

編集兼発行者：神奈川県糖尿病協会 公益社団法人 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 公益社団法人 日本糖尿病協会神奈川県支部 〒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 印刷所：(公財)矯正協会

**仲間と一緒に生活改善、『糖尿病教育入院』をしてみませんか** 医師や看護師だけではケアしきれない心の声が、患者さん同士では通じ合い、療養生活の継続での励みになっていきます

日本鋼管病院 看護師 竹松 真紀子

糖尿病教育入院というのを聞いた事がありますか？糖尿病はよく生活習慣病といわれますが、生活習慣の改善はなかなか難しいものです。家の冷蔵庫の中や戸棚には誘惑がいっぱいです。世の中には糖尿病に関する本が沢山ありますが、自分で勉強するなんて、よっぽど決意を固めなければ出来ません。そんな時、今までの生活を振り返ったり、糖尿病に関する正しい知識を身につけたり、実際に食事療法を受けたりして、今後の療養生活に生かせる体験をするのが糖尿病教育入院です。

施設により入院期間は様々ですが、日本鋼管病院では2週間です。医師、看護師、薬剤師、栄養士、検査技師などそれぞれの分野のスペシャリストから実際の病気についての詳しい説明や、日常の過ごし方、薬、食事療法、運動療法、また普段受けている検査の意味などについて講

義を受けます。糖尿病についてのDVDも活用します。また当院では、退院後を意識して入院生活を送って頂くため、時間のあいているときは、理学療法士の指導のもとウォーキングをしたり、実際に退院後の生活を想定して試験外泊をしたりします。

年齢や性別、生活環境がそれぞれ異なる入院患者さんたちですが、糖尿病という同じ病気に罹患した者同士、悩みや不安を共有し、時には励ましあいながら同じ時間を過ごすということは、とても意義のあることで、教育入院の最大の特徴だと思います。

さて私が教育入院の講義を担当して、最近ちょっと気になるのでこの機会に触れさせていただきたいのが、口腔ケアについてです。糖尿病の合併症で、足の壊疽は有名ですが歯周病や虫歯が糖尿病の方に多いことはあまり知られていません。血糖が高い時の口の中は、なんと絶えず飴をなめているような状態になるのです。また、身体の免疫力が低下する為、歯周病が起き易くもなります。食後の歯磨きはもちろん、定期的な歯科受診が大切です。最近は一般的にもデンタルケアへの関心が高く、様々なグッズが出てますので、上手に使って生涯自分の歯で過ごしたいものですね。

開催予定等は下記ホームページをご覧ください

【公益社団法人 日本糖尿病協会】 〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4 麹町セントラルビル8F

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

<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10:00~16:00)

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



## 2012年 ウォークラリーの ご報告

ズーラシアでのウォークラリーはもう何回も行われていますので楽しみにしておられる方も多く、今回も約400名の参加がありました。

1週間くらい前から当日の天気予報は雨でとても心配していました。28日朝6時、雨は降っていませんでしたので、家を出てズーラシアに向かいました。途中、少し薄日が射してきました。しかし9時半ごろズーラシアに着いた時には雨が降っていて、10時頃にはひときわ強くなりました。中止することも頭をよぎりましたが、すでに非常に多数の人が集まっておりやる気がむんむんと立ち込めていました。スタッフ一同、かなり迷いましたが、決行することになりました。ただしお年寄りなど足を滑らせたりお風邪をひいたりすることも心配でしたので、各自の判断でいつでも中止していただくこととしました。

10時過ぎに、半田会長による開会の挨拶と坂本副会長による開会宣言がなされ、終了が予定より30分早まること、場合によつては青空教室も中止になることなどが伝えられ、ウォークラリー開始となりました。

入場後、小雨は降り続きましたが土砂降

「当日午後から激しい雨」と予報され、前日からテルテル坊主を作つていきました。雨の中決行された2012年度のウォークラリーは無事終了しました。

H24年10月28日(日) よこはま動物園ズーラシア

神奈川県糖尿病協会

会長 半田みち子

(川崎市立 井田病院)

りにはならず、何とかウォークラリーは続けることができました。例年のことですが、お子様連れ、ご家族でのご参加が目立ちます。患者会によっては早めに切り上げてお帰りになったようですが、大多数の人達はゴールまで歩きました。昼近くになり雨は小ぶりとなり、昼食はテントの中や、コロコロッジなどの屋根つきのスペースで摂ることができました。

青空教室の時間には雨はほぼ止んでいました。井上光子先生による「糖尿病の食



事療法」、非常に分かりやすく声も良く通り、ためになるお話をしました。

その後、朝できなかつた体操を、大塚先生のご指導の下に行い、閉会式となりました。クイズの回答とそれに続く賞品選びは大変な賑わいでした。

毎年この催しをサポートして下さるノボ・ノルディスク会社の皆様には心より感謝致します。



### 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](http://www.novonordisk.co.jp)



## 「南房総いこいの村たてやま」研修旅行に参加して

平成25年6月16日(日)～17日(月) 沢山の料理が目の前にあり・・血糖値の測定もあるし・・少しご褒美もほしいし・・工夫して、ご馳走を楽しみながら頂きました。

平沼クリニック 「平成会」(横浜市西区) 会長 坂元 良江

### (1) 1日目

6月16日(日)天候は、あいにくの小雨でしたが、横浜天理ビル前に午前9時45分に集合しました。友達同士で初めて参加されたグループ、お独りで初めて参加された方、何年かぶりに参加された方など、皆様の参加状況は様々でした。私も久しぶりに参加させて頂きました。また沢山の参加者がいると思って早めに申し込んだ方が多かったようでした。初めて独りで参加された方などは、役員との面識がなくお互い戸惑っている様子もうかがえました。医師・看護師・医療スタッフの皆様の引率をとても心強く感じ、自分なりに安心して、予定通り午前10時に横浜を後に出発することができました。

バスは、横浜～アクアラインを通り、房総半島・千葉県方面へ向かいました。

バスの中の雰囲気は良くて、幹事の坂本次男さんが準備してくださいました。クイズをして遊び、隣の方との会話もはずみました。

皆様はお互いにすぐにうちとけることができたようです。私も独りで参加しましたが楽しく感じました。

アクアライン海ほたるを見学し、昼食をはさみ、千葉県館山市にある「渚の駅たてやま」を散策しました。小雨の中、傘をさしながらも海辺の広場、展望デッキなど少し見学することができました。

宿泊のホテルには予定よりも早めに到着しました。入浴後に研修です。

### 研修内容

- ① 金澤先生(川崎市立井田病院)の講義  
糖尿病患者さんの夏の過ごし方  
運動と水分管理
- ② 高橋看護師(日本鋼管病院)の講義  
フットケアについて
- ③ 血糖値の測定(夕食前・夕食後)



### (2) 2日目

#### 研修内容

##### ① 血糖値の測定(朝食後)

野島崎灯台の散策：灯台は房総最南端の白亜の灯台で知られており遊歩道が整備された公園が隣接しています。私たち4,5人は、野島崎灯台の散策の後、お店のまわりをぶらぶらしていました。幸いなことに金澤先生とご一緒にありがとうございました。幸いなことに金澤先生とご一緒にありがとうございました。初めて参加された皆さん本当にラッキーで、光栄の至りと大変喜んでいました。

### (3) 参加して感じたこと

研修について：金澤先生のご講演、高橋看護師のフットケア、血糖値の測定など内容が充実していました。

食事について：ホテルの夕食は1,100kcalでした。私が通院しているクリニックの管理栄養士の先生から、1日1,440kcal、

タンパク質40g、塩分6gの指導を受けています。具体的なところではタンパク質が多い主菜の目安は手のひらにのる位、そして塩分を控えめにと言わわれています。普段はなかなか実行出来ていません。そして今日は、沢山の料理が目の前にあり・・血糖値の測定もあるし・・少しご褒美もほしいし・・。しかし、迷いをふりきり、ごはんとそばが出てきたところを、そばをやめ、天ぷらを控えるなど工夫して、ご馳走を楽しみながら頂きました。心配だった食後の血糖測定では、血糖値が高くないことを確認して、ひと安心しました。

夕食の際、医療メーカーの皆様には各テーブルへお茶、お水の配りをして頂きました。大変うれしく感謝の気持ちでいっぱいです。

最後になりましたが、医師と看護師、医療スタッフの皆様、そして幹事の坂本さん、布村さんありがとうございました。

## 第5回食事勉強会のご報告 平成25年3月10日(日) in 相模原協同病院 病院厨房の力を使って地産地消のお手製食事勉強会の試み

相模原協同病院 管理栄養士 石川知子

第5回食事勉強会を相模原協同病院で担当してもらえないかとのご依頼を頂いたとき、即座にお受けすることを決めました。と同時に、これまでの食事勉強会とは一味違う、当院の持ち味を活かした食事勉強会にしたいと考えました。幸にも当院は、地域住民の方を対象に糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病をターゲットにした「生活習慣病を防ぐヘルシーランチの会」を隔月開催しており、3月は毎年、患者会の食事会も同時開催していました。このノウハウを活かせば、外のお店に頼らず、神糖協初の試みとして病院厨房お手製の食事勉強会が開催できると考えたのです。

成功するか否かは、メニューで決まります。

まず、当院の地産地消グループであるJAアサヒアグリにどんな食材が納品できる

かを問い合わせると、かぶ、大和芋、大根、人参、小松菜、のらぼう菜の6種類があがりましたので、これらの新鮮な相模原産食材をふんだんに使い、おいしくてヘルシーなメニューをコンセプトに献立作成に取組みました。参加者はスタッフを含め55名と多いため松花堂弁当箱を使用することに決め、弁当やお碗、お茶を配るタイミングやスタッフの動きなどを詳細に計



画して当日を待ちました。

そして迎えた当日です。血糖測定は神糖協津村先生と当院代謝内分泌科山口先生の2名体制であたってくださいり、テーブル席の番号順に測定ブースへ移動してもらったため、混乱なくスムーズに進みました。参加者は先生に血糖測定してもらい、不安なことも質問でき満足気でした。血糖測定終了後は、各自で自分に合った量のご飯を取りに行き、食事のスタートとなりました。お弁当箱の蓋を開けて「わあ、キレイ」、食べながら「野菜がおいしい」など楽しそうな会話が弾んでいました。

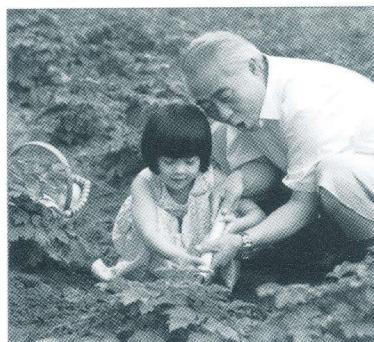
食事会後は、医師講義です。「内科医と糖尿病フットケア」と題して当院の山口真哉先生のお



話がありました。食後で眠気が襲う時間にも関わらず、皆さんとても熱心に

聞いていらっしゃいました。参加者の感想では、「今日は、見た目きれい、食べておいしい、感激でした。」「大変有意義でした。足病変の説明は分かりやすく良かった。」という意見が聞かれ第5回食事勉強会は盛況に終えることができました。

当日のメニュー：菜飯 鯛のかぶら蒸し ヘルシーつくねのスペイシー南蛮漬け 炊き合わせのらぼう菜の梅ソース うどの金平 清汁 果物



糖尿病とともに、はつらつと生きる  
あなたのため。

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 TEL: 052-8631  
●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。

# 友の会紹介

平塚  
共済病院  
平塚糖友会

患者代表  
会長 宮本尚明

平塚糖友会は、現在の会員数30名（その内病院スタッフ10名）で、少人数の患者会です。会の発足は昭和50年（1975年）と古く、その当時の事情は良くわかりません。私が入会したのは平成8年で、その頃の会員数は約60名、指導医は高田一太郎先生で、会の活動は盛んでした。高田先生は5年ほど前に退職され、市内にクリニックを開業されており、現在そちらに通院されている数名の患者さんも当会に入会されています。3年前から、山口実菜先生が赴任され、指導医として治療、会の指導にあたられています。

主な年間行事として以下を行っています。

- 1：5月の総会と食事会
- 2：6月のアジサイウォーキング（鎌倉、開成町、平塚市内の名所等）
- 3：神奈川県糖尿病協会主催のウォークラリー、及び食事勉強会への参加
- 4：平塚共済病院主催の糖尿病週間行事への参加

糖尿病の治療では、自己管理が一番大切で、それを一生続けてゆくには、大変な努力が必要とされます。時には挫けそうになったり、悩み、苦しんだりします。そういう時に悩みの相談に

乗ってもらったり、励ましあったりする仲間を見つけることができるのが患者会の役目と考えています。

現在、会員数の減少、会員の高齢化に伴う行事への参加者の減少、新規入会者の不足等、多くの問題を抱えています。今後、新しく赴任された山口先生をはじめとする病院スタッフの方々と患者会員とで協力し、会員数の増加と新しい活動、行事への挑戦に取り組んでいきたいと思っています。



## =指導医からひと言=

**平塚共済病院 内分泌代謝科 山口実菜**

糖尿病の治療は継続することが大切ですが、途中で投げ出したくなる時があると思います。そんな時愚痴を言い合ったり、一緒に勉強する仲間がいることはとても大切です。糖尿病とうまく付き合っていくための手段の一つとして患者会を利用してもらいたいな、と思っています。私が当院に赴任して3年目。これから患者会の活動を少しづつ大きくしていこうと考えているところです。

Lilly  
いのちの喜びにこだえます。

創薬もないハイテク・リリーリー佐の薬局を訪れた少女は、  
もう驚いたながら小さな手に握りしめていた。  
わずかなお小遣いを差し出しました。  
母親が重い病気で、医者も周囲の大入たちは  
「ミラクル（奇跡）だけが頼りだ」と語っていたのです。

創業から135年。  
まだ開拓されない医療ニーズにこだえるため、  
地区開拓なくイノベーションを追求し、  
歴史的・世界初の「ミラクル」を生み出してきました。  
医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的な新薬を求めて  
真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。  
患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。

日本イーライリリー株式会社  
〒221-0086 神奈川県横浜市中央区港上通7-1-5

## 「平成 24 年・小田原地区での糖尿病週間行事\*」のご報告

**食欲の秋、教育の秋として参加者にとって充実した  
1日になったことと願っております。**

平成 24 年度は第 33 回目として小田原薬剤師会・夏目善文氏が実行委員長となり、2 日間にわたって実施されました。1 日目は各市町でそれぞれ独自に開催されました。小田原市では 10 月 7 日ふれあいけんこうフェスティバルと同時開催され、ロビンソン百貨店の 1 階フロアで、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・管理栄養士による相談や、血圧測定・血糖測定・血管年齢測定・骨密度測定などに大勢の人々が列を成し、特に作業療法士会による手作りストラップやキー ホルダーのコーナーには、子どもたちが多数押し寄せ大盛況でした。また、ステージ上では各団体の活動発表が繰り広げられ、日曜の混雑するデパートの中でより一層輝きを増していました。箱根町では、9 月 26 日健康・福祉フェスティバル、真鶴町では、7 月 14 日真鶴町福祉大会、湯河原町では、7 月 22 日町民健康デーと同時開催されました。

2 日目は実行委員全員参加の合同行事として、小田原市保健センターで 11 月 11 日に行われました。午前の部は栄養士会が主となり、「バイキングでカロリーチェック」をテーマに参

**神奈川県栄養士会  
湯河原中央温泉病院  
高橋 正子**

加者全員で調理実習し、出来上がった主食・主菜・副菜を、テーブルに綺麗に並べ、パーティー会場のような雰囲気が出来上がりました。その後、バイキング形式でお盆に取り、病院管理栄養士によるカロリーチェックを受けてから、会食です。午後の部は、横須賀共済病院薬剤科の土井路子先生の講演会が開かれました。テーマは「付き合い方で差が出る糖尿病薬のお話」で、毎日のお薬正しく飲めていますか?という問い合わせから始まり、自分たちが飲んでいる薬についてしっかりと学ぶことができました。

\* 一市三町(小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町)と、小田原保健福祉事務所、小田原医師会、小田原歯科医師会、小田原薬剤師会、神奈川県臨床衛生検査技師会、神奈川県栄養士会が実行委員会を結成し、委員長、副委員長、会計、書記、事務局と役割分担しています。さらに、実行委員には神奈川県作業療法士会、小田原ライオンズクラブ、小田原白梅ライオンズクラブ、小田原松風ライオンズクラブが名前を連ねています。

## 平成 25 年度 上半期協会活動のご報告 日本糖尿病協会療養指導学術集会のご報告 平成 25 年 7 月 27 日(土)・28 日(日) 京都国際会館

**神奈川県糖尿病協会  
副会長  
津村 和大  
(川崎市立 川崎病院)**

(土)・28 日(日)の 2 日間にわたり京都国際会館で開催され、おかげさまで大盛況のうちに終了いたしました。2 日間の会期を通じた参加者総数は、1,096 人に上りました。



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.co.jp](http://www.sanofi.co.jp)



今回の学術集会の特徴は、国内の大規模学術集会としては初の試みとして展開されたスマートグループディスカッションでした。これは、糖尿病診療に関わる12テーマについて、約100のグループに分かれた参加者が、職種の枠を超えて3時間にわたり情報交換を行うプログラムです。各グループでの



熱いディスカッションから生まれた相互理解を通じて、チーム医療のコンセンサス獲得への萌芽がみられ、また、糖尿病療養指導の未来に希望を抱かせる発表を数多く聞くことができました。

第2回日本糖尿病協会療養指導学術集会は、平成26年7月12-13日、京都国際会館で開催の予定です。

## 神奈川糖尿病デー2013 のご案内！

秋は、学びの機会が盛りだくさん！今年も「神奈川糖尿病デー」に参加して、糖尿病の正しい知識・最新情報を学びましょう。

今回は、午前中に医療スタッフ向け講習会、午後に患者さん向け公開講座を開催いたします。ご病気を取り巻く情報が溢れる中で、あなたに合った取り組みを再確認する良い機会ですね。

健康食品の展示・試供品の配布なども予定しています。

詳細は、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。

開催日時：平成25年11月17日(日)

★医療スタッフ向け講習：9時～12時(予定)

★市民向け公開講座：13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：市民向け公開講座は、事前申込不要



血糖測定、続けてるよ。  
 経過を見ながらの  
 治療がいいのがなよ、  
 安定しててるみたい。

**体系的な血糖測定が、  
大切なことを教えてくれる。**

**ACCU-CHEK®**

ロシュ・ダイアグностิก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、サービス内容が異なります。 0120-642-860  
 アキュチェックWebサイト <http://www.accu-check.jp/>

## 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー 第18回神奈川大会のご案内！

秋は運動の季節です！ 心地よい秋風の中で、ご家族・ご友人と一緒に動物園の中の楽しいウォーキングはいかがですか。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25年10月27日(日)

午前10:30～午後2:30

(受付：午前10:00)

※昼には医師による青空教室があります

開催場所： 横浜市立金沢動物園

参加資格： 糖尿病患者さんと

ご家族・ご友人の皆さん

募集人数： 制限なし

参加費： 1名につき200円(保険料として)

注意： 必ず主治医の許可を得て、参加申し込みをしてください。昼食は各自でご持参ください。

お申込み締め切り： 開催日前日まで

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)



最寄り駅： 京浜急行 金沢文庫駅

**編集後記** 曆の上では立秋を過ぎたものの、日本列島は強い太平洋の高気圧に覆われ、連日記録的な猛暑が続いています。私のクリニックの友の会では、会員の方の発案で、今年は全員に暑中見舞いの葉書を出しました。暑中見舞いの文面が賞味期限を過ぎないうちに早く投函せねば、とスタッフ一同汗を流しながら作業に追われましたが、この暑さでは今受け取った方がむしろよりタイムリーであったかも知れません。でも暑い、暑いばかりでもあります。本誌の編集作業に追われ、夜も更けてふと耳をすますと、開け放った窓の向こうから虫の鳴き声も小さく聞こえています。曆の新旧のそれはあるものの、季節の真っ盛りの中にも次にくる季節の僅かな兆しを敏感に見つけた先人の心に感心します。ところで何故、暑中見舞いを出すことになったかと言えば、友の会の活動を少しでも活性化しなければ、という役員の

方たちの切実な思いがあったからです。もし会の活動が低迷しているとすれば、その原因のおおもとは私にあるので、その私にあれこれ言う資格などあまりないことはわかっています。ただ今号の友の会の紹介の記事を拝読して、会員数の減少、新規入会者、特に若い世代の方の減少、行事に参加する人の固定化などの悩みは他の多くの会でも抱えているのではないか、と感じました。一方原稿のご執筆のお願いなどで色々な友の会の患者様、スタッフの方と(電話やメール、FAXなどで)コミュニケーションさせて頂く機会がありましたが、どの方からも、糖尿病療養にかける真摯な熱意が伝わってきます。きっかけさえあれば、直接に心と心でつながることはできるのだと思いま

す。一病息災という前向きなものとのとらえ方は、個々の人においてだけでなく、社会全体においても通用するような気がします。湘南大磯クリニック齋藤達也



**TERUMO®**

人にやさしい医療へ

テルモは、ユニークな解剖技術で  
人にやさしい医療を実現し、  
医療を受ける人・支える人、双方の信頼に応えます。

テルモ株式会社 TEL51-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1 http://www.terumo.co.jp/ © TERUMO. F.A.O.モードは株式会社の登録商標です。©テルモ株式会社 2009年3月