

# とうゆうだより

編集人：とうゆう便り編集委員会  
印刷：(有)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96号 発行人 大槻瀬平

## 支部長会開催

22年度関東甲信越支部長会が11月27日宇都宮で支部長9名出席（委任1名）で開催され、会費値上げ対策・関東甲信越地方連絡協議会の組織改廃・30回関東甲信越地方セミナー・等について協議しました。

### ○本部会費値上げに連絡会、支部、分会の対処について

友の会や個人に対応を任せる、値上げ理由、支部交付金額、交付時期、会費徴収方法等不明点あり早急に明らかにして行く。

### ○本連絡協議会は24年3月31日で組織解散する。

23年度の総会は経費関係で開催出来ない。

23年度の会費徴収しない。

とうゆうは特集号（40年史として）10月発行する。

### ○30回セミナー23年10月16日（日）

失鷲メッセ新潟市中央区萬代島・マリンホール及びスーホール

### ○23年の予算額 1,220,000円

### ○24年度以降の関東甲信越地区都県糖尿病協会連絡会について

①連絡事務所は地区内に置く。②会則等は設けない。③県協会1人代表者。

④解散総会までには内容は決める。⑤諸々決まるまで事務は長野が担当する。

### ○関東甲信越地区セミナー継続主催は各支部

県糖尿病協会と糖尿病学会関東支部。糖尿病学会関東甲信越支部の支援を得て続けて都県の行事として出来る限り開催する。

### ○22年度事業報告

決算は監査を持って承認とする。

支部長会22年11月27日 於宇都宮市 支部長会模様



# 第29回関東甲信越地区糖尿病セミナー盛大に開催される

日時 11月28日 (日) 会場 栃木県総合文化センター

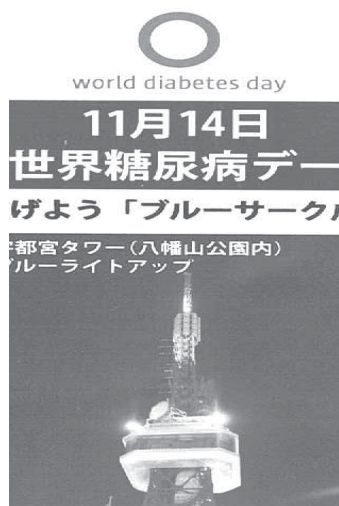
『ストップ・ザ・合併症 ～見直そうセルフケア』



右から石橋世話人・大槻会長



会 場



## 関東甲信越地区糖尿病

— セミナー主な内容 —

- ストップ・ザ・合併症
- セルフケア実践編
- 療養に必要な知識
- ランチセミナー
- 診療に必要な知識



健康落語立川らく朝

# 各支部下半期行事及び (23年 1 月～ 6 月) 活動計画

## 《茨城支部》

22年週間行事・講演会水戸交流プラザ・オープンレクチャー講師遅野井健、『糖尿病とはどんな病気なの』・荷見澄子西山病院副院長、『デスクッション』道口佐多子、鈴木啓子、大貫修一。『糖尿病合併症の抑制について』高橋秀夫赤塚クリニック院長：健康、栄養相談、血糖相談、体脂肪測定、ポスター展示

県南西支部交流会 (笑いとストレスを克服する方法) 冠木新市

支部活動報告、意見交換会、グループディスカッション



アートタワー水戸



つくば国際会議場

## ▲ 武田薬品工業株式会社

〒540-8645

大阪市中央区道修町四丁目1番1号

<http://www.takeda.co.jp>

グリコヘモグロビン分析装置

# A1c GEAR S

HbA1cを微量全血1μL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 〒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

《東京支部》 22年週間行事…11月13日九談会館・講演会

世界糖尿病デー…ブルーライトアップ in東京、門脇考先生・船山秀昭先生ピアノ演奏などでDMデー祝う。



- 歩く会・4月10日(日)光が丘公園、5月8日(日)スカイツリー界限、6月12日(日)日比谷公園
- 講演会『糖尿病市民セミナー東京』2月6日よみうりホール
- 『城北ブロック糖尿病教室』1月22日(土)板橋区立文化会館

《長野支部》週間行事第9回信州糖尿病セミナー講演会・笠原 寛

中信地区行事講演会：インクレチン宮本高秀、d p p 4 峯村直、健康チェック

北信地区行事講演会：長野中央病院インクレチン阻害薬・近藤照貴外

東信地区行事講演会：糖尿病今昔物語 大橋 正明DMサポーターチーム劇

飯下地区行事講演会：相談、フットケア、DM予防治療 駒津 光久・飯田市

ブルーライトアップ 松本城、善光寺、浅間病院、長野赤十字病院、諏訪赤十字病院、飯田病院、飯田市立病院、中川病院、松本病院、佐久千曲病院、佐久総合小海分院。



- ：行事予定・1月22日松本市で県各地区会長会議、4月地区会議、8月サマーキャンプ、9月ウォークラリー・週間行事、信州糖尿病、セミナー飯田市、北信、東信、中信、南信各地区講演会、友の会
- ：11月14日世界糖尿病デーブルーライトアップ15ヶ所

《群馬支部》 22年週間行事…群馬県糖尿病セミナー・県庁 1 階ホール及び 2 階ビジターセンターで開催凡そ500人が参加

- 足のケア・薬、運動、歯科相談・血糖測定・体験コーナ・カルタ  
参加者とホールで作成した。グンマチャン『ぐんまのマスコット』



高崎市役所



草津温泉畑



群馬県庁

- 5 月 群馬糖尿病協会総会

《山梨支部》 週間行事・講演会アピオ本館（高くても低すぎてもいけない血糖値）田嶋尚子先生慈恵医科大学（山梨における糖尿病治療の現状）小林哲郎山梨医大先生・糖尿病体験記・食品、薬品、機器、展示会・相談コーナ・血糖測定



武田信玄公像

《千葉支部》 22年週間行事市民のための糖尿病教室（千葉市民会館）、講演会『世界糖尿病デーを考える』栗林伸一三咲内科院長、『最新の糖尿病腎症の治療と千葉県の現状』三村正裕千葉労災病院内科部長千葉美穂子『糖尿病と私とかもめ』・千葉の糖尿病医療を豊にするために・横手幸太郎千葉大教授  
 座談会…千葉美穂子、木村祐一、伊藤健、桜井健一、井原節子



ブルーライトアップ千葉ポートタワー

23活動年予定・理事会3回・分会長会議、通常総会、2月広報委員会、事務局会議、50周年記念誌発行委員会3回、50周年記念祝賀会4月24日、第8回市民の為のDM教室、世界DMデーポータルタワーライトアップ



**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・患者様向け 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・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**

**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

《埼玉支部》 第12回 (歩いて学ぶ) 埼玉糖尿病ウォークラリー

- 10月24日 10～15:00 国営武蔵丘陵信林公園 (犬飼敏彦)
- クイズ、輪投げ、家族と一般者含め235名参加、表賞式等盛況



- 22年週間行事・記念イベント、丸広百貨店・松井浩 (運動で血糖値を下げるよう・どこでも出来る筋トレ) 記念式典
- 14日17時…ブルーライト点灯時の鐘、川越商工会議所



活動予定計画… 2～3月療養指導委員会、EastCiub勉強会、理事会、企画委員会・6月5日つぼみの会春のディキャンプ、6月上旬支部総会・6月下旬 EastCiub総会

「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](http://www.sanofi-aventis.co.jp)

sanofi aventis  
Because health matters

Didier Robis / Interlinks image - Dung Vo Trung / Interlinks Image - Denis Félix / Interlinks image - Avril 2008

《新潟支部》 世界糖尿病デー記念の集い (29回新潟糖尿病の集い)

11月14日 失鷺メッセマリンホール 13~16:00

- \* 講演 (糖尿病とともに生きる) 津田晶子 木戸病院
- \* 実技指導『メタボもロコモも予防楽しいスロー筋トレを経験しよう』須藤伸彦・木戸病院
- \* 「こんなに進歩しているぞ糖尿病網膜症の治療」 長谷部 日新潟大学眼科准教授
- \* 糖尿病寸劇、糖尿病スタッフ友の会合同企画・阿賀北の集い、佐渡の集い、長岡の集い



萬代橋



ビッグスワン

《神奈川支部》

活動予定・1月理事会、指導医会・3月食事勉強会、川崎地区市民講座・5月総会・6月研修旅行・毎月調理及び栄養指導

\* 右は世界糖尿病デーライトアップ



# 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

**日本初!**  
※弊社調べ

**ラカント® カロリーゼロ 餡**

**新発売!**

カロリーを気にされる方

ダイエットしたい方

シュガーレス 低GI

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**

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/>

# ワンポイントアドバイス

## 食生活のアドバイス ①『問題点自覚させて指導』 ②『長続き出来る食生活のを』


いきなりナンカロリー・ナン単位と言われたら誰でも面食らう…15分位ゆっくり聞いてあげる事が第1のアドバイスです。次は病気と食生活の関係を聞いて…補足してあげる。3段階目に⇒本人の現在の食生活でどこが問題か聞いて、自覚の程度観察し学習、指導、教育し⇒次コチラ出番でアドバイスを（指導）始める。

日々出会う患者さんの中には『ご飯食べていないが』『食べているけどお腹がすく』と言う人が多い、“食べない”と言う人の食事の内容を伺うと確かに3食の食事の量は少ないけれど、間食の習慣があり、“せんべい” “菓

子” “パン”などを食べる。これでは、“食べているけどお腹がすく”と言う感覚も仕方がない。糖尿病食⇒食べていけない？食べていけないが⇒食品の数を減らすことになっていませんか糖尿病食は病院に来た時の血糖値が下がれば良いというのでなく合併症を予防する長期間の食生活あります。自覚症状がわかりにくく食事、運動と至難の生活である。食事療法は食べていけない食品はありませんが、食べる量が問題なのです。意識変え今まで食事の一つずつ見直して行く事が秘訣です。

(管理栄養士青木美智子)

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、  
安定してきてるみたい。




意味のある血糖測定が、  
大切なことを教えてくれる。


**ACCU-CHEK®**




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、「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/>






ひとつ先の使いやすさ、フィットカーブ。




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。

医療機器として初めてFeliCa搭載\*1で、スピーディなデータ活用が可能。





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

# 関東甲信越地方連絡協議会

## 神奈川支部 坂本 次男

### 本部会費倍増について

今、流行の『事業仕分け』と言う言葉を新聞・テレビでよく見聞きしますが、無駄な経費は、少し改善・合理化すれば、節約できるものは有りませんか。

又、現状を見直す勇気が必要と考えますが、如何でしょうか。

会員の減少が進み、会員の増加が叫ばれている折、ここで、本部会費を倍増すれば、益々、会員の減少に拍車が掛かり、更に収入減となり運営が厳しく成るように思います。『さかえ』の内容も専門的で難しく、高齢者が多い患者さんのなかで、どれくらいの方が読んで理解され、日常の糖尿病療法に取り入れ生かしておられるでしょう。少ないのではないかと考えています。

『さかえ』が配布されても、読まれず高く積み、埃を被っているのではないのでしょうか。もう少し、患者さんの立場に立って、一人でも多くの人に読んで頂けるように、内容をやさしく解説していただき、判りやすくする事が必要ではないでしょうか。

本部組織の財務状況及び他の下部組織『友の会』の実情はよく分かりませんが、見直すところは見直し・改善するところは改善して行けば、少しは皆さんの理解が得られると思っています。

例えば、私達『友の会』は年会費3,000円で、その内訳は、本部へ1,200円・支部600円納め、残りの

1,200円で年間活動を計画通り、スタッフ含む全員野球で楽しく行っています。

料理講習会・ウォークラリー・旅行等は、その都度自己負担で徴収しています。

機関誌の発行は、行事に参加された方に原稿を依頼し、自分が仕上げ予算に計上していません。先生に、依頼する講演会は担当医師を除く先生に対して、謝礼として10,000円を出しています。又、『さかえ』の発送は一切行っていません。

これは、病院の了解を得て、外来患者の受付にレターケースを設けていただき、封筒に会員名を記入し入れて置きます。病院に来られた時は、必ず、受付に立ち寄り中味のみ持ち帰って頂くことにしており、送付に掛かる経費を節約しています。

私達『友の会』の出費は、年間活動計画に基づいて実施する行事案内と、年一度行う講演会の謝礼のみと成っています。

また、会員の増加を目的に、行事案内を一般外来患者にも気楽に参加していただけるように院内掲示板に掲示させて頂いています。会費の値上げ前に無駄な経費の削減及び会員の増加努力が必要ではないでしょうか。

終わりに、本部会費の値上げについて私の考えは、全ての『会員の理解と賛成』が不可欠で、ここでの判断はしかねます。

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1-38-12 油商會館ビル5F  
TEL 03-3663-0007(代) FAX 03-3663-0006  
Home Page: <http://www.kenkoshokuhin.jp>

# 糖尿病・私の体験談

## 私と糖尿病との出会い

新潟支部 東邦病院 あざみ会 保坂千江

今から10年前風邪をひき近所の開業医に診てもらった所「貴女は糖尿病です。もう一生治りません。」と言われてしまいました。私も糖尿病の事はいづらか分かりますが、突然言われるとどうしたら良いか頭の中が真っ白になり、その後何を話されたのか覚えていません。後日その病院から電話がありました。通院する気になれませんでした。それならばと分かりつけである東邦病院に行き検査してもらい、やはり糖尿病という診断でしたがきちんとした説明をしてもらい治療法なども分かりやすく話してくれ不

安な気持ちも取り除いてもらったのを覚えています。治療の為通院していく内「あざみ会」と言う糖尿病患者の集まりがある事を知りましたが最初は気が進みませんでした。担当医の勧めもあり入会すると患者同士悩みや心配事など聞く事が出来ました。また、勉強会も年6回あり栄養士さんもついていてくれ色々なアドバイスを頂き参考にしながら食生活に気を付けています。今は血糖値も落ち着き HbA1c も9.7%から6.7%になりました。10年経つと色々余病も出てくると聞きますが今後も担当医をはじめ、栄養士さん、スタッフの方々と相談をしながら上手に糖尿病と付き合っていきたいと思っております。

## 私の糖尿病の歩み

新潟支部 大石ヨシエ

結婚する時47kg だったのに子供を産む度に太り三人産んで80kg を越えました。母乳をやっているのだから、と食べ、子供とおやつを食べ、夜食迄食べていたのに運動はしていませんでした。糖尿病になるのは当然ともいえる生活態度でした。

糖尿病と診断されてからも悪習慣はやめられず、遂に入院してしまいました。1200kcal の食事と1日1万歩歩くように指示が出ました。いろいろな事を教わり、体重が15kg 以上減り体調もよくなって100日程で退院できました。しかし、帰宅すると又悪習慣を繰り返して太り、恥ずかしくて診察をキャンセルしました。そのまま通院をやめて薬を中断し更に太って、だるくて何もできない程に具合が悪く

なり病院に行きました。馬鹿な私は同じ事をもう一度やってしまい非常に体調が悪くなりました。それで、今後はとに角定期的に通院する事だけは続けようと決めました。

糖友会に入り行事にはできるだけ参加しています。会には病院のスタッフの方も参加してより良い生活を送れる様に指導して下さいます。

10年程前に太極拳を習い始め週2回通っています。友達と歩き始めたのもその頃の事です。現在は週3~4回歩いています。

運動の事も食事の事も、より良い人生を、とって本当に丁寧に指導してもらっていますが、食事の事は私にはとても難しいです。でも、これからは指示をできるだけ守って、体重を落とし血糖値も安定させたいと思います。

**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。

**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

# 糖尿病・私の体験談

## 元気をもらう「樺会」の仲間

東京支部 関東中央病院 樺会 大沢 靖子

1999年発病。仕事が忙しくストレスを感じていました。

病状から糖尿病では？検査をうけました。

2か月前までの健康診断では問題なしでしたが、やはり糖尿病と診断されました。その場でインスリン治療を導入し仕事を続けました。

しかし、体調は良くなりならず2ヶ月後教育入院して1型糖尿病と知らされました。

1型？2型？どう違うのかな？主治医の先生や栄養士さん、薬剤師さんに質問攻めしていたのを思い出します。

1型糖尿病の人に会いたいと、病院の友の会「樺会」に入会しました。

樺会は2ヶ月毎に例会を開催します。毎回100名あまりの参加があり、午前中は水野有三先生を講師に「さかえ」を題材に勉強します。

昼食は病院の栄養管理室が作る3パターンのカロリーに合わせたおいしい食事を頂きます。その後体

操をしてから、会員の体験発表やミニレクチャー、最後に活動の報告や東糖協の行事のご案内で終了します。

しかし250名の会員はほとんど2型糖尿病の方たちです。そこで先生にお願いして1型糖尿病の患者会「いちの会」が発足しました。人数は今のところ15人前後と少ないのですが、1年に2回の開催で近況報告と、毎回テーマに沿ったフリートークであつという間に2時間が過ぎます。

一人で考えて思い悩むより、一人一人違う糖尿病生活の報告は大変参考になり、元気に勇気をもらえます。

樺会と「いちの会」の仲間は私の大きな支えとなっています。



例会で皆と写す

## 糖尿病と僕の日

山梨支部 有坂 忠一

女房が平成2年に天国に旅だって10年が過ぎた頃、トイレに行って小用と便座がペタン、ペタンとするので病院で話すと、これは糖尿病と言われてそれから糖尿病との戦いが始まった。

食事と運動が主となり、一日の生活も規則正しい日々、食事は息子の嫁が準備をしてくれる、一日1600カロリー、ハカリを使って用意してくれる。

電話で連絡あるので家族とする。

運動は毎朝ラジオ体操、そして朝食後のウォーキング、夕方の犬の散歩、ゲートボールとなっている。いま考えると酒と煙草は口にしないでよかったと思っている。

旅行もするが、食事のバイキングは考えもので、病院に行きへモグロビンに必ずでる。

旅行もよいが食事のバイキングは注意である。

そして楽しい人生、世の中に役だつ人生、目的のある人生を目標にしている今日此の頃です。

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



## 糖尿病・私の体験談

### 本当の幸せ、今生きていること

埼玉県支部 藤間病院 藤の木会 佐藤 喜一

最初に私がお世話になっている藤の木会を、少しご紹介させていただきます。発足はよくわかりませんが、かなり古い会と聞きました。名付親は河津捷二先生であったそうです。その頃の会員数も多勢だったようですが、おたがい、としをかさねて来れなくなったり今現在は二十一名程の小さな会です。私の主治医の高橋先生を中心に、医療スタッフの方々の熱意の指導のもとで、年二回の勉強会、それと春秋の徒歩会も実施しております。今年には埼玉糖尿病ウォーク・ラリー武蔵丘陵森林公園に参加いたしました。

私がこの病気に発症したのは、今から15～6年前です。体に異常を感じたのは、のどの渇き、頻繁にトイレが近くなる、ヤせてくるどうにもがまんできず病院に行きその結果糖尿病でした。その時の血糖値が620、即入院となりました。当時の体重は45kg でしたからヤせてる者はないだろうと思っておりました。ところが、この病気を自分で作ったようなものです。

自販機のコカコーラ・ジュース、一日3～4本位は飲んでいました。先生はじめ、病院スタッフの方々の指導を受け、インスリン注射がはじまりました。どうか一定のやり方をおぼえて、平成12年にインスリン注射を中止して、投薬治療に切り換えましょう、主治医の先生から言われ、血糖降下剤、ベイスン、グリミクロンを飲んで、現在に至っております。先生から注射をやめましようと言われた時は、正直いって、天にも昇る気持ちでした。それはどう言うことかと言えば、どこへ行くにしても注射用具ははなされません。これはどうしたものかと

思い、酒、タバコ、甘いもの、数々の誘惑もありました。これらを全部断ち切り、自分の体は自分で守る、管理するのは自分、と思い、先生との信頼感を深め、名医は自分であると信じて、先生方に恩返しができればそれに勝るものはない、と存じております。

現在私の血糖値は、食後143、A1cは6.3、毎月多少のバラつきはありますが、これも毎日歩いているおかげ、かなーと思っております。人には人の生き方、個人差はありますが、今の病気を旅路の友として、合併症、神経障害、網膜症、腎臓病、透析、等にならないよう、気をつけて毎日90分、歩数1000歩目標に歩いております。熊谷の夏は、35度を超える猛暑日つき、そんな日も一日も欠かさず歩いてました。歩くことは健康作りの基本だと思い、それが今では生活の一部になってます。一病息災、糖尿病と共存して、これからの人生を歩んで行きます。毎月の月刊誌さかえ、と糖友を愛読させていただいております。

最後になりましたが、藤の木会の先生はじめ医療スタッフの方々に御礼を申し上げ心から感謝をいたしております。どうぞこれからもよろしくお願ひします。



## 日糖協本部の動き

日糖協理事 本山 昭一

### 日本糖尿病協会理事会報告

平成22年度第1回理事会が、5月30日12:40～13:15岡山コンベンションセンター会議室302にて開催されました。理事互選年により清野裕理事長が再任されました。清野新理事長より役職理事、運営執行役員の名指があり承認されました。

平成22年度第2回理事会が、10月2日(土)11:00～13:00ルポール麴町ルビーの間にて開催されました。

先ず、前回理事会の議事録につき確認があり承認されました。次に、糖尿病連携手帳・HbA1c(国際標準値)の新・診断基準、平成23年度各賞募集要項等につき報告されました。

次に、審議事項に入り、組織について説明がありました。会費年間1,200円から2,400円への値上げについては、去る5月の総会に於いて決議済みで、実施時期と還元方法について討議されました。実施時期については会員への周知徹底の必要性から、平成24年4月から、もしそれが無理なら平成23年10月から、一旦徴収してからの還元では手数料がかかるので、最初から還元分を差し引いた金額を請求したらどうかとの提案がありましたが、両方とも否決され、平成23年4月より会費値上げとなります。

値上げ分の7～8割を活動費として、納入元に交付されるものと認識していましたが、そうではなくて、会員増強に積極的に努めたり、活発な事業活動を行う支部に対し、これまでの支部交付金を事業費に改めて大幅に増額されます。但し、消極的な支部に対しては減額もあります。これを実施するに当たり、参考のために過去3カ年の実績を報告することになります。本部交付金改め事業費については、場合によっては4月支給に考えても良い。

本部会員費につきましては、新公益法人移行にともなう会費二重構造の是正の必要性から、現在3,500円/年を友の会会費2,400円/年に統一し、別途送料1,100円/年頂くことで現状維持になります。

20才未満の会費につきましては、現状維持の600円/年にて承認されました。

### ☆50周年記念事業 企画案☆

日時：平成23年6月4日(土)13:00～19:00 会場：都市センターホテル(東京都千代田区平河町)

催事：記念式典、祝賀パーティ 関連行事(総会、支部長会議)

## 本連絡協議会選出『さかえ』編集委員 伴野 祥一



H22年度より、「さかえ編集委員会（24人）」と「プラクティス編集委員会（13人）」の両委員会が統一されて「編集委員会（20人）」となりました。委員の構成は、全国7支部および本部推薦とからなっていますので、関東甲信越ブロック推薦の委員の数も半減し、2人（私と山下滋雄先生）となりました。

「さかえ」の編集委員会は4ヶ月毎に、麹町にある日糖尿病協会の会議室で開かれ、既刊号の反省や、特集の企画、連載などについて検討します。半年先の4ヶ月分、例えば10月の編集委員会では、翌年の5～8月号の企画をします。

編集委員会では、各委員が様々な提案をしますので、決定には難渋することも多々あります。表紙の絵は、かつてエム・ナマエさんの絵が何年も続いていましたが、2004年から変更となり、2年に1度、表紙の絵を委員会で検討し直すことになりました。

企画や、筆者の選定、内容の確認や校正は編集委員が行っていますが、実際の製作は時事通信出版局の製作担当者をお願いしています。現在は、3人の女性が担当していますが、色々な個性のある筆者とのやりとりも多く、毎月苦労されています。1つの特集記事が出来上がるまでは、4ヶ月以上かかりますが、急ぎの記事が割り込んだりする事も多く大変です。

「さかえ」は、情報を発信するだけの一方通行の雑誌ではありません。扱ってほしい記事、糖尿病に関する情報やご希望、ご批判、何でも結構ですから日糖協までお送り下さい。

## 新しい治療薬への期待 — しかしながら、基本を忘れずに —

長野赤十字病院健康管理科 大房 裕和

糖尿病は、高血圧症や脂質異常症とは異なり、紀元前1,550年も以前に、その病態がほぼ正確に記録されているという人類にとっては親しい病気である。しかしながら、歴史上、脅威となったのは、感染症であり、皮肉にも結核や梅毒は、文学作品に題材を与え続けるなどして、優れた文化遺産を生み出す力ともなった。一方、肥満や過食は豊かさの象徴と見なされてきて、それが糖尿病などの生活習慣病の原因や過程にあることは、今日、ようやく世界共通の認識となった。人間の健康状態が、食物の内容や運動不足に左右されるとの気付きは、最近の1世紀の間のできごとである。例えば、脂質異常症が冠動脈疾患の深刻な危険因子であることの研究は、僅か60年ほど前に始まり、コレステロールの過剰摂取が良くないことが明らかにされたが、現在では有効な治療薬が開発されている。翻って、糖尿病は、1921年のバンチングとペストのインスリンの発見により、90年を経た今日、新たな治療薬としてインクレチン関連薬が上市され、糖尿病専門医ではない一般医によってもその臨床的効果が確認されて、2型糖尿病治療薬の主座を窺わんとする勢いである。経済原理を背景にした科学技術の進歩が我々の意識のなかから最も大切なのは生活習慣を改めることであることを失わせることへの危惧を、私は強く感じている。インクレチンの分泌にはブドウ糖を含む栄養素の腸管刺激が必須であることが分かっている。即ち、規則正しい食養生があつてこそ、その効果が期待どおりに発揮されるのだと考える。それだからこそ、他人からの提示に従うのではなくて、自分の価値観を反映させた食事・運動の基本的な療養の継続こそが、危険のない、合併症を起こさない、誰もが実施できる糖尿病治療の肝（きも）であることが事実として確認されるよう、糖尿病患者、それを支える人たちが手を繋いでともに歩むことが大切であるといま、改めて強く思うのである。

# 東京なかよし会糖尿病サマーキャンプ

駿河台日本大学病院 鈴木 潤一

当会の糖尿病サマーキャンプは、今年で29回を数えることになりました。現在はつばみの会の第3期として運営しており、今年8月13日から8月17日の4泊5日で、例年と同様に福島県の霊山トレーニングセンターで行いました。霊山トレーニングセンターは周りが山に囲まれており、子どもたちが草木に触れたり虫取りをしたりするには最高の場所です。今年のキャンプの参加者は、小学生15名、中学生8名、OB、OG3名の計26名でした。スタッフは計63名で医療スタッフ、学生スタッフなど、すべてボランティアで活動しています。



サマーキャンプでは相馬市の原釜海水浴場での海水浴が恒例となっており、子どもたちも楽しみにしていたのですが、今年は天候に恵まれずに中止となってしまいました。その代わりに室内でのレクリエーションが多かったのですが、学生スタッフが頑張ってくれた甲斐がありまして、子どもたちのたくさんの笑顔を見ることができました。他のイベントでも、球技大会でたくさん走り回ったり、調理実習でハンバーグカレーを作ったり、勉強会でたくさん発表したりと、今年も子どもたちの生き生きとした姿を間近に見ることができました。

一昨年のキャンプからバイキング形式の食事を2回行うようになりました。今年も子どもたちには好評で、今後も継続していきたいと思えます。今年もなかよし会の定例会で行う勉強会でカーボカウント法の勉強会を開催し、キャンプ期間中の昼食やおやつの際にカーボカウント法を用いてインスリン注射を行いました。初めて行う子どもたちもおり、戸惑うこともありましたが、キャンプ期間中に指導することができ大変有意義でありました。

糖尿病サマーキャンプは子どもたち同士で話し合う機会も多く、同じ1型糖尿病を持った友達と自分の生活のことについて話し、注射や血糖測定などをどのように学校生活で行っているか、部活動の時にどのようにしているかなどを相談できる場でもあります。ここ数年はCSIIを行っている子どもも多く、自分のインスリン治療についても考えるきっかけになっていると思います。東京なかよし会ではみんなざっくばらんに話し合い、いつも楽しく仲良く、そしてお互いが助け合うことができることをモットーにしています。糖尿病を持たない子どもたちと同じように学校生活を送り、また、キャンプでできた友達と大人になっても仲良くつきあっていけるような関係を築いていって欲しいです。来年もまた子どもたちのたくさんの素敵な笑顔に会えることを期待しています。

## デンマーク「ステノDMセンター」の研修して

松本医療センター 管理栄養士 前澤 有紀

この研修で、糖尿病治療や合併症の講義（新たな治療薬、合併症の予防、フットケア、妊娠糖尿病など）に加え、糖尿病療養指導のあり方について、さまざまな角度から研修を受けることができました。もっとも印象的であったことの1つに指導方法の学習「教えることと学ぶこと」がありました。ゲームを通して目標の大切さや、目標を具体的に数字に表すことの意義など、自分たちの普段の指導方法やあり方を振り返りながら学習することとなりました。「体験→振り返り→熟考→行動」の重要性を私たち自身も体験することで学びました。

また研修では、実際に「糖尿病患者の生活体験」として、強化インスリン療法をされている患者さんと同様に、インスリンに見立てた生理食塩水を食前血糖値、食事量に合わせて毎食前、眠前に打ち、食後には内服薬代わりのお菓子を飲む生活をしました。この体験を通して、私たちはインスリン注射や内服治療が生活の中でどれだけの負担とプレッシャーになるかということを感じました。ついインスリンをうち忘れて眠ってしまったり、食前の血糖値にドキドキしたり、患者としての生活を疑似体験することで、医療者として、これまでとは違った実感のある寄添いや共感が患者に対してできるのではないかと思います。

この研修内容を活かした一番大きな取り組みである「外来糖尿病教室」で、研修最後の課題である、「施設の未来計画」として、私たちに不足しているチーム力を補いながら、医療従事者の個々の能力を活かし、患者さんが実際に参加し、体験、学習できるような内容を検討しています。

今後は、患者さんを変えられる刺激となるよう取り組んでいきたいと思えます。



## 新しい糖尿病連携手帳の特徴

- ◆治療内容：療養指導内容
- ◆眼科の結果：歯科の結果
- ◆4ヶ月検査結果一欄に
- ◆糖尿病の治療に一貫性ある
- ◆図形や説明図で合併症が理解し易く、関係医師と連携がとれておる。治療療養に便利です。

### 関東甲信越地区の組織状況 普通会員20,449人、友の会491分会

都 県	普通会員(人)	名誉会員(人)	分会数	都 県	普通会員(人)	名誉会員(人)	分会数
東 京	6,944	297	142	茨 城	870	4	44
埼 玉	2,220	52	60	神奈川	2,390	145	43
群 馬	1,401	52	60	栃 木	785	13	19
山 梨	271	8	12	新 潟	1,253	15	20
長 野	2,125	80	51	千 葉	2,336	15	40

### 友の会愛称名ベスト 20

友の会	3 4	糖友会	3 1	ひまわり	1 4	さくら	1 2
コスモス	7	さつき	7	リンどう	5	つづじ	5
すずらん	3	あじさい	3	DM会	3	やまびこ	2
やまぶき	2	みどり	2	きしやご	2	こまくさ	2
キキョウ	2	長生会	2	つぼみ	2	いずみ	2

**支部・分会送付さ運れた新聞**・九洲地方連絡協議会（弥生527・528・529・530・531）：湯原内科・みさお…375・376・379号：茨城きらく秋期号・夏季号：大阪協会報153：自治医大やしお29：千葉支部ぼうそう44号：青森支部いずみ409：長野75・みさお378・ぐんとう20号・大阪154・155・糖苑225

## 編集後記

本部会費1200を2400に値上げが23年4月からです。関東甲信越地方連絡会会費、支部費を徴収していないので本部交付金がなければ協議会も支部の運営や活動が出来ない…。

友の会の目的はなにか・学習か公益か本部と支部、友の会の目的は異なるの！……原稿未着等で「とうゆうだより」発行が又延びた。本連絡協議会も残り1年の寿命…たよりは残り1号を23年10月40年史兼ねて終号です（97～100号）……編集子Y……校正子Y……