

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

神奈川県糖尿病協会会報  
第105号  
2012年8月

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

〒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  
印刷所：有限会社クリエイティブ・ケイ

## 『糖尿病』と私のあゆみ

### 友の会の仲間に支えられて

日本糖尿病協会 神奈川県支部 副支部長  
日本鋼管病院「ツツジ会」(川崎市川崎区)会長  
坂本 次男

平成8年7月、体のだるさと異常なまでの喉の渇きを感じ、日本鋼管病院を受診したところ、糖尿病と診断され、会社からスーツ姿でベッドまで用意された病棟へ、即入院となりました。糖尿病とはどんな病気？どうしてなるの？どうしたら良いの？不安で、家内と二人で憂鬱な日々を過ごしていました。

11月上旬、病院から患者会発足の知らせと出席依頼がありました。同じ病気をを持った仲間と話がしたい、コントロールが上手な人に秘訣を教えて欲しい、そんな気持ちで出席しました。ところが主治医から、いきなり『友の会』の会長の就任を要請され大変に驚き一度は辞退したのですが、再度、要請され皆さんの協力を頂けるとの事で引き受けました。

川崎の市花であるツツジの花を取り入れて『ツツジ会』を会の名称とし、会員が気軽に楽しく参加でき、かつ糖尿病から逃げることなく、上手に付き合うにはどうすれば

ばいいのかを知るのに役立つことを会の方針とし、機関誌の発行を中心に年間スケジュールを立て活動してきました。

皆さん、糖尿病治療は大変に難しい事ですが、先生の指示に従い、薬は忘れずに正しく飲み、看護師・栄養士・薬剤師・検査技師ら病院スタッフ皆さん、そして家族の協力をいただきながら、自分に合った規則正しい食事・適度の運動を続けることで、HbA1c及び血糖値の改善が出来ます。正しい知識に基づいた正しい治療を気長に、意志を強く持って続ければ、健人と変わらない同じ生活ができると信じています。

会の会長に指名された以上、模範的な血糖コントロールを目標にしていたつもりでしたが、時間の経過とともに緊張感も薄れ、お酒の量も増えて体重の増加してきた頃、教育入院を勧められ、改めて治らない病気だと認識しました。同じ病気をを持った仲間だから共感できること、そんな人とのつながりに感謝しながら、糖尿病のある生活人生も、そう悪くないと思えるようになった今日、この頃です。

人生に生かそう糖尿病療養、自分で測って知ろう自分の血糖値、先生を健康アドバイザーとして、あくまで管理は自分で！仲間の患者の皆さんこそ隠れた先生ではないでしょうか？



昨年のウォークラリーに参加されたスタッフの方のご家族(鳴嶋 英恵さん7歳)から素敵な絵日記を頂きましたので御紹介します。(3頁参照)「10月23日 日曜日 天気 ☀  
きょう、おかあさんの、とうようびょうのせんせいと、おにいちゃんと、わたして、ウォークラリーにいきました。  
ウォークラリーでは、かなざわどうぶつえんというところをまわりました。さいごにアイスを食べたおいしかったです。」

## 「神奈川糖尿病デー2011 健康文化祭」のご報告

糖尿病治療に王道なく、正しい方法の継続で、平成23年11月12日(土)  
はまぎんホール ヴィアマーレ  
いつまでも若く元気で美しく

日本糖尿病協会神奈川県支部  
支部長 半田みち子

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。

神奈川県でも、糖尿病対策推進会議（神奈川県糖尿病協会、神奈川県内科医会、神奈川県医師会、日本糖尿病学会神奈川県支部合同）、ノボノルディスクファーマ、武田薬品共催による市民講演会、「神奈川糖尿病デー2011 健康文化祭 いつまでも若く 元気で美しく」が11月12日土曜日午後、横浜市のはまぎんホールヴィアマーレにて開催されました。この会が糖尿病対策推進会議主導で行われるようになって4年目となります。当日はさわやかな秋晴れで、去年の2倍近く、約260名の方に参加していただきました。

13時から展示コーナーが、14時から講演会がスタートしました。17時過ぎまでの長丁場で、7人の講師の先生による盛り山な、非常に充実した内容でした。

林啓子先生からは、「笑い与健康：笑ってもっと健康に！～笑み体操～」という演題で、会場は大笑いに包まれました。

天川淑宏先生からは、「健康と運動：継続は力なり！・・・続けられるコツ、それはこれ！」という運動療法のお話。

田邊弘子先生からは、「食事与健康：今日からできる食事のコツ」という食事のお話。運動も、食事も、とにかく続けることが大切だと思いました。

調進一郎先生からは、「ダイエット：最近注目された”ダイエット指南書”総ざらい」という演題で、先生のモムチャンダイエット実演を楽しみました。

武内博朗先生からは、「歯と健康：歯周病は糖尿病の合併症です！」という演題で、かかりつけ歯科医をもつべきと思いました。

大沼学先生からは、「眼と健康：一眼は体の窓一」という演題で、かかりつけ眼科医をもつべきと思いました。

土井路子先生からは、「災害と薬：いつでも一緒に・・・薬はあなたの無二の友～失って初めて知るその大切さ～」という演題で、災害時の注意事項を学びました。

今回の7人の先生方のお話は、どれひとつをとってみても非常に重要でためになり、それを一挙に聴けて、とてもお得な講演会だったと思います。17時からマリントワーのブルーライティングが始まりました。マリントワー以外に、鎌倉地区でもブルーライティングが行われました。これからも毎年、世界糖尿病デーに合わせて、講演会、ブルーライティングを行う予定です。糖尿病の治療に王道はありません。食事療法、運動療法、正しい薬物療法をきちんと続け、いつまでも若く、元気で、美しく暮らしましょう。



サノフィは、グローバルに多角的事業を展開するヘルスケアリーダーとして患者さんのニーズにフォーカスしています。

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  
サノフィ・アベンティスは、サノフィグループの一員です



## 平成23年度 ウォークラリーの ご報告

雨もあがり、良い天気にも恵まれ、展望台からの  
景色もすばらしく、気持ちよいひとときでした

平成23年10月23日(日) 横浜市立 金沢動物園

日本糖尿病協会神奈川県支部

支部長 半田 みち子

平成23年度のウォークラリーは横浜市の金沢動物園で行われました。ここ何年かは横浜ブーラシアで開催されることが多かったのですが、いつも同じ場所だと参加できる人が限られてしまう、などの意見があり、ブーラシアと他の場所とで交互に行うことが、今年度の理事会で決まりました。前日まで雨が降っていてお天気が心配されましたが、当日朝は雨が止んでおり、朝6時の天気予報でもこれから晴れるとのことでした。ウォークラリーはこの10年間一度も雨で中止になったことがなく、今回も良い天気になりましたのは皆様の平素の心がけの賜物と思います。例年同様10時半より開会式。半田会長の開会の挨拶、坂本副会長の開会宣言、大塚先生による準備体操の後、ウォークラリーのスタートとなりました。この金沢動物園は比較的新しい動物園ですが、非常に広くていろいろな動物がいました。また緑も多く、展望台からの景色もすばらしくてとても気持ち良いひとときを過ごすことができました。ブーラシアとはまた違って、やはりいろいろな所でウォークラリーを行うのが良いと思いました。1時過ぎからはゴール受付となり、チェックポイントを回ってゴールした人々には完歩証が手渡されました。

この完歩証を5枚集めると、協会からちょっとしたプレゼントがありますので捨てずに取っておいて下さい。1時半からは恒例の青空教室で、今回はもくほ内科クリニック 空保敦子先生から「災害時に困らないために」というお話でした。非常にためになる良いお話で、資料をいただきたいという声が多かったため、内容のあらましをホームページに載せましたので是非ご参考になさってください。その後、クイズ、閉会式、景品選びと続き、今年のウォークラリーも無事終了しました。今回の参加者は300名でした。最後に、毎年このウォークラリー後援して下さるノボノルディスク社の皆様に厚く御礼申



今年のウォークラリーは10月28日によこはま動物園ブーラシアで開催されます。

## Terumo Medical Pranex®

知のコラボレーション



オペ室

ホスピタルスタジオ

人間工学ラボ

大研修室

人にやさしい医療の創造と普及へ

**TERUMO®**  
人にやさしい医療へ

テルモメディカルプラネックスは、医療の技術とテルモのモノづくりの融合から新たな価値を生み出す、知のコラボレーションの拠点です。最先端の設備と「開発」「検証」「研修」「連携」「交流」の機能を持つこの施設で、医療を支える皆様とともに未来に向けた活動を展開していきます。



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 <http://www.terumo.co.jp/>

©、TERUMO、テルモ、Terumo Medical Pranex、テルモメディカルプラネックスはテルモ株式会社の登録商標です。©テルモ株式会社 2008年4月



## 2012年 伊豆研修旅行の報告 6月17日(日)~18(月) 車内は和やかムードいっぱい賑やかでした

北里大学病院「さがみ会」(相模原市 緑区) 会長 柳井 正晴

6月17日、梅雨真最中の日曜日、横浜駅前に集合した20人は小型観光バスに乗りし一路伊豆に向かいました。車内は和やかムードいっぱい賑やかで、坂本副会長による挨拶と行程の説明から旅は始まりました。

最初の目的地は東伊豆の城ヶ崎海岸。まず『ぼら納屋』で腹ごしらえ、アジのたたきコースでした。美味しく頂き、その後は食後の散歩で絶景の城ヶ崎海岸散策道を小1時間ウォーキング。名所のつり橋付近では皆さんカメラを取り出しぱちぱちと満悦の様子。足元がご不自由な方は散策をしないでバスで移動されました。

今晚のホテルはそこからすぐ近くのかんぼの宿で、スタッフは親切、内部もきれいで、部屋からは目の前に大島や利島など四島が見え絶景です。大風呂に入ったりして、各自休憩しました。

講習の時間になり、ホールにて今回の旅行にご同行いただいた濱田祥子先生に糖尿病概論とフットケアについて大変に解りやすい説明をしていただきました。講義のあとは高橋看護師さんによる実際の足のケア、高橋さんは希望者全員の足を診てくださり、必要なアドバイスをして下さいました。

夕食はホテルの標準コースですが、おかずは盛りたくさん。でもそこは糖尿病研修旅行ですから、しっかり栄養の話を聞き、各自の必要摂取カロリーに応じて自分で食べる量を調節します。食後はカラオケを楽しんだり、あるいは風呂に入ったり、中には部屋に戻って適量のアルコールを楽しまれた方も居られたようです。うっかり薬を忘れてしまった私は食後血糖値抑制の為にホテル周辺をしっかりと散策し、血糖の上

昇を抑える事に成功しました。

ラッキーな事に翌朝も同じようなお天気で傘は不要でした。天城街道を北上し河津七滝でウォーキング、七滝は去年の土砂崩れで今は真ん中の三滝しか行けないのが残念でしたが、(でも、もし本当に七滝を回ったとしたら、年配の参加者の方には大変であったかも知れません。)綺麗な溪谷の景色を見ることができました。(その数日後にはこのあたりは台風4号の大雨に見舞われてしまいました。)さらにバスで天城のループ



橋を越え、浄蓮の滝で昼食。滝つぼはそこから急な階段を15分ほど下りた所で、伊豆で一番大きい浄蓮の滝、さすがに付近はヒンヤリとしていてマイナスイオン一杯です。川沿いのワサビ田の緑も綺麗でした。帰り道

は沼津から新東名高速道に乗りました。新しい道で揺れも騒音も少なく、快適なドライブでおしゃべりなどをしているうちに、横浜にほぼ予定通りの午後四時過ぎに到着し、一泊二日の旅行は無事終了しました。

毎年神糖協で行っているこの研修旅行は普通の旅行業者のバスツアーとはちょっと違い、我々患者にとっては大変有意義に感じています。今回もこの旅行を毎年の楽しみにしているグループ参加の方々が多かった様ですが、来年は県内各糖尿病友の会からもっと大勢の参加があったらさらに良いのと思いました。

最後になりましたが今回の研修旅行を企画、手配、実行していただいた神糖協スタッフの皆様、協賛会社スタッフの皆様、また全般に何かとお心遣い、お骨折りを頂いた坂本副会長に深く感謝申し上げます。

## 第4回食事勉強会のご報告 H24年2月26日(日) 平塚市民病院 湘南の食材を使用した弁当バイキングを試みて

平塚市民病院 管理栄養士 服部 雅子

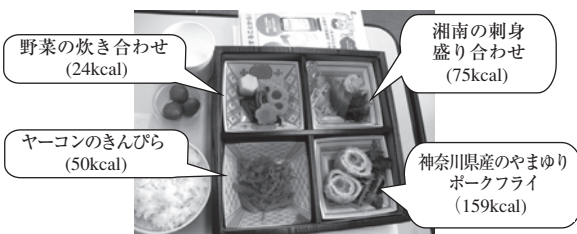
神奈川県糖尿病協会より、第4回食事勉強会の話を受きました。医師と相談し、当院の湘友会で年1回実施している食事会に合わせ開催する運びとなりました。

選んだ食材のエネルギーを計算し、ご飯の量を調整している方もいました。食前、食後の血糖測定に一喜一憂する姿が見受けられ、食事と血糖値の関係を再確認できたようです。当院内科



皆さんに『湘南のおいしい味覚を紹介』『地産地消』をテーマに市内の魚がおいしいと評判の店にお弁当を注文しました。店の担当者とは何度も打ち合わせをし、料理の味付けや分量など調整をしました。当初2011年3月13日に予定していましたが、3月11日の東日本大震災の影響により、1年延期しての開催となりました。お弁当は、主菜（おかず）5品から2品、副菜（野菜）4品から2品選択するというバイキング形式です。お米は平塚産のキヌヒカリ、平塚で獲れた鯛の刺身やしらす、平塚農業高校の生徒さんが火つけ役となり、市内での普及活動が広がっているヤーコンのきんぴらなど豪華なものになりました。バイキングでは、「肉も魚も食べたい」、「ヤーコンは美味しいのかしら」など悩んでいる方が多く食事選択に時間が必要で

糖尿病外来担当（当時）佐々木 誠一先生の「災害についての話」では、昨年大震災があったため皆さん興味深く聞いていました。「ヤーコンを初めて食べて美味しかった」「色々選べて楽しかった」など嬉しい感想をたくさん頂きました。今回の食事勉強会では、『自分で選んで考えて食べる』を実践でき良かったと思います。スタッフを含め50名の参加があり、盛況に終えることができました。



### 糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、世界75カ国に32,000人以上の従業員を擁し約190カ国で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。

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。

また、成長ホルモン治療や血友病の領域においてもリーディングカンパニーです。

**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



## 友の会紹介

もくぼ内科  
クリニック  
きづき会

患者代表  
会長 渡辺 幸一

川崎市中原区

平成16年春、関東労災病院に糖尿病専門医の壺保（もくぼ）先生が着任しました。

その後、先生やスタッフの方を中心に患者会発足の動きが開始され、10月に関東労災病院の患者会として「きづき会」はスタートしました。因みに会の名称は病院住所の地名、中原区木月住吉町からとりました。そんな中、私に会長を引き受けてほしいとの依頼があり、患者会の発足が患者にプラスとなるであろうと実感し、会長を引き受けることとしたのでした。

平成20年4月に壺保先生が独立して、関東労災病院から道路ひとつ離れた場所に、クリニックを開設しましたので、現在はこのクリニック主体の「もくぼ内科クリニックきづき会」として運営されております。

主な年間行事は、①春のバス旅行（H21 蕎麦打ち体験、H22 江戸東京博物館・皇居東御苑、H23 大山阿夫利神社参拝と豆腐料理、H24 房総半島へお花摘み）。②カロリーを控えた昼食会（クリニック近くの和食屋さんを貸切）、③神奈川県糖尿病協会主催ウォークラリー参加、④家

庭で出来る運動教室などです。このようなイベントについては、事前の理事会で、会員が積極的に参加できる内容、場所、予算、日時などを考えながら、食事会担当、日帰り旅行担当、体操担当の各理事が苦勞しながら企画・実践するという手作りの運営に心がけてまいりました。

糖尿病の治療は病気のことを正しく理解し、先生はじめ病院スタッフの治療・アドバイスのもと、自分自身で生活をコントロールしながら上手に仲良く長く付き合っていかななくてはなりません。そのためにも一人で思い悩んだり、落ち込んだりせずに会員同士の体験談を聞き、相互に励まされたりする機会を持つことが大切ではないでしょうか。

「きづき会」はそのような主旨のもと、親睦・情報交換の場であると共に、自分自身の気付き（きづき）の患者会でもあるのです。

今後もさらに会員数を増やす努力をしながら、新たな活動にも挑戦して、より良い、キメ細かい運営を心掛けて頑張っていきたいと思っています。



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。



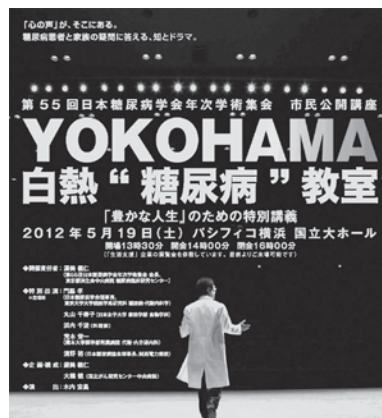
株式会社 三和化学研究所  
SKK 名古屋市東区東外堀町35番地 461-8631  
● ホームページ <http://www.skk-net.com/>  
● グルテス情報サイト <http://www.glutest.com/>

● 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。



## 日本糖尿病協会・学会共催 市民公開講座のご報告(2012.05.19)

第52回日本糖尿病協会年次集会と第55回日本糖尿病学会年次学術集会、そしてノボ ノルディスクファーマの共催で5月19日に、パシフィコ横浜国立大ホールにおいて「白熱“糖尿病”教室」と題した市民公開講座が開催されました。医療スタッフ、料理研究家、プロの脚本家・俳優が智恵とアイデアを出し合いながら企画された市民公開講座で、患者さん1人ひとりにとって「豊かな生活」とは何かを考えてもらうための工夫がいっぱい盛り込まれていました。県内外から3,000人を超える多くの方々にご参加頂きました。神奈川県糖尿病協会の会員の皆さまにも多数ご参加頂けたことを嬉しく思っております。どうもありがとうございました。



### 平成24年度 秋の行事案内

#### 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー 第17回神奈川大会のご案内！

秋は運動の季節です！ 「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー 第17回神奈川大会」の参加者を募集します。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24年10月28日(日)

終了時間：14時30分（予定）

開催場所：よこはま動物園ズーラシア

参加費：1名につき200円（保険料として）

参加資格：糖尿病患者さんとご家族・ご友人の皆さん

お申込み・お問い合わせ先：

ウォークラリー事務局（TEL:045-474-0361）

募集人数：制限なし

集合時間：10時30分（雨天中止）



### ●●●●● 神奈川糖尿病デー2012のご案内！ ●●●●●

いつまでも元気に過ごしたい！ 心と体の若さを保ちたい！

神奈川県糖尿病協会の「糖尿病週間行事」が「神奈川糖尿病デー」に生まれ変わって6年目の今年も、「糖尿病の予防」をメインテーマにして、楽しく学ぶさまざまな企画をご用意しています。糖尿病と正しく付き合う秘訣をいっぱい学べる絶好のチャンスです。健康食品の展示・試供品の配布なども予定しています。

開催日時：平成24年11月10日（土）

12時～16時（予定）

開催場所：はまぎんホール ヴィアマーレ

JR桜木町駅下車 動く歩道利用徒歩2分

参加費：無料 お申込み：事前申込不要

◆パンフレットが完成次第、協会事務局より各患者会にご送付いたします。



以上ご報告・ご案内：日本糖尿病協会神奈川県支部 副支部長 津村和大

暑い日が続きます。昨年とは違い、今年は厳しい日差しと蝉時雨の毎日です。そしてロンドンオリンピック、夏の甲子園と連夜、連日の報道で、日本のこの夏は更に熱くなっています。爆発する若いエネルギーの輝かしい成果はむしろ心の清涼剤になりますが、それにしてはつづきがちな深夜のテレビ観戦は睡眠不足につながります。ただでさえ体調管理の難しいこの時期、注意したいものです。さてこの冊子が皆さんのお手元に届く頃にはその暑さもおそらくは一段落し、体もほっと一息ついている頃でしょう。そして、あるいは衆議院選挙などの政治の話題で熱くなっているのかも知れません。

日頃の診療を通して強く感じるのは、糖尿病の患者さんの療養をとりまく環境の厳しさです。勿論、病気の種類を問わず、全ての患者さんで言えることではありますが、特に糖尿病の療養は一度始めると、ほぼ

一生継続と考える必要から、深刻です。一人暮らしの高齢な患者の方、仕事が忙しく通院する時間がない方、医療費、健康保険料の支払いでお困りの方など、その問題の種類はさまざまです。社会の仕組みを整えて解決を図ることと、個々の人がまずは何をしておいても、身近な人とのつながりの中で、それぞれに相手の立場を尊重して話をし、行動すること、この二つが車の両輪のように大切なことだと思います。

小さな目や耳を通してまわりの大人たちの振る舞いに接している子供たちの、その心の中には何かしらの種がまかれていきます。私たち今の大人がいなくなった

あと、これらの種から芽生え、正しく育った心が未来を正しい方向へ進めていくことを祈りたくります。巻頭に頂いた絵日記を見てそう感じました。

湘南大磯クリニック 齋藤達也

## 編集後記

事務局よりお詫び

長い間、通信機器の不具合のため、各友の会の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。お陰様でこの度、ファックス機を新調することができましたことをお知らせし、今までのご迷惑を深くお詫び申し上げます。Tel/Fax: 044-244-9913 (電話でのお問い合わせは毎週水曜日9:30-16:30にお願い致します) 常盤 千鶴子

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>

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  
お問合せなどございましたら、お気軽にお電話ください。  
**0120-245-970**  
**078-242-3499**  
0:00 8:45 22:00 24:00  
月 音声ガイダンスによる対応  
火 オペレーターによる対応  
水 音声ガイダンスによる対応  
木  
金  
土  
日  
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



お電話でも…



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**  
糖尿病情報提供サイトDiabetes.co.jp  
は患者さんご家族へ必要な情報を  
多数ご用意しております。

Lilly

リリーの  
サポートプログラム

必要なとき、  
必要な情報を一。

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(R8)  
2009.12