

愛糖協 会報

発行 愛媛県糖尿病協会
〒791-0295 東温市志津川
愛媛大学大学院 医学系研究科 糖尿病内科内
会長 阿部芳典



愛媛県糖尿病協会の 現在とこれから

愛媛県糖尿病協会の活動

愛媛県糖尿病協会は、日本糖尿病協会の愛媛県支部として誕生しました。その目的には、糖尿病に対する正しい知識の普及や糖尿病協会会員や地域の健康増進があげられています。全国で日本糖尿病協会の支部が設置されている中、1975(昭和50)年に愛媛県立中央病院に事務局が置かれて活動が始められました。会則が作られ、役員が決められ、会員募集が行われ・・・創設時の皆様の熱意とともに、そのご苦労がしのべられます。

現在の愛媛県糖尿病協会は、2013年に日本糖尿病協会が公益社団法人になり、47支部の中のひとつとしての機能と、愛媛県糖尿病協会として愛媛に貢献する独自の活動を展開しています。2018年の会員は一般会員163人、医療者会員428人であり、事務局は愛媛大学大学院医学系研究科糖尿病内科に置かれています。

愛媛県糖尿病協会の活動の特徴には、以下のことがあげられます。

- ① **愛媛県糖尿病協会は会員様ひとりひとりとつながっています!**
全国各地の糖尿病協会の多くが、患者会である「友の会」を単位に連携されています。多くの支部では、協会誌「さかえ」は友の会に送付されますが、愛媛県では、会員個別に送付するとともに、愛糖協ニュースの発行で情報提供を進めています。
- ② **愛媛糖尿病療養指導士との強力な連携を持っています!**
2002年に誕生した愛媛地域糖尿病療養指導士(Ehime Certified Diabetes Educator)は、糖尿病療養指導を専門に行うための学習と経験を持ち、認定試験に合格した人たちです。愛媛県内には現在約400人のECDEが活動していますが、愛媛県糖尿病協会の様々な活動の中心的な役割を果たしてくれています。
<http://ecde.m.ehime-u.ac.jp/>
- ③ **1年間を通して様々な活動を企画し報告しています!**
愛媛県糖尿病協会の主な活動としては、6月の「糖尿病協会総会と講



平成30年6月24日ECDE認定証授与式、総会および研修会

演会」、8月の「糖尿病サマーキャンプ」支援、9月の「えひめ1型糖尿病を持つ患者と家族の会:愛DM+(たす)の会」、11月の「県下各地や友の会の糖尿病週間行事支援」「大街道の世界糖尿病予防デー活動」があげられます。愛媛県糖尿病協会の活動は、「愛糖協ニュース」や「会報」で皆様にお知らせしております。



平成30年6月24日愛媛県糖尿病協会総会、講演会



平成30年9月9日愛DM+(たす)の会

愛媛県糖尿病協会活動にご参加ください

愛媛県糖尿病協会の事務局として担当させて頂いて数年が経過しました。昨年、森田哲司会長から阿部芳典会長にバトンが渡されました。これからの積極的な活動のためには、協力し活動できる人、活動のための資金、活動のための場や時間、活動のための十分な知識や情報などが不可欠です。会員の皆様の一一人が、糖尿病協会についてさらに知識を深め、活動の核になって頂けることを期待しております。愛媛県糖尿病協会の活動費総額は470万円～500万円です。会計報告は総会后に、お手元にお送りしていますが、今一番の課題は活動資金の確保です。今後とも、愛媛県糖尿病協会活動を支えて頂くためのご協力とご支援をお願いいたします。

愛媛県糖尿病協会事務局 中村 慶子

愛媛県糖尿病協会 ホームページ開設!!

昨年の1月、愛媛県糖尿病協会会員の皆様と「つながり、一緒に活動を上げていきたい、ともに歩んでいきたい」という思いから愛媛県糖尿病協会のホームページを開設いたしました。愛媛県糖尿病協会の活動報告や愛糖協ニュースを掲載しています。ぜひのぞいてみてください。

<http://www.aitoukyou.info/>



愛媛県糖尿病対策推進会議からのお知らせ



増え続ける医療費の中でも慢性腎臓病の透析医療は比較的大きな割合を占めています。

新たに透析導入される患者さんの原因疾患第一位は糖尿病です。糖尿病による透析を増やさないようにと、国をあげて行っている対策が二つあります、一つは①医療機関で行う透析予防指導、もう一つは②保険者から始める糖尿病性腎症重症化予防プログラムです。①は2012年度から行われ、②は2016年度から始まりました。②の保険者とは健康保険事業を行っている運営主体で国民健康保険、協会けんぽ、組合保険等があります。特定健康診断や医療機関を受診した際のデータから、糖尿病が疑われるのに医療機関を受診していない方、糖尿病の治療を中断された方を拾い出し、かかりつけ医受診を勧めています。かかりつけ医を受診されたら、尿中微量アルブミン(または尿中タンパク)やGFR(腎臓を流れる血液量)により腎障害の程度を判断します。必要に応じて保健師さんや栄養士さんが食事指導、運動指導等を定期的に行います。生活習慣の改善により腎臓病の程度がかなり改善します。当初愛媛県では愛媛県糖尿病性腎症重症化予防プログラムを作成し、国民健康保険受給者を対象として指導してきました。今年から後期高齢者もその対象となります。

保険者から「指導を受けませんか?」と依頼があればぜひ受けましょう。

糖尿病の啓発活動の一つとしてラジオ糖尿病セミナーを行っています。

毎年4月から11月の木曜日14時20分から約5分間、愛媛県内の糖尿病に関する専門スタッフが出演しています。放送内容は愛媛県医師会のホームページからいつでも聞くことができます。トップ画面にある「愛媛県糖尿病対策推進会議ラジオ糖尿病セミナー」のバナーをクリックすれば、放送内容一覧が出てきます。「内容」をクリックすれば放送内容を聞くことができますので一度ぜひ聞いてみてください。

済生会松山病院 宮岡 弘明



糖尿病週間関連の市民公開講座

今治・周桑地区糖尿病市民講座

済生会今治病院(友の会) 看護師 重松 裕子

平成25年より今治・周桑地区の医療機関の医師をはじめスタッフが協力し、糖尿病啓発活動を行っています。当院スタッフも講師や特設コーナーの担当として毎回参加しています。今年度は11月10日(土)に愛媛県立今治病院2階講堂で開催しました。病院での開催であり、入院患者さんの家族の方なども参加していただくことができました。

今年度は『糖尿病と合併症 すすめないために』というテーマで開催しました。毎年好評であるエキシビションは、「糖尿病によい体のための運動」というテーマで実施しました。スタッフも参加者の方と一緒に体験しました。今後も地域活動を継続していきたいと考えています。



第54回 全国糖尿病週間 友の会だより

テーマ サルコペニア 【加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下が起こること】



糖尿病週間行事報告 『おくいよ祭り』

西予市立野村病院
看護師 松本 美智

昨年までの会場であった乙亥会館が豪雨災害で被災したため、糖尿病週間行事の活動が危ぶまれましたが、西予市の健康福祉課の協力で城川町「おくいよ祭り」に参加し活動しました。今年度はサルコペニア予防のための運動療法の指導も行いました。

血圧は自宅で測る方も増えてきていますが、血糖測定は測定機器が必要なため検診や受診でもしない限り自分自身の血糖値を知る事は出来ません。そのためか関心が高く「血糖値を測って欲しい」と多数の方がコーナーに訪れていただきました。健康オタクを自称される方、糖尿病治療中のかた、そして血糖測定をすると300mg/dLを超えるかたも居られ、医師による指導とともに受診を勧められる場面もあり、適切な治療に結び付く機会となりました。

今回の活動では自分の血糖値に関心が高いこと、ひいては生活習慣病にも関心が高いことが改めて分かり、地域での啓発活動の意義を痛感しました。



チーム大洲の 啓蒙活動

大洲市内病院 (大洲中央病院・平成病院・しおたファミリア歯科)
矯正歯科クリニック・市立大洲病院
大洲地区有志一同

今年で8回目の健康相談会・10回目の大洲城ライトアップを実施しました。今年は水害もあり開催が危ぶまれていましたが無事開催できました。昨年同様に多施設からスタッフが集まり、今年は「測定」をメインで行いました。業務に追われる日々ですが、この日はスタッフ持ち前の笑顔で来場される市民に対応し、笑顔で帰っていただきました。7月の豪雨の際「何かしたい!」「何かできることは?」を抱いたスタッフは多かったと思います。我々医療スタッフが出来ることは、多くの方々の健康を願い今回のような会で安心を届けることだと思います。参加するスタッフのモチベーションが上がり、市民の方々へ何か一つでも貢献できるように、日々のレベルアップに励み、双方が、笑顔でいられるような生活を送れる地域にしたいものです。「今週は糖尿病週間だよね!」「そだねえ」という言葉が自然と出てくるような啓蒙活動を行い、今後も「焦らずゆっくり、そして笑顔で!」大洲地域一丸となり地域貢献をしていきたいものです。



第39回「しげのぶ会」研修大会報告

愛媛大学医学部附属病院(しげのぶ会) しげのぶ会副会長 坂本 公興

愛媛大学附属病院に糖尿病で通院している人、糖尿病予備軍の人、糖尿病に関心のある人の会「しげのぶ会」は、年に2回、春と秋に研修大会を愛媛大学医学部看護学科で行っている。

秋の研修大会は、10月13日(土)に実施され、糖尿病内科の先生方、看護科、看護部、栄養部、薬剤部のスタッフを含め40人の参加があった。

特別講演は、愛媛大学医学部附属病院老年・神経・総合診療内科特任教授で抗加齢・予防医療センター長の伊賀瀬道也先生に「ゴースト血管予防でアンチエイジング」と題した講演をして頂いた。

講演は、先生の属する「抗加齢センター」の調査データや介入試験の結果を交えながら話された。日本の百寿者が7万人になるなど、高齢化率(65歳以上)は25%を超えた。しかし、健康寿命を如何に延ばすかが問題で、その健康寿命を縮める原因の一つに動脈硬化(血管の老化)がある。現在、死因の1位は認知症、2位は脳卒中で動脈硬化が関係している。

健康寿命を延ばすには、動脈硬化を早く予知し、予防することが大切である。みため年齢やシミの面積と血管の若さは、相関することが分かってきた。また、脳の毛細血管のゴースト化の予防も認知症に重要である。

血管(毛細血管)を若く保つために、食品と運動がある。食品では、低分子コラーゲンペプチドは血管の弾力性が改善されること。また、河内晩柑は認知機能の予防に効果があることが分かってきた。(糖尿病患者は、とりすぎ注意)その他、ヒハツ(冷え症、シナモン(血行促進等)、ルイボス茶(冷え症等)に効果がある。

運動では、その場スキップ、かかと上げ下げすることは血管を若く保つために効果があるなど、ユーモアを交えながら、分かり易く話された。

全体会(糖尿病について一緒に考えよう)では、糖尿病療養指導士の都築美穂先生に「おくすりの飲み方」、管理栄養士の勝本美咲先生に「食欲の秋～上手に食事を摂りましょう～」について話して頂いた。

「しげのぶ会」研修会は、今回で39回目になるが、この様に長く続けてこられるのも、愛媛大学附属病院の先生方、看護部、栄養部、薬剤部など多くの先生方のご支援のお陰だと、深く感謝しております。



Innovating at the Speed of Life

昨日より今日、今日より明日。テルモは、世界中の医療現場と、患者さんのためにのちに寄り添い、新たな価値を創造しつづけます。

テルモ株式会社 www.terumo.co.jp

にぎたつ会を終えて

愛媛県立中央病院(にぎたつ会)
薬剤師 上田 紘太郎

平成最後の文化の日。私は、糖尿病患者会の「にぎたつ会」に初めて参加した。討議の結果、今回は例年とは違った「患者さん参加型の会」となった。中でもメインイベントは患者さんによるグループディスカッションであった。「災害時の対応」、「薬の飲み忘れ対策」、「外食の摂り方」の三題について、患者さん同士で意見を出し合ってもらった。患者さんの実践している日常生活での工夫や実体験、不安を共有し、良い情報交換の場となった。日常診療では知り得ない患者さんの意見や性格に触れることができ、新たな発見があった。

その他にも「豆拾い大会」、「絵しりとり」を行い、頭と体を自発的に動かしながら交流を深めて頂いた。

今回の会を通して、患者さんとの距離が自分はまだまだ遠く感じた。朝の挨拶の時から、お互い名前を呼び合う患者さんとスタッフの関係を羨ましく思った。今後、自分の業務の中でも、患者さんに接する際は、治療方針や薬の情報といった表面だけの関わりではなく、患者さんの日常生活に一步踏み込んで、寄り添えるような関係を築いていきたい。



第30回今治しまなみ会

愛媛県立今治病院(今治しまなみ会)
臨床検査技師 柴川 美桜子

平成30年10月29日、当院で第30回今治しまなみ会が開催され、約40名の参加がありました。今回は「糖尿病のあれこれ」と題して、各部門から情報発信をして、参加者に楽しんでもらえるように企画しました。医師からは「糖尿病と睡眠」に関する講演があり、睡眠障害は日中の活動に支障をきたし、糖尿病のリスクも高まることや、糖尿病は自覚がない人ほど治療が必要であると、わかりやすく解説して頂きました。臨床検査技師は、血糖測定における食べ物の影響の講義、理学療法士による体力年齢測定も行い、体力の衰えを痛感する声もありましたが、「どうしたら体力をつけることができるのか」との質問もあり、良い意識づけができたと思います。後半は、血糖測定・栄養・薬剤の各ブースで測定や展示を行い、調査された調味料の塩分量や糖尿病薬の価格展示など、療養上の注意点を再確認してもらいました。今後も、参加しやすい患者会を目指します。



糖尿病に興味を持ってもらうための活動

愛媛労災病院 看護師 渡部 夏子

全国糖尿病週間行事の一環として、新居浜市の地域住民を対象とした「愛媛労災病院糖尿病週間行事」を近隣公民館で開催しました。参加者の皆様には糖尿病に関するクイズを解いてもらい、コメディカルのブースをまわって頂きました。ブースでは担当者がクイズの答え合わせをしながら、参加者の普段の生活で気になることについて相談を受け、参加者の血糖や血圧を測り、健康チェックを行いました。参加された方には「いつも食事をしない状態での採血しか知らない。食事をしたらこんなに血糖が高くなるのですね。」と、自分の食後血糖値を知り、改めて糖尿病の治療の大切さを実感して頂き、受診の必要性を感じて頂くことができました。これからも、糖尿病患者様にも糖尿病でない方にも、糖尿病という病気を正しく理解していただけるような活動を続けていきたいと思います。



THE KAITEKI COMPANY
三層ラテックスグローブ

田辺三菱製薬

この手で、
未来を。

感じる 描く 動かす
割る 育てる 届ける
そして 抱きしめる

健康で長生きできる未来を
病とその不安を乗り越える未来を
理想のその先にある未来を

一人ひとりの手で
みんなの手で
希望を信じるこの手で

田辺三菱製薬のシンボルマークは手のひらをモチーフにしています。
www.mtpharma.co.jp

糖尿病ケアの
世界的なリーディングカンパニー

ノボ ルディスクは、デンマークに本社を置き、世界75カ国に約40,000人以上の従業員を擁し180カ国以上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 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

第38回つばき会を終えて

松山市民病院(つばき会)
薬剤師 源本 結菜

第38回を迎えたつばき会を11月10日に松山市民病院二階多目的ホールにて開催しました。「サルコペニア」という少し難しいテーマではありましたが、栄養士理学療法士より実演を伴ったレクチャーを行いました。その後、小休憩を兼ねて皆で取り組める脳トレをはさみ、事前募集していた参加者の「他の参加者に聞いてみたいこと」を各テーブルにて提示。話し合いのテーマとして選んでいただき当院のスタッフと共にグループワークを行いました。スタッフにするどい質問をしたり、他の参加者にエールを送ったり、自分の近況を話したり、短い時間でしたが参加者それぞれが楽しく有意義な時間を過ごされていたように見えました。近年グループワークを中心にプログラム構成を行っていますが、皆さんもそれに慣れてきて各テーブルも話が尽きない盛り上がりでした。今後もこのような素晴らしい患者会を趣向をこらしながら継続していきたいと思っております。



災害に関する啓発活動、 なでしこ一座出動!

済生会松山病院
看護師 兵頭 千恵

今年も幻想的なブルーライトアップで、参加者をお迎えしました。今回は西日本豪雨災害があったため、テーマを『災害の備え』としました。参加者は41名と過去最大の数でした。内容は『避難所でもできる筋肉運動』『高知県庁作成・南海トラフのDVD視聴』『なでしこ一座の寸劇〜備えあれば憂いなし〜』で企画しました。中でも薬で治療を受けている人は、『薬を備えることが一番大切』であることを伝えました。また、『百均商品でも、災害グッズは備えられる』ことを寸劇にて紹介しました。参加者からは、「災害は怖い。南海トラフ予想の津波の高さに驚いた。」「薬は備えていなかったの、早速備えようと思う。」「どこの百均ショップで買ったの?色々教えてもらい、ためになった。」という声が聞かれました。また恒例になってきた『なでしこ一座の寸劇』では、「最後まで、宮岡先生と分らなかったです。」の患者さんの一言に、みんなで大笑いしました。



第十回ブルーライトアップ うわじま

市立宇和島病院(パール会)
管理栄養士 宇都宮 佳那

記念すべき第10回ブルーライトアップうわじまの開催は例年同様、多くの来場者により盛大に行われました。梶原院長の開会挨拶の後、院内糖尿病専門医による「命を守るということ」糖尿病講話と、中島パール会会長の話の中では、平成30年7月西日本豪雨災害の話を中心に、体験談も交え、今後糖尿病患者が災害時にどう備えていけば良いのかなどの重要性を再認識することができました。

じえいこー糖尿病一座の公演は、バラエティ豊かな演出で会場から笑いの絶えないひと時となり、公演最後の手話を交えた来場者と一緒に歌った「上を向いて歩こう」は復興に燃える宇和島を思い感動の瞬間でした。

116作品の絵手紙や糖尿病体験記、糖尿病川柳入賞作品が寄せられ、中学生、高校生の3名を含む5名の方が受賞されました。

そして定番となった「ブルーライトうわじま」の合唱と「365日のマーチ」の体操は、会場一体となり盛大に会を締めくくりました。

来年は、さらに多くの方々に糖尿病療養に対する意識を持ってもらい、理解を深めていける会にしていきたいと思っております。



第四回、糖尿病デーイベント inおおぞら

おおぞら病院
臨床検査技師 山内 千恵美

平成30年度のテーマはサルコペニアでしたが、「サルコペニアと運動」の講演では、理学療法士より、筋肉の衰えと病気についてのお話の後、音楽に合わせて実際に体を動かし、心地よい汗をかくことが出来ました。「糖尿病と栄養」の講演では、院長先生より、糖尿病の歴史から始めて、食生活を取り混ぜたお話がありました。

定番の食事相談、血糖測定やABI測定では、楽しみに来てくださった方で各ブースは盛り上がり、体力測定のブースでは、普段、歩行速度のことなど気にすることなく生活していますが、それを客観的に見ることが出来、喜ばれていました。今年は災害の多い年でしたが、糖尿病の患者さんは普段から災害に備えて、どのような準備をしておいたらよいか、実際に物品を揃え見ていただけるコーナーを設け、具体的なアドバイスを行う等、盛りだくさんの内容で、盛況のうちにイベントを終えることが出来ました。



まだないくすりを
創るしごと。

明日は変えられる。

 **astellas**
アステラス製薬
www.astellas.com/jp/

糖尿病患者さんの日々を、
よりよいものにするために。

「糖尿病患者さんにとって、物販のない世界を創造する」それが私たちのビジョン。LifeScan, Inc.には世界中で2,000万人以上の糖尿病患者の方々に製品をご利用いただいている、血糖測定器のリーディングカンパニーです。糖尿病患者さんが使用される測定器をはじめ、センサーや採刺針、また医療機関で使用する院内専用測定器など、様々な製品をご提供して35年。糖尿病患者さんの日々を、よりよいものにするために、これからも変わることなく貢献してまいります。

 **LifeScan**

LifeScan Japan株式会社
東京都中央区日本橋区本町1-4-4 0501, 日本橋ビル
©LifeScan Japan K.K. 2018

糖尿病習慣行事を終えて 市立八幡浜総合病院(みどり会)
看護師 竹本 真由美

10月18日に市内で行われる「地方祭(踊り)」で、週間行事イベントのチラシを配り、参加の呼びかけをする取り組みも今年で8回目となりました。当院では11月13日作業療法士による「骨コツ貯金～元気で長生きサルコペニア予防～」の講演を行い、サルコペニアとは?から始まり糖尿病との関連・予防法等についての説明がありました。その後参加者とスタッフで自宅でも出来る運動を楽しく行う事が出来「参加して良かった」と好評でした。又血糖値、血圧測定、看護師・管理栄養士による健康相談、合併症体験では細工を行った眼鏡をかけて歩き、手袋にプラスチックの爪を貼付して爪切りや、装具を使用し麻痺を体験しました。日中で、農繁期(みかん)という事もあり働き盛りの参加者が少なく反省点も沢山ありますが今回の経験を次に生かしていきたいと思ひます。他にも糖尿病チームと八幡浜市糖尿病サポーター(YDS)で昨年と同様に「糖尿病川柳」とLEDキャンドルを使ってブルーサークルを作成し点灯を行いました。今後も、「地域ぐるみで糖尿病を悪化させない町づくり」を目指して協力し合って活動していきたいと思ひます。



周病ブルーサークル 西条市立周桑病院
看護師 荻田 厚子

当院では「周桑病院ブルーサークル」と称して11月13日に開催しました。毎年恒例の玄関ロビーのツリーにブルーと白の風船をアレンジしました。通院中の糖尿病患者様の病気に対する想いやご自分の目標値などを書いていただいて展示しています。

会場ではQOLの向上を目指して、早い時期からの介護予防と題して、サルコペニアチェック(筋肉量測定)を行い握力測定やふくらはぎの測定、日常生活と運動など相談コーナーを開催しました。また体験コーナーでは理学療法士によるブルータオル体操や靴の相談・自分の足のサイズ測定などを行いました。

展示コーナーでは災害時の持ち出し物を展示し、糖尿病の方が準備したらよい防災用品の紹介や、毎年恒例のリュックサックを背負ってみてもらうなど、大勢の方にご参加いただきました。今後もより充実した内容で参加いただけるように啓発活動に取り組んでいきたいと思ひます。



第9回 三思会総会を終えて

白石病院(三思会) 臨床検査技師 西谷 茉莉

11月17日(土)、全国糖尿病週間に合わせて、第9回 三思会総会が開催されました。当日は好天にも恵まれ、総勢40名の患者様に参加していただきました。

始めに、当院管理栄養士による「減塩への一歩」のレクチャーが行われました。減塩で大切なことは、一日一日少しずつ減らしていき、長く付き合っていくことなので、日頃の食生活で塩分の摂取量を減らすコツや料理の際に味付けを塩分だけに頼らない方法を話していただきました。続いて、愛媛大学附属病院糖尿病内科の川村良一先生をお招きし、「自分でできる糖尿病の予防と治療」と題して、特別講演を行っていただきました。糖尿病治療の主役は患者様自身であるということ、自身で簡単に筋肉量の確認ができる方法などを教えていただきました。参加された患者様も興味深く聞かれており、会場は終始和やかな雰囲気でした。

講演後には、尺八と箏による演奏が響きわたり、美しく力強い演奏に皆さま引き込まれておりました。来年、三思会は10回目を迎えますが、今後とも患者様に寄り添い、お手伝いしていきたいと思ひます。



協和発酵キリン株式会社

たった一度の、
いのちと歩く。

笑顔。それは、世界の人の力になり、支えとなる。
癒しになり、救いとなる。
一つでも多くの笑顔をとけるために
協和発酵キリンは、私たちのすべてを尽くします。

KYOWA KIRIN

初めの一歩も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりの
インスリン治療の扉をひらき、支え続けます。

INS-PA045(R0)
2018年7月作成

日本イーライリリー株式会社

Lilly

**済生会今治病院
世界糖尿病デーイベント**

済生会今治病院(友の会)
看護師 重松 裕子

昨年末に開設された外来新棟3階フロアで「健康チェックしてみませんか!!」のテーマで院内啓発活動を実施しました。血糖測定・腹囲測定・内臓脂肪測定などの健康チェックや各スタッフによる健康相談など行いました。内科以外を受診している患者さんや、家族の方など約30名の方が参加されました。参加者から「やせているけど内臓脂肪が多かった」「自分にあった運動や、食事について聞けてよかった」「来年も来たい」という意見が聞かれました。

今後、取り組みを継続したいと思いますので、ぜひ皆さまも糖尿病デーのイベントに参加して、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考える機会にしていだけたらと思います。



松らさぎ会 報告

松山赤十字病院(松らさぎ会)
管理栄養士 外山 恵梨

初めに多職種による講演が行われました。検査技師から糖尿病や合併症に関する検査のことについて、薬剤師からシックデイ・災害時の薬についての講演があり、日常生活で活かせる知識を身に付けました。また理学療法士から、今年度の糖尿病週間のテーマである「サルコペニア」を予防するための自宅のできる運動を学び、実際に体操を行いました。

今回の会食会は「手巻き寿司にチャレンジ」をテーマに行いました。管理栄養士による講演の後、実際に患者さん自身で具を選択し、手巻き寿司を作って実食しました。野菜を取り入れるよう考えたり、食品交換表の単位を意識しながら具を選んだり、米飯の計量を行うなど、患者さん一人一人が考えながら、また患者さん同士で話し合いながら巻き寿司を作っていたのが印象的でした。

最後に看護師が希望者とカンパセーションマップを行い、患者さん同士で知識や体験談などを話され、充実した時間を過ごされていました。

糖尿病について、多職種の講演を聞いたり患者さん同士で意見を共有したり、普段できない経験ができ、有意義な時間となったのではないかと思います。



あおい会糖尿病週間

西条中央病院(あおい会)
看護師 増田 優美

今年度は、11月12日から16日まで糖尿病週間イベントを新病院入口フロアで行いました。「サルコペニア」について説明掲示や糖尿病に関するパンフレット配布を行いました。13日は血糖測定・体脂肪測定・骨密度測定・お薬相談・栄養相談・検査値相談のコーナーを設け多くの方々に参加していただきました。

15日には、糖尿病試食会・運動教室を開催しました。筋肉や骨に必要な成分や食べ合わせを意識しながら試食を行った後、ドキドキ、ワクワク、楽しくサルコペニアチェックを行いました。運動教室では、元気な足腰づくりのためロコモーショントレーニングを行いました。サルコペニアを予防するためには栄養と運動が重要であり、組み合わせる事で相乗効果が期待できます。

今回のテーマ「サルコペニア」について一人でも多くの方に理解され予防につながるよう今後も活動していきたいと思っています。



**第23回
十全公開糖尿病教室開催**

十全総合病院
薬剤師 高橋 佳子

平成30年11月7日(水)、十全公開糖尿病教室を開催しました。今年のテーマは元気で長生き!!～サルコペニア(筋力低下)を予防しよう～として講演と各種測定を行いました。医師から「サルコペニアについて」、理学療法士から「筋力低下と運動について」の講演があり、参加者の皆さんは熱心に聴いていました。また、かけ声に合わせて体を動かし、笑顔も多く見られました。測定コーナーでは血圧、血糖、握力と、希望者には10m歩行秒数測定も行いました。相談コーナーではじっくりとお話しをうかがい、熱心に相談されていました。参加人数は約40人でした。

糖尿病サポートチームでは今後も、予防や治療の大切さを多くの方に知っていただけるように、楽しみながら日常生活に活かせる学びの場を提供し、そして、患者さんやご家族のお人お一人に合わせた支援を続けていきたいと思っています。



タケダから、世界中の人々へ。より健やかで輝かしい明日を。

Better Health, Brighter Future

武田薬品工業株式会社
www.takeda.com/jp

人にやさしい“くすり”
を世界の人びとに

SKK

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
●ホームページ <http://www.sk-net.com/>

🌸 前を向いて歩こう JCHO宇和島病院(じえいこー糖尿病一座) 看護師 加藤 泉

平成22年に一座を旗揚げしてから、今年で8年目。第54回糖尿病週間行事のテーマが「サルコペニア」であったことから、当院は運動療法をテーマとしました。今年7月に発生した西日本豪雨では当院の患者様や職員の中にも被災された方が多数いらっしゃいました。一緒に頑張りましょうという思いから劇の題名は「前を向いて歩こう」に決めました。今年は、11月3日に当院、13日に市立宇和島病院で公演をしました。

劇の脚本が出来、配役が決まり、仕事が終わってから練習を行い、本番を迎えました。私は理学療法士が先生となった健康教室場面で患者役をしました。劇の中ではアドリブがあったり、セリフ忘れがあったりして公演ごとに劇の雰囲気が変わりました。

劇以外には「上を向いて歩こう」を手話で行い、観客の方も一緒に参加して頂き一体感を感じることが出来ました。じえいこー糖尿病一座のテーマソングUFOの替え歌「希望の星じえいこー」も歌って踊りました。公演が終わると参加者から「前向きな気持ちになれた。」「いい時に入院した。」「楽しかった。」と感想が聞けました。少しは元気と笑顔を届けることが出来たかなと思います。「笑いは血糖値を下げる。」を信条に今後も頑張っていきたいです。



🌸 西条市産業祭での活動 済生会西条病院 看護師 大類 加澄

済生会西条病院では毎年糖尿病週間行事の一環として「西条市産業祭」に出展し、一般の方への糖尿病をはじめとする生活習慣病予防についての啓蒙活動を行っています。今年も晴天にも恵まれたたくさんの方に来場いただきましたのでご報告させていただきます。

糖尿病の基礎知識・合併症などの展示、自己血糖測定、栄養・医療相談など糖尿病に関することのほか身体チェックとして骨密度測定・血圧測定・ロコモチェック、災害時の対策や喫煙の弊害など幅広い項目での活動となりました。自己血糖測定の体験は550名、病院のブースには1200名の市民が訪れてくださいました。

院内行事としても整形外科部長の白形先生に「糖尿病と骨粗鬆症」の講演をしていただきました。講演の前には骨密度測定やロコモチェック、ポスター展示なども行いました。今後も地域住民の健康的な生活を守り、地域貢献できるように努めていきたいと思います。



🌸 第14回せきれい総会開催

医療法人聖光会鷹の子病院(せきれい会) 事務 二宮 明子

素晴らしい秋晴れの中、本年度のせきれい総会が世界糖尿病デーでもある11月14日に開催されました。

当院院長の挨拶を始まりとして、午前中は福原内科医院副院長の西山麻里医師よりフットケアの講義が行われ、様々な足病変について実際に足を観察しながら学びました。昼食は3種類の主菜とバランスを考えた副菜のお弁当を食し、それぞれの単位や自分に合ったカロリー配分を確認しました。

午後からは当院のリハビリ部長でもある理学療法士の中川さんより年々衰える筋肉量についてのお話と簡単に効果的な運動を実践しながら行いました。

レクリエーションとしては数字を当てるゲームや点数別の箱にお手玉を投げ入れるゲームにスタッフ・参加者ともに熱狂して楽しみました。

今年は参加者の皆さんと一体になって学んだり運動したりと、大変楽しい会になったと思います。



© Cultura RM/Exclusive / Edwin Jimenez / Getty Images

Empowering Life

サノフィは、ヘルスジャーニー・パートナーとして、私たちが必要とする人々に寄り添い支えます。

サノフィ株式会社 www.sanofi.co.jp

編集後記

会報のデザインが新しくなりました!いかがでしょうか?

第54回全国糖尿病週間行事に関わられた皆様、大変お疲れ様でした。毎年バージョンアップしている各施設の糖尿病週間行事活動報告をワクワクしながら拝見させて頂いています。そして今年も伊予鉄高島屋大観覧車「くるりん」、松山城、今治国際ホテルにブルーライトアップのご協力を頂きました。今後も多くの方々に世界糖尿病予防デーを知っていただくために、皆様と一緒に活動をしていきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

また、来年度の会員継続もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(事務局)