

編集兼発行者：神奈川県糖尿病協会 社団法人 日本糖尿病協会神奈川県支部

しんとう



発行所：神奈川県糖尿病協会 社団法人 日本糖尿病協会神奈川県支部 TEL/FAX : 044-244-9913 印刷所：有限会社クリエイティブ・ケイ

『糖尿病療養指導士』を ご存知ですか？

患者さんにより身近な

糖尿病エキスパートを目指して
H.E.C.サイエンスクリニック
調 進一郎

会員の皆様、日々の食事療法・運動療法…ご苦労様です。糖尿病は普段は自覚症状がなくても、毎日気をつけなければならぬことが少なくなく、大変ですよね。でも、皆様のご努力はきっと健康につながりますので、無理せず、でも、末永く少しづつの努力を続けて下さい。

我々医療者側も皆様の療養のお手伝いをしたく、皆様に負けない位がんばっています。皆様は『糖尿病療養指導士』という資格をご存知ですか？約10年前に全国版の日本糖尿病療養指導士が生まれました。さらに、約5年前からは神奈川県独自の神奈川糖尿病療養指導士制度（<http://www.klcde.jp/>）も発足しました。神奈川糖尿病療養指導士の資格を得るために糖尿病に関する研究会や研修会に参加して決められた時間以上の勉強をしなければなりません。日曜日にもかかわらず約700名が集まる講習会もあります。さらに、療養指導に対する思いを作文として提出し、審査をパスしてやっと認定されます。現在までに約350人が神奈川糖尿病療養指導士の認定を受けました。彼(女)たちはいわば、糖尿病のエキスパートです。

糖尿病療養指導士は病院や医院の中だけでなく、皆様が薬を受け取る町の調剤薬局や福祉施設などにも勤務していますので、色々なところで皆様の療養のお手伝いやアドバイスをしてくれています。

10月23日にはウォークラリーが行われます。今年の会場は横浜市立金沢動物園です（P.7をご参照下さい）。患者さんも医療従事者も一緒になって公園を歩いて、お昼にはお弁当を食べるというとても楽しい催しです。今年は神奈川糖尿病療養指導士もチームを作りて参加しようと計画中です。青空の下、皆様と楽しい交流ができるのを楽しみにしています。



「会費値上げ」に関する重要なお知らせ (事務局より)

今年度より日本糖尿病協会の年会費が一人あたり2400円に値上げとなりました。それに伴い、神奈川県支部の年会費はなくなります。年会費は日本糖尿病協会より請求書が行きますのでそちらに納めて下さい。また、神奈川県支部では、しかるべき手続きを踏めば、各患者会（会員個人ではない）に、会員一人当たり300円／年を還元支給いたします。その手続き方法については各患者会事務局宛に文書にてお知らせしますので（来年1月以後予定）、忘れずに手続きをして下さい。

神奈川糖尿病デー2010のご報告

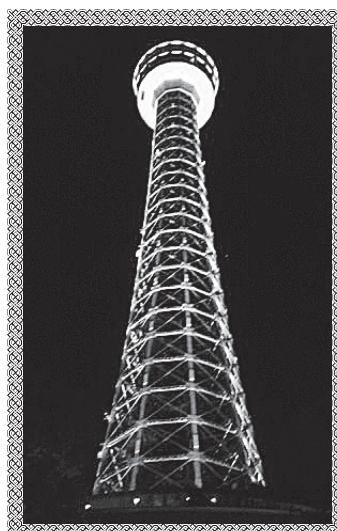
糖尿病 楽しく食べて 予防しよう！ 見直そう、家庭での食事の大切さを

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。

2010年11月14日、神奈川県でも、糖尿病対策推進会議（神奈川県糖尿病協会、神奈川県医師会、日本糖尿病学会神奈川県支部、神奈川県内科医学会）、武田薬品工業株式会社、ノボノルディスクファーマ株式会社共催にて神奈川糖尿病デー2010、市民講演会が、横浜市の神奈川県民ホールにて開催されました。

今回のテーマは、「糖尿病 楽しく食べて 予防しよう！」でした。講演Iは、「子どもの食育と糖尿病」という演題名で、相模原協同病院副院長（小児科）の横田行史先生よりご講演を賜りました。子供にとって、家庭での食事がいかに大切なことを強調され、そのためには、家庭生活、家族のあり方がきちんとしていくなくてはいけないという内容でした。

講演IIは、「生活習慣予防と食育～体重管理から～」という演題名で、横浜YMCA専門学校



講師病態栄養専門師の秋山治子先生にご講演を賜りました。各ライフステージにおける食事療法について、具体的かつ分かりやすくお話しいただきました。最終的には、横田先生と同様、家庭での食育、すなわち家庭生活と両親の役割がいかに大切かという結論になるように思いました。

講演会の前後には、展示コーナーにて、カロリー計算の体験や血糖測定の実演が行われ、糖尿病の方のための食品や宅配食などが展示されました。

17時過ぎからは、会場近くのマリンタワーがブルーにライトアップされました。間近で見るブルーのマリンタワーは非常にきれいでした。この他、鎌倉の大仏や長谷寺もブルーライティングが行われました。まだまだ、糖尿病デーやブルーライティングの知名度は高くありませんが、根気よく毎年続けて行こうと、糖尿病対策推進会議の全員で話し合いました。

2011年は11月12日(土)に市民公開講座を横浜市「はまぎんホール」にて行います。皆様のご参加をお待ち申し上げております！

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※1 **078-242-3499**※2

0:00	8:45	22:00
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

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――。

リリーのサポートプログラム

※1 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。
 ※2 フリーダイヤルでの接続が出来ない場合、このお電話番号にお掛けください。
 尚、通話料はお客様負担となります。

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

INS-A027 (R4)
2009.06

2010年 ウォークラリーの ご報告

もらった完歩証は捨てないで、とっておきましょう。
すてきなグッズが…

9月26日 横浜ズーラシア
神奈川県糖尿病協会 会長 半田 みち子

2010年度のウォークラリーは9月26日、横浜ズーラシアで行われました。当日はさわやかな秋晴れでウォークラリーには絶好の日和でした。10時過ぎには続々と患者会の皆様が集まり始め、10時半より開会式。津村副会長の開会の挨拶、坂本副会長の開会宣言に続いて、大塚先生による準備体操（結構難しかった！）を行いました。その後各グループに分かれて入場し、チェックポイントを通過しながら、園内を自由に散策しました。かなり広い園内でいろいろな動物がいて、じっくり見ていると非常に時間がかかりそうでしたが、2周以上された方も20人程おられました。

昼食はゴール前または後に、各自持参したお弁当で好きな場所で摂っていただきました。ゴールはお昼過ぎから午後1時半ごろまで続き、全員に完歩証が手渡されました。なお、この完歩証、昨年の分以後5枚集めると、協会からちょっとしたプレゼントが出ます。4年後になりますが、どうぞ楽しみに、捨てずに取っておいて下さい。

午後1時半過ぎより北里大学林先生による青空教室で、食後血糖測定の重要性につきお

話をいただきました。引き続き糖尿病クイズが10問出され、難しかったにもかかわらず全問正解された方が何人もおられました。クイズの後は、全員正解者と2周以上歩いた方を優先して、全員に景品を選んでいただきました。景品選びは大変な騒ぎでした。閉会式は、大塚先生の体操で体をストレッチ、事務局常盤様の閉会挨拶の後、半田会長の閉会宣言で本年度のウォークラリーは無事終了しました。今回の参加人数は約330名でした。なお、毎年このウォークラリーを共催して下さるノボノルディスク社に厚く感謝申し上げます。



今年のウォークラリーは10月23日に横浜市立金沢動物園で開催されます。
今年も参加して完歩証を集めましょう。



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

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、多くの人々のQOL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

2011年研修旅行報告 ～旅行で気になる血糖値♪～

小田原市立病院 管理栄養士 遠藤 奏子/堀葉子



6月12日・13日の2日間に渡り、参加者総勢28名で自然豊かな小田原の地で研修旅行を行いました。副会長の川崎市立川崎病院の津村先生、日本钢管病院の高橋看護師、坂本副会長、常盤管理栄養士、サポートーの若手スタッフ3名が同行しました。

1日目は、海の幸の盛り込まれた昼食をいただいた後、小田原城址公園内の深い緑の中に広がる菖蒲や紫陽花を眺め、リラックスした良い雰囲気で1時間余りウォーキングしました。

バスでヒルトン小田原に到着し、温泉につかる人、眼下の相模湾を遠めにウォーキングする人と、それぞれ自由時間を楽しんだ後、津村先生の講演『時代とともに変わる糖尿病治療』を聴講しました。インスリン製剤や注射器具の改良、自己検査用グルコース測定器の普及などによってインスリン療法を取り巻く環境がよくなつたのは、ここ20年くらいであることを知り、驚きました。フットケアも10人以上で足のケアの仕方と重要性を学び、盛況でした。夕食は、メニューの単位計算を横目に、美味でヘルシーな会席膳を楽しくいただきました。温泉で疲れを癒

し、ぐっすり眠りました。

2日目はあいにくの雨となっていましたが、朝食バイキングや栄養相談の後、館内バーデー棟を1階から3階までウォーキングし、その後再び血糖、血圧の測定をし、各自どのくらいになったか体験していただきました。先生からの指示カロリーを目頃しっかりと守っている方は、食事で若干のカロリーオーバーになっても、食後の30分以上のウォーキングにより、食後血糖値が良好でした。昼食は手打ちそばをめんつゆに少量つける方法で塩分を控えました。「糖尿病があつても旅行や外食を楽しみたい」という会員の方がたに充実した研修会となりました。

参加した患者さんはお互いの自己管理の方法を参考にしあったり、悩みや解決策を共有することができたと思います。一方、スタッフも普段自分が主にかかわっている分野以外での治療に触れ、糖尿病治療の奥深さを実感しました。そして全員が糖尿病治療は患者様が主体であることを再確認しました。糖尿病の自己管理のコツと笑顔をお土産にすることができました。 詳しくはホームページをご覧ください。

一日目

- 9：50 横浜駅 天理ビル前集合
- 11：30 昼食 『相模茶寮 いすみ』
- 13：00 歴史散策 『小田原城址公園』
- 15：00 ヒルトン小田原リゾート＆スパ 着
- 17：00 勉強会・献立説明
- 17：30 フットケア・血糖・血圧測定
- 19：00 夕食
- 21：00 情報交換・血糖・血圧測定

二日目

- 6：45 血糖・血圧測定
- 8：00 朝食 (バイキング)
- 9：00 ホテル内コース散策
- 10：00 血糖・血圧測定
- 12：00 昼食 『小田原そば処：田毎』
- 15：00 横浜駅天理ビル前 到着・解散

第4回食事勉強会 (ご協力:平塚市民病院)の準備と延期について

神奈川県糖尿病協会事務局 管理栄養士 常盤 千鶴子

神奈川県糖尿病協会主催のこの会も四回目を迎えるました。第一回目は川崎、二回目は横濱、三回目は横須賀地区に受持って頂きました。それぞれの地区の友の会、その他の方の惜しみないご協力により、無事に開催されてきました。

平成22年度は湘南地区となり、川崎のおばな内科(ク)の院長先生より平塚市民病院の副院長先生と糖尿病内科の佐々木先生を紹介していただき、栄養士の服部先生と共に準備を進めてきました。事情があり、やや突然のお願いでしたので、先生や栄養士の方には大変なご苦労をおかけいたしました。細部についての打ち合わせは電話とFaxで行い、いざ3/13を迎える段取りとなりました。

しかし、3/11に震災の発生となり、翌日3/12にサポーターの方から早朝に電話で「明日の開催はどうだろうか」との問い合わせがありました。私は、「交通手段も確保されているので大丈夫ではないかしら?」と回答しましたが、実は私の心は不安で一杯

のとき、遠くからベルの音が耳に入ってきた。案の定栄養士の先生から「急遽実施中止とさせて頂きたい」との御言葉を頂きました。しかし事務局では参加予定者のお名前は把握していましたが、ご住所の控えをこちらに持参していなかったため、栄養士の先生に食事勉強会中止の連絡を一人一人にしていただくことになってしまいました。参加予定者55名でありさぞかし大変であられたろうと、心苦しく思いました。またサポーターの方の連絡先が不明で私もテンやワンヤをしました。そしてお弁当屋さんからはキャンセル料の請求もあり困惑しました。私は、はたと困り「この度の災害は誰が悪いというわけではないので、発注したもののみが弁済しなければならないのは不合理」と説明申しあげ、「キャンセル」ではなく「延期」ということで承諾していただき無事に済ませることが出来ました。お骨折り頂いた病院の皆様のお顔も思い浮かび、心穏やかではありませんでした。

また病院の先生、栄養士さんをはじめ多くの方々のご協力により、
平成23年度の食事勉強会は平成24年2月26日に平塚市民病院で行われることになりました
(平成22年度分)。皆様の参加をお待ち致します。

尚、平成24年度(平成24年4月1日~平成25年3月31日)の計画は
相模原地区の相模原協同病院に担当していただく予定です。

迷わない・失敗しない
使いやすさ
×
高精度
||
血糖測定システム
メディセーフ フィット®

TEL ☎ お電話でのお問い合わせ窓口はこちら
テルモコールセンター 0120-76-8150 (9:00~17:00土・日・祝日を除く)



TERUMO®
人にやさしい医療へ

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
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丁目44番1号 www.terumo.co.jp/mds/
④TERUMO、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。 ©テルモ株式会社2011年7月

友の会紹介



横浜市中区

私たちの陽光会は平成5年7月、医療法人陽光会 陽の光クリニックの開設と同時に会員数110名で発足した(現会員数82)。陽光会の前身は、当時閉院が予定されていた横浜市立港湾病院の「みなど会」で、同会は昭和48年発足、まだ神奈川には日糖協支部がなかったので東京支部に加盟し、昭和49年5月神奈川県糖尿病協会の発足と共に東京支部を脱会、神糖協に加入。平成5年指導医を失った「みなど会」は閉会、多くの会員は陽光会に移行して現在に至っている。従って陽光会各員には日糖協会員歴30年を超えるベテラン糖尿病者も多く、名誉会員も10名と多い。会の行事ではベテラン先輩が後輩にあれこれと裏技?のアドバイスをするなど、医療スタッフも思わず勉強をさせて頂きながら、友の会と言うより家族会の雰囲気と一緒に楽しませて戴いている。

会の活動はいずれもの会とほぼ同じで、

(1) 月例の糖尿病基礎教室と糖尿病教室。前者は主に新たに糖尿病を発見されてこれから

陽の光クリニック
院長 塩谷 淑子

その取り組み方を学んでいただくための基礎的な指導を1月を除く年11回、後者は既に基づき指導を習得した方々が更によりよい将来の“糖尿病と共に生きる”ために必要な広範囲の知識の習得をめざして1,8月を除く年10回開催。

(2) 例年5月の歩く会（今年は残念ながら東日本大震災の余震が続いていたため中止）は運動量、血糖値を計測しながら体操、8000～10000歩の歩行、見学、ゲーム等を組み込んだ運動療法の実地訓練。

(3) 年2回の糖尿病調理実習会（通例6月、12月）、日常会員の皆様がつい面倒がって怠りがちな計量、計算を徹底していただき、“常に自分に合った正しい食事”を目指している。

(4) 外食の会 年2回。1月 新年会、8月納涼会。

(5) 年1回の秋の1泊旅行会。等を行っている。かつては会誌陽光を季刊していたが、諸般の事情で現在は休刊中。状況が許し次第再刊したいと考えている。

友の会の活動、運営には、いずれの会でも様々な制約の中で苦労しておられると推測します。当会も同様に経済的、時間的、人的資源的に常に日常診療との闘い合いに追われています。そんな中で診療室では埋め尽くせない皆様の日常生活との隙間を埋めることのできる会でありたいと願って会員の皆様と共に努力しています。



糖尿病ケアの世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社は、180カ国で製品を販売する世界的なヘルスケア企業の日本法人です。

糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® — 糖尿病を変える」を掲げ、糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと、さまざまな分野で社会活動を行っています。

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



平成23年度 「ウォークラリー」 のご案内！



秋の行事案内

神奈川県糖尿病協会
副会長 津村 和大

秋は運動の季節！“歩いて学ぶウォークラリー”の参加者募集中です。

動物園の中の楽しいウォーキングのあとは、

お昼を食べながら「糖尿病の青空教室」が開催されます。

今年もみなさんお誘い合わせの上、奮ってご参加ください（事前申込制）。

開催日時：平成23年10月23日（日）

開催場所：横浜市立 金沢動物園

参加資格：糖尿病治療中の患者さんとご家族・ご友人の皆さん

集合時間：10時30分（雨天中止）

集合場所：わくわく広場（動物園入口を入ってすぐ左）

終了時間：14時30分（予定）

参加費：1名につき200円（保険料として）



お申込み・お問い合わせ先： ウォークラリー大会事務局（TEL：045-474-0361）

「神奈川糖尿病デー2011」のご案内！

元気にお年を重ねていくこと、いつまでも心と体を若く保つこと。みなさんが目指していくらっしゃることですね。糖尿病協会の「糖尿病週間行事」が、神奈川県全体の行事として「神奈川糖尿病デー」に生まれ変わって4年目の今年は、「心と体の若さの追求！」がテーマです。健康に関するさまざまな体験コーナーや短い講演を、文化祭形式で提供します。

将来の糖尿病が心配な方は糖尿病の発症予防を目指して、糖尿病とともに歩んでいる方は合併症予防のために、楽しみながら正しい知識を身につけましょう。

開催日時：平成23年11月12日（土） 12時～16時30分

開催場所：はまぎんホールヴィアマーレ（横浜市西区みなとみらい3-1-1）

参加費：無料（事前申込不要。途中からのご参加も可能です。）

★ JR・横浜市営地下鉄線桜木町駅下車 動く歩道利用徒歩2分



休診日の平日の午前中、窓を開けて仕事をしていると、近所のどこからか、泣きじゃくる幼子の声となだめるパパらしい声が聞こえてきました。節電対策のシフト勤務のせいでしょうか？梅雨が早々と明け、数日間続く青空を見て、今年も昨年と変わらないくらいの厳しい夏になりそうな予感がしたのもつかの間、台風の自転車走行を境に、夏の高気圧は弱くなり、梅雨が舞い戻ったような天気が続いている。

蟬しぐれはきこえてきますが、せっかくの夏休みに入った生徒さん、学生さん、また行楽地や夏物でお仕事をされている方がたは物足りなさを感じられているのではないでどうか。八百屋さんの店先にならぶキュウリやトマトも心なしか元気がなさそうです。でも考えてみれば、もし昨年並みの猛暑になっていたら、電力不足が心

配されるこの夏、大変なことになっていたかも知れません。やはり神様のご配慮のお蔭と感謝した方が良さそうです。

さて夏の後半はこれからです。この会報がお手元に届く頃には皆さんはこの夏をどのように振り返っていらっしゃるでしょうか。震災からほぼ半年たつ時期です。あの3月11日

から何か特別な暦の上でもうひとつの1年が始まつたような気がします。その1年間にはどなたにとってもそれぞれに色々な意味で、「震災後初めて」の経験が次々とやってきます。悲しいことや心配なことがそれぞれの人の心に受け容れられ、そしてそれらがいつかはさまざまな問題を解決するための力の源になっていくことを願わずにはいられません。

湘南大磯クリニック 斎藤達也

編 集 後 記

開催予定等は下記ホームページをご覧ください

【日本糖尿病協会】〒102-0083 東京都千代田区麹町4-2-1MK麹町ビル5F

TEL:03(3514)1721 FAX:03(3514)1725

ホームページ

<http://www.nittokyo.or.jp/>

【神奈川県糖尿病協会】〒210-0013 神奈川県川崎市川崎区新川通12-1川崎市立川崎病院内

TEL・FAX:044-244-9913(電話の場合は毎週水曜日9:30~16:30)

ホームページ

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



糖尿病とともに、
はつらつと生きるあなたのために。

少しでも使いやすく、人にやさしい血糖測定器をお届けしたい。
めざすは、よりよい糖尿病治療のためのベストパートナーです。



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/>
●グルテス情報サイト <http://www.gluetest.com/>

●製品の取扱いに関するお問い合わせは、三和化学研究所へ●
フリーダイヤル ハイサンワ
0120-07-8130
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。