

編集兼発行者：神奈川県糖尿病協会

しんとう



発行所：神奈川県糖尿病協会 〒212-0024 神奈川県川崎市幸区塚越2-159 松葉医院内 TEL/FAX: 044-540-3027
印刷所：株式会社クリエイティブ

会長挨拶

神奈川県糖尿病協会 会長 半田みち子

みなさん、こんにちは。昨年5月より神奈川県糖尿病協会の会長となりました半田と申します。約20年前から川崎市立井田病院に勤めており糖尿病の患者さまとお付き合いして参りました。協会のお仕事をさせていただいておりますが、まだ慣れないこと分からぬことばかりです。どうか宜しくお願いします。

糖尿病の患者数は増える一方です。皆様のお知り合いの糖尿病の方で興味のある方がいらっしゃいましたら是非入会をお勧めくださいますようお願いします。

協会の主な行事予定をお知らせします。食事会や1泊旅行に加えて、秋にはウォークラリー（歩こう会）、また糖尿病週間行事として講演会があります。糖尿病の患者さまだけでなくご家族や糖尿病の知識を得たい方皆様ご参加ください。この他、皆様の方からご意見、ご要望などありましたら事務局までお寄せください。

歯周病と糖尿病について

神奈川県歯科医師会 理事 大矢享

歯周病は、お口の中だけの病気と思われている人が多いと思いますが、最近の研究で歯周病と糖尿病の間には相互作用があることが

わかつてきました。重度の歯周病になると炎症がひどくなり、ブドウ糖の代謝障害が出てきます。また、歯周病菌から出る毒素が脂肪組織や筋肉などの中に入つて損傷を与え、インスリンの効果が悪くなり、血糖コントロールも悪くなります。このようにお互いが悪影響を及ぼしあっていると考えられています。

歯周病と糖尿病は類似しており、発症年齢はともに40歳前後です。また、生活習慣病としての側面を持ち、糖尿病は食事や運動療法による生活習慣改善で血糖値をコントロールしますが、歯周病も同様で歯を磨くという生活習慣によって予防します。歯を磨くのは歯の汚れを取るだけでなく、歯周病の原因であるプラーク（歯垢）を除去するのが目的になります。

糖尿病に罹られている人は歯周病が進行しやすいので、まず日常生活で歯磨きや食生活に気をつけることが必要です。また、半年に一度は定期的に歯科医院へ通院して、歯内のチェックや歯のクリーニングをしてもらい、歯周病に罹っていたらきちんと治療してもらうことが大切です。

日本歯科医師会と厚生労働省では、「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動を勧めています。皆さんができるように私ども神奈川県歯科医師会も応援します。

（「第43回全国糖尿病週間神奈川県行事」の講演要旨）

さて、食事は適正エネルギーの摂取とともに大切なのが栄養のバランスです。総エネルギー量の約55～60%を炭水化物、約15～20%をたんぱく質、約20～25%を脂質として摂取し、その他に食物繊維の多い野菜を一日350g以上、一食120gは摂ることが推奨されています。但し、患者さんごとに具体的な目標値が違うことも覚えておいて下さい。

血糖上昇の緩やかな食事、主食+主菜一品+副菜二品を心がけてください。

糖尿病はご本人が努力すればするほど報われます。何から始めるか目標を決め、根気よく続け、元気に歩んでまいりましょう。

(「第43回全国糖尿病週間神奈川県行事」の講演要旨)

3. 健康運動指導士の立場から

松葉医院 岩崎宏子

運動療法は、食事療法・薬物療法とならんで糖尿病治療の基本となります。

「運動」とひと口に言っても色々なスポーツ・ウォーキングなど種類は沢山ですが、大きく分けて有酸素運動と無酸素運動があります。有酸素運動は日頃手軽にできるウォーキング・水中運動などをさし、無酸素運動はダンベル・セラバンド・自重などを利用しての筋力トレーニングなどをさします。

運動の糖代謝に対する急性効果として血糖値が下がることが挙げられます。慢性効果と

してはインスリンの働きを良くすることが挙げられます。その他に肥満の予防と改善・動脈硬化の予防・生活の質の向上などの効果があります。

まず、手軽にできるウォーキングをお勧めします。ただ歩くだけではなく同時に筋力トレーニングも取り入れましょう。運動の強度ですが、ウォーキングでは各自の早足のイメージで、筋力トレーニングでは荷重の重さで調節するのではなく回数で調節しましょう。1回の継続時間は10～60分程。10分の運動を3回に分けても効果的です。行う時間帯は食べた物が消化吸収され血糖が高くなる食後1時間くらいが理想です。

なお、運動をする前に患者さんとの体の状態を評価する必要がありますので必ず主治医の先生に相談しましょう。体重・体脂肪・腹囲・歩いた歩数などを記録することで運動を続ける意識も高まります。ライフスタイルに合わせ無理なく行う事が継続への近道となるでしょう。

(「第43回全国糖尿病週間神奈川県行事」の講演要旨)



**changing
the future
of diabetes**

たくさんの未来のために

ノボ・ノルディスクは、よりよい糖尿病ケアを目指し、研究・開発を進め一方、糖尿病の予防にも力を入れています。たくさんの未来を変えるために、私たちは“いま”を変えることからはじめています。

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



尿病協会の活動方針に関するアンケート調査を行う提案をしました。各患者会を通じてご回答頂きました内容の集計結果の一部をご報告します（アンケート回収率33%）。

頂戴したご意見は、理事会で報告の上で今後の協会活動の決定に役立てて参ります。また、協会活動に関するご意見・ご要望は隨時受け付けております。事務局まで郵送、FAXまたは電子メールでお届け頂ければ幸いです。皆様の建設的なご意見をお待ちしております。

1. 「ウォークラリー」の開催について

例年、よこはま動物園ズーラシアで開催しておりますが、開催形態や場所につきご意見を伺います。

- ①従来通りがよい…………… 34%
- ②年によって場所を変えてほしい… 58%
- ③開催回数を増やしてほしい……… 4%
- ④中止にしてほしい…………… 4%

2.「糖尿病講演会(糖尿病週間神奈川県行事)」の開催について

例年、横浜市で開催しておりますが、開催形態や場所につきご意見を伺います。

- ①従来通りがよい…………… 76%
- ②年によって場所を変えてほしい… 24%

- ③開催回数を増やしてほしい…………… 0%
- ④中止にしてほしい…………… 0%

3.「研修旅行」の開催について

例年、横浜市内を出発地として開催しておりますが、開催形態や場所についてご意見を伺います。

- ①従来通りがよい…………… 59%
- ②年によって出発地を変えてほしい… 14%
- ③開催回数を増やしてほしい……… 0%
- ④中止にしてよい…………… 27%

4. 神奈川県支部の年会費について

現在、神奈川県支部相当分の年会費は、1人あたり50円／月に設定しております。今後、神奈川県支部として活動や情報提供を充実させていく場合（県下で開催される糖尿病講演会や講習予定の広報を細かくお伝えするなど）神奈川県支部相当分の変更が必要になる場合も考えられます。年会費の設定についてご意見を伺います。

- ①活動内容が変わらなくても年会費は従来どおり…………… 62%
- ②広報活動が充実されれば月あたり50円程度増額可 …… 25%
- ③講演・企画が充実されれば月あたり100円程度増額可 …… 13%

**糖尿病・肥満症などで
カロリー制限の
必要な方に**

マンナンヒカリごはんの特長

【低カロリー】普段と同じ量を食べてもカロリーは、白米・玄米の1/2。

【食物繊維】玄米の3倍、白米の16倍。

【かんたん】お米と混ぜて炊くだけ。

お米と混ぜて
炊くだけ！

厚生労働省許可
特別用途食
品

ごはんに比べて
カロリー
33~50%
カット
まいしさグレードアッハ

※カロリー50%配合にて
炊飯した場合。

<http://www.mannanhikari.com/> ご相談・お問合せはお客様相談室まで TEL 03-3254-0700

◆ 「神奈川県糖尿病協会 第1回食事勉強会」のご参加ありがとうございました …

さる 2009 年 3 月 15 日 (日) に、ホテル精養軒において「第 1 回食事勉強会」が開催されました。糖尿病であっても美味しいものを食べ、心豊かに過ごすのが、神奈川県糖尿病協会のモットーです。カロリーが高くなくて、栄養価が高く、しかも美味しい、そのようなお食事を皆様と勉強していくために新たに企画されたのがこの「食事勉強会」です。今回は川崎地区での開催でしたが、今後は県内の色々な地区での食事勉強会の開催を計画しています。決まり次第、患者会を通じてご連絡申し上げます。どうぞご期待下さい。



◆ 「2009 年度第 1 回総会」のご案内 ………………

2009 年度の第 1 回総会の開催を 5 月 10 日 (日) に予定しております。場所を含めた詳細が決りましたら、各患者会を通じて追ってご連絡申し上げます。

◆ 「2009 年度神奈川糖尿病協会研修旅行」のご案内 ………………

来る 2009 年 6 月 28 日 (日) ~ 29 日 (月) に「2009 年度神奈川糖尿病協会研修旅行」を開催します。緑美しい季節に、箱根の山でのんびりしましょう。糖尿病の方のための特別プログラムと栄養バランスに富んだ、美味しいお食事をご用意しました。すばらしい温泉もございます。奮ってご参加下さい様、宜しくお願ひ申し上げます。

日 時：平成 21 年 6 月 28 日 (日) ~ 29 日 (月)

観 光 地：箱根

宿泊ホテル：ホテル南風荘

住 所：神奈川県足柄下郡箱根町湯本茶屋 179 番地

集 合 時 間：平成 21 年 6 月 28 日 (日) 9:50

集 合 場 所：横浜駅 西口 天理ビル前 駅徒歩 3 分

解 散 時 間：平成 21 年 6 月 29 日 (月) 15:30 頃

解 散 場 所：横浜駅西口 天理ビル前

参 加 費：2 万円／人 (傷害保険料込)

研 修 内 容：血糖測定、フットケア、糖尿病講義 ※医師、看護師、栄養士が付き添う予定です。

定 員：40 名

【申込方法】

■ はがき応募 ①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤糖尿病協会々員の方は、協会々員を明記⑥参加人数⑦その他ご質問

住所：〒 212-0024 神奈川県川崎市幸区塚越 2-159 松葉医院内

神奈川県糖尿病協会 2009 年度 研修旅行 申し込み窓口 担当 坂本

■ F A X 応募 F A X : 044-540-3027

申込締切：平成 21 年 5 月末日

参加の可否は、参加表の発送をもって換えさせて頂きます。

※お問い合わせ：神奈川県糖尿病協会事務局 赤堀、常盤 TEL : 044-540-3027

受付時間 9:30 ~ 16:30 (毎週水曜日)