していただければと思います。

事務局長 保坂かおり（山梨大学医学部第三内科）


糖尿病対策委員 小林 哲郎、石田 明美、谷戸 三治

「活動計画」：10月ウォークラリー、11月13日糖尿病デー in 市民公開講座、

11月14日デー信玄公像ブルーライトアップ



Good Design Awards
2009





人にやさしい医療へ

持ちやすく血液を吸引しやすい、新しいカタチ。

ひとつ先の使いやすさ、フィットカーブ。



医療機器として初めてFeliCa搭載^{*}で、スピーディなデータ活用が可能。

^{*}当社調べ

血糖測定システム

メディセーフフィット 新発売

製造販売業者：テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1

販売名：メディセーフフィット 医療機器承認番号：22100BZX00858 特定保守管理医療機器
 ©、TERUMO、テルモ、メディセーフフィットはテルモ株式会社の登録商標です。
 FeliCaはソニー株式会社の登録商標です。
 ©テルモ株式会社2009年10月

《神奈川支部》：支部長兼学会推薦理事 半田みち子



2008年より支部長を務めていただきいております。不慣れ、不手際はが多く、常盤さん、坂本さん、赤堀さんなどの以前からおられるスタッフの皆様に助けられ努めております。

理事 坂本 次男

理事 津村 和大

理事兼事務局長 常盤千鶴子

事務局 川崎市立川崎病院内日本糖尿病協会

神奈川支部糖尿病対策委員 津村 和大、遠藤 泰子、坂本 次男

「活動計画」：7月支部報103号発行、7～12月栄養相談並び調理指導

10月ウォークラリー、11月糖尿病デー神奈川

《埼玉支部》：支部長 川上 正舒

昨年から支部長に就任しました。増え続ける糖尿病に対して支部では従来の活動に加え、どのような点を強化すればよいのか検討し、皆様のご期待に副えますよう努力する所存でございます。何卒よろしくお願いいたします。

学会推薦理事 鈴木 裕也

理事 安齊美佐子、茂木さつき

事務局長 形見 リチ、横田 富子（埼玉医科大学総合医療センター糖尿病内科）

糖尿病対策委員 川上 正舒、茂木さつき、安齊美佐子

「活動計画」：6月14日総会、25日 EastCiud 総会、講演会

8月7日第18回糖尿病セミナー、10日～13日サマーキャンプ

9日～10月指導委員会、EastCiud サマーキャンプ、9月12日医療スタッフ研修会、

10月24日ウォークラリー10月 EastCiud バーベキュー

10～12月つばみ会秋のディキャンプ・家族の集い、10～11月糖尿病週間行事

Bayer HealthCare

早く治ってほしいという
願いを、チカラに。

Science For A Better Life
よりよい暮らしのためのサイエンス

<http://byl.bayer.co.jp/> **バイエル薬品株式会社**

Lilly

一般の方へお電話向け **日本イーライリリー-医療情報問合せ窓口 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...**

一般の方へお電話向け **糖尿病情報提供サイト**

Diabetes.co.jp

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。

一般の方へお電話向け **糖尿病情報提供 i-modeサイト**

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からご利用いただけます。

INS-A063 (R1)
2007年5月作成

ワンポイント アドバイス

寒天の秘密

伊那食品株式会社
向山慎太郎



テングサやオゴノリといった海草を煮溶かした液を濾過し、冷やして固めたものがトコロテン、さらにそれから水分を除去し、乾燥させ乾物にしたものが寒天です。トコロテンは奈良時代に食べられていた。寒天とし

て350年と古くからの伝統食品の食物繊維である、水分を抱き込んで体内で粘性の液状が血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロールの吸収を抑え、腸内の有害物質を排泄し又腸を刺激し腸の活動を高める。寒天は水溶性繊維で「カサ」を保ったまま、腸内を通過し栄養素の吸収速度をゆるい働きをするが、更に次の3つの効果点を挙げられる。

【カサ効果】 100倍以上の水を抱えてゼリー化しカサを増し、食事による摂取エネルギーを減らすことができます。

【カム効果】 コリコリと硬い寒天を食べると嚙む回数が多くなり、脳を刺激し。唾液や胃液の分泌

が活発になって満腹中枢が刺激され、満腹を得ることが出来ます。

【ゲル効果】 寒天のゼリーは80℃以上の加熱で溶けて液状になるが、人の体温では溶けずにゼリーの状態を保つ。そこでこのゼリーは胃での停滞時間が長くし腹持ちがよくなります。また、寒天の食物繊維の効果として、胃壁から糖の吸収をゆっくり穏やかにし、さら、腸のぜん動運動を活発にして便通を良くし大腸ガンの予防にもなります。

これらの効果が体脂肪を減少させて体重の減少につながる、又空腹時血糖値も低下させるといった結果につながっています。

寒天ゼリー180g中に2.5gもの寒天を含むため通常のゼリーに比べるとかなり固いものです。毎夕食前に1個を1ヶ月継続すればかなりの効果が見られる、寒天は無味でほぼ無臭ですがから加熱溶解しさえすれば、いかような味つけも可能ですので工夫をして毎日食前に食べることをお勧めします。

「Life」を支える力



サノフィ・アベンティスは、医薬品およびワクチンの研究開発を通じ、可能な限り多くの人々の生活の質の向上に取り組んでいます。

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 東京オペラシティタワー www.sanofi-aventis.co.jp

sanofi aventis

Because health matters



お弁当タイプ
冷凍食品



温めるだけで食べられる 厚生労働省食生活指針等 栄養指針にもとづいてご提供します。

ヘルシー御膳 1食 809円 (税込)

(約200Kcal/1食)

朝食 主食付き 756円 (税込) 280Kcal/1食

昼食 主食付き 908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。

資料をご請求ください/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

フリーコール

〒132-8686

東京都江戸川区松江7-8-10

体験談は治療、予防の一つの指針です…読んで下さい

糖尿病・私の体験談

私の食生活

茨木支部マロニエの会 内藤 秀夫

定年を控え検診したら血糖が168と高かったのでかかり付けの医師から薬処方され、「ご飯など糖分減らして運動するように」と指導を受けました。ご飯を控え、お酒は焼酎にし、つまみは野菜の炒め、毎朝30分早起きし散歩し薬もきちんと飲みました、最初は血糖が150位まで下がる事もありましたが200を切らなくなり薬も徐々に増えました。ご飯を食べないようにしましたが昼前になると腹が減ってめまいがし、饅頭などをつまむことが多くなり300を超えた。インシュリンの注射をすることになり病院を紹介され、仲本主治医からご飯を一膳しっかりたべ

るようにと、ご飯の炭水化物は吸収がゆっくりだから血糖はそんなに上がらないと指導をうけインシュリンから薬に1錠変はり、これ安心して食べる前に飲みなさいと、しばらく禁酒が必要だが血糖が良くなれば少しのんでも良いと言われ、それからはご飯を毎食たべ、野菜炒めを煮物に変え。油は砂糖の倍以上血糖をあげるからと教えられ、饅頭など間食を控える等でヘモクロピンは10%から6.5%になりました。油の料理が糖尿病を増加させているのではと思います。甘いものは控え、晩酌にお酒一本頂いております、大嫌いな糖尿病が今は少しだけ好きになりました。ご飯を食べて散歩し糖尿病を良くしていくつもりです。

糖尿病と私の体験談

千葉支部 なごみ会 神山 ふさ

糖尿病歴10年、25年務めた会社を定年退職してから自由な時間が多くなり、趣味の日本舞踊での付き合いで間食多くなり、西瓜を作り沢山食べるようになり主人から（この頃甘いものを食べるようになったね）と言われ、町の検診で（立派な糖尿病です）と言われ驚きました。糖尿病はのどが渇くと聞いて言いましたが、そんな事もなく日本舞踊を楽しんでいました、定年から5年です。

成田センタークリニックで1日1400カロリー指示され食品交換

油断するとHbA1cが上がり、心は徐々に乱れます。今は体調を崩したのでHbA1c 8%まで上がりましたが、先生はなぐさめて下さいます。これからも先生やスタッフの指導の下、あまり深刻な状態にならないように頑張ります、主人はそんなに考えて食べて何年長生きできるのかと笑います。1ヶ月1度、不安と期待の診察日があります、先生スタッフの皆さんと知り合いなれ、糖尿病のおかげだと思ひ、これからも仲よくお付き合いしたいと思います、1日30分歩いています！



前列左から5人目

有限会社 **ミヤサカ印刷**

■〒390-0852 長野県松本市島立 1144-1

■TEL (0263) 47-3017 FAX (0263) 47-7608

糖尿病・私の体験談

日頃の思い



神奈川支部 平塚糖友会々長
宮本 尚明

糖尿病患者は全国的に増加しているのに、
患者の会の会員の数は減少の一途をた

どっています。

糖尿病は自己との戦いで一生継続、なかなか困難な病気です。

だからこそ、自分 1 人でなく、病気の仲間と励まし会い、助けあって 病気にうち勝っていけるものと思ひ、患者の会に入会をすすめている次第です。

糖尿病療養体験話

身長171cm、たばこ日10本以下



長野支部 持沢 幸一

社内検診で糖尿病が見つかり薬を飲み始めた時はショックでした。

高脂血症も指摘され、今考えて見ると当時の生活習慣は通勤、買い物等総て車、休日はテレビを見ながらとゴロ寝、うたた寝が多く、食事は肉類中心で野菜、魚は少なく、甘い物が好きでした、お酒は付き合い程度でしたが。

今考えると当時の生活習慣に問題だったとおもいます。30歳位までは体重は50kgが70kgになりました。月 1 回の検査数値が悪いと反省し間食を減らしたが、数値が良くなれば薬を飲んでからと間食を多くなる繰り返しで60kg体重が66kg戻りHbA1cも7.4%、になり一念発起ご飯を減らし良く噛んで食べた所最近A1cが6.2%~6.4%に落ちつきましたが、運動は早朝散歩、自転車通勤、踏み台の昇り降り等も長続きせず、ゴルフ月 2 回位のみですがこれからはA1cが6.0以下にする事をめざして運動も長続きする努力し明るい毎を送りたいと思います。

ラジオ体操は健康生活の起点

東京支部 江崎 良勝 (染谷クリニック)

私は、15年前からインスリン注射を続けている。そして、自己努力の糖尿病対策で運動のマニフェストを作り実行に努めてきた。しかし、もうすぐ満80歳になるので、体力的に無理なテーマも多く、軌道修正が必要となった。

だが、マニフェストの一つにあげた『ラジオ体操』だけはなんとか続けたい。約13年前、市民の健康保持に役立ちのならという思いもあり、狛江市役所のご好意もあって、市役所の広場を利用し早朝の『ラジオ体操会』が始まった。雨の日も庁舎の軒下等を活用。天候に関係なく、正月も、大雪の日も一年365日毎日朝体操会を開いている。早寝早起きで会場に行けば誰でも気持ち良く体操が出来る。地域の楽しい情報交換などもでき参加者同士の懇親も深まる。

発足当初は参加者僅か 3 名の日もあったが、昨年

実績平均35名、夏休みの参加者年齢層も 4 歳から88歳と拡大。最大80名を超える日もあった。参加者の生活習慣が悪化して欠場の例など、ほとんど聞いたことはない。毎朝6:25分から『みんなの体操』30分からはNHKのラジオ体操の従い、第1、第2体操を約10分間キッチリ行う。これで『一日規則正しい生活が始まる』と、効果を信じ精動している高齢者も多い。2006年秋ラジオ体操指導員の資格を得た。自宅が会場に近いので、約7kgの放送機材の搬入を分担する等、年相応の「元気印」の健康生活を継続できるように努めている。



歩く会にて

日糖協本部の動き

日糖協常務理事 鈴木裕也



平成20年12月に新公益法人制度が制定され、5年間の移行期間の間に、すべての団体は新しい制度のもとに再出発することになります。日糖協も例外ではありません。

当初は、制度の改定とともに申請をして、新公益法人として再出発する予定でしたが、準備を進めて行くうちに種々困難なのあることがわかってきました。特に、これからは公益法人に対するチェックが厳しくなることがうかがわれます。優遇税制の恩恵を受けるわけですからそれもやむを得ません。会費の全国的均一もなされなければなりません、現状では到底達成できる状態ではありません。また、事務処理能力も不十分といわざるを得

ません。全国の支部が支部として耐えられる力をつけるまでは、しばらくの間日糖協の組織形態を変えなければならないと思います。日糖協の事業内容も今後必要さらに検討を加えて、公益法人にふさわしい活動として位置づけをしていく予定です。会員の皆さん個々にとっては、友の活動が極めて大切で、友の会の充実に努めて頂きたいと思います。療養生活にはお互いに励ましあう仲間が必要です。日糖協は都道府県支部をサポートし、都道府県支部は友の会をサポートしつつ、法人にふさわしい組織を作り上げまとめあげていく作業が必要です。会員の皆様方が「一病息災」で張りのある充実した日々を送られますように願っています

日本初! ※特許取得済

カロリーを気にされる方

ダイエットしたい方

POINT ① 自然派素材
ウリ科の果実「羅漢果(ラカンカ)エキスと発酵ブドウ糖「エリスリトール」、2つの自然派素材を使用。

POINT ② 合成甘味料無添加
合成甘味料は無添加なので、安心。

POINT ③ 低GI
ダイエットに嬉しい低GI。

自然派の **サラヤ**

ラカント カロリーゼロ 餡 シュガーレス 低GI

いちごミルク味 新登場!

サラヤ株式会社 **0120-40-3636** 年中無休 受付時間:9時~18時 (土・日・祝日を除く) **ラカント** 検索 <http://www.lakanto.jp/>

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[®]、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**

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸船町11-38-12 油商會館ビル5F
TEL 03-3663-0007(代) FAX 03-3663-0006
Home Page: <http://www.kenkoshokuhin.jp>

本会大槻会長日糖協功労賞を受賞



大槻会長受賞おめでとうございます。今回大槻さんは永年糖尿病予防、治療並びに友の会・協会活動に貢献された功績と本会副会長として 8 年、会長 4 年、長野支部長 16 年等の活躍が認められ功労賞を受賞されました。(事務局長 米沢 光夫)

今回東京菅原支部長さんを初め多くの方から御推薦を受けて日本糖尿病協会最高賞の功労賞を受賞ありがとうございました、さて日糖協は 新公益法人・会員減・財政悪化を初め多くの課題があり。分会、支部、地方協議会にも問題が山積しており組織も岐路にたっていますが会員 1 人々が自覚し自ら病気の予防治療に専念は勿論、協会活動にも参加し一人でも多くの仲間と交流と糖尿病治療の学びと共に欠かせない大切な基本を認識しましょう。



☆☆ インターネットご案内 ☆☆

社団法人日本糖尿病協会関東甲信越地方連絡協議会

URL:<http://www.dm-net.co.jp/enjoy/kyoukai/kankosin.htm>

ニプロ血糖測定器

あなたの「いつも」を快適に…

ニプロケアファスト

CareFast

- 採血量、測定時間が少ない ● バックライト機能
(採血量: 0.5µL, 測定時間: 5秒)
- 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。

NIPRO 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。

やさしい ニプロ
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

22年 7 月 1 日 関東甲信地区現在会員数20,595人

東京 6944+	埼玉 2220-	群馬 1401-	山梨 271-
長野 2125-	茨城 870-	神奈川 2390-	栃木 785-
新潟 1253-	千葉 2336-	計 -828	

分会会員数ベスト 24 東京10分会

つぼみ会 363	豊島かとれあ会 326	あかばね会 303	樺会 257
あけぼの会 248	足立会 237	あだちDMクラブ 237	葛飾高砂会 202
洋光会 223	鈴森会 214	鷺糖会 200	野火会 174
千葉つぼみ会 170	長野中央 164	日赤千秋会 160	キンモクセイ友 159
愛宕会 157	あさひ会 154	石神井公園 151	とちぎDM会 150
いずみ会 150	昭和友の会 148	いのはな友の会 141	さくら草の会 137

支部・分会だより送付された分：九洲地方連絡協議会（弥生521・522・523・524・525・526）：湯原内科・みさお・369・370・371・372・373号：茨城きらく冬期号・春季号：大阪協会報153：自治医大やしお29：千葉支部ぼうそう42・43号：青森支部いずみ406・407：長野74号

編集後記

役員改選期で新支部長抱負と顔写真・理事紹介・日糖協総会・会費1200を2400に値上げ、値上げ分の70%支部に交付金、会員の手当ては・友の会、支部、本会等で話し合い、結論を・最低400円前後の値上げ必要！・さかえ9、3月号の辞退…友の会の目的はなにか・学習か公益か・本部と支部、分会の目的は異なるの！学習、予防治療活動…不景気の財政悪化、公益の名の基どうなるのか…原稿未着等で「とうゆうだより」発行が延び延びに・事務局強化が下部程弱体、報酬は涙！…編集子Y…校正子Y…

血糖測定、続けてるよ。
経過を見ながらの
治療がいいのかな、
安定してきたみたい。



意味のある血糖測定が、
大切なことを教えてくれる。

ACCUCHEK®



ロシュ・ダイアグノスティック株式会社

製品に関するお問い合わせは、「ロシュにハローフリーダイヤル」へ
24時間 365日(平日18:00~翌日8:30 / 土日祝日は、サービス内容が限られます) **0120-642-860**
アキュチェックWebサイト <http://www.accu-check.jp/>

日糖協総会 糖尿病市民公開講座 5月29日

学んだ人は長生きす のぼそう健康寿命！ 見直そう生活習慣！

講演・・・糖尿病の ABC 谷沢幸生



スピーチ：茂木 健一郎（脳科学者）

わかっているのに実行出来ない脳のしくみ



金 哲彦

日常生活で気軽に取り入れられる運動

運動 ①気構え ②体使うコツ ③歩く…意識と工夫

朝起きたら…のぼす腹筋…体を使う…座らない

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いきます。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





パネルディスカッション

【健康寿命をのぼすためにわかっていて出来ないのは】

怖い話…都合の悪い話…不自由な事…生きる力に要する事等は—避ける—
遠のく—見ぬふり—楽に生きる…口にあうもの…嫌なもの…固い物は、食
べない—食べ過ぎ—自分の姿—自分の状態…鏡を見て—現状認識する—少
しは我慢する—ありがたく食べる—生きる力を見直し引き出す

聴講して 3日坊主とは3日すれば続けられる事である。習慣化して継続しないと
変わらない、化粧で鏡を見るように自分の現状を認識する、運動は体を使うコツを—朝
起きたら伸びる、意識して歩く、エスカレーター、エレベーター、車等利用しない、電
車の中吊革わで立つ等が生活知恵の運動である。(柳沢勇三・米沢光夫)



日糖協 22 年 総 会 報 告

本山正一副会長

本部会費 100% 値上げ 2400 円に但し 80% 前後は助成

- ① 報告事項・46 回糖尿病週間・各賞について・糖尿病連携手帳・日本財団事業負担金・50 周年記念事業・新公益法人移行本年中申請し 25 年 11 月までに移行
- ② 議案・21 年事業、決算報告・22 年事業、予算計画・22、23 年役員選任・23 年総会東京、集会北海道・23 名誉会員・定款変更
- ③ 会費値上げ公益法人関連等で 100% 1,200 の値上げ 70~80% の助成金を考えている、本年は無理で実施時期未定可決



理事会 理事会等役員及び理事選出承認、各種委員会の担当決定・日糖協 50 周年記念会 6 月上旬に東京で開催予定 (理事 戸所文生)

支部長会 新公益法人暫定移行後の問題点について質問が集中した、会員名簿は法人が認可される為には必要である、寄付金の免税の取り扱い。支部 (友の会) は新公益法人に入れなく自主活動となる。会費の値上げ問題は支部等で調整して欲しい。支部業務のため事務局の手当て等を検討したい。

(理事・長野支部長 柳沢勇三)

医療スタッフ部会 ① 22 年度医療スタッフ名簿 ② 療養指導者研修会 ③ 21 年対策委員会活動補助
④ 登録医、療養指導医制度 ⑤ 連携手帳 ⑥ LCDE 活動 ⑦ その他 (事務局 米沢光夫)

出席支部

新潟、群馬、東京、千葉、長野



理 事 会



支部長会

長野支部ウオークラリー 5月16日信州スカイパークにて



参加者全員記念写真



北アルプス見て青空糖尿病教室

【かいらく】茨城支部報より 佐藤絵里さん記

運動の効果

