

# 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 森田 哲司

## みんなでブルーサークル 糖尿病予防 in えひめ

### 2014年度 愛媛県糖尿病協会： 糖尿病週間活動の展開

日本糖尿病協会では、2014年度糖尿病週間として11月10日(月)～16日(日)の1週間が設定され、「社会でサポートする糖尿病」が活動テーマとして示されました。そして、全国各地で糖尿病予防のための啓発活動が展開されました。日本糖尿病協会や愛媛県糖尿病協会の活動に関する情報提供は、毎月の「愛糖協ニュース」で実施させていただいております。

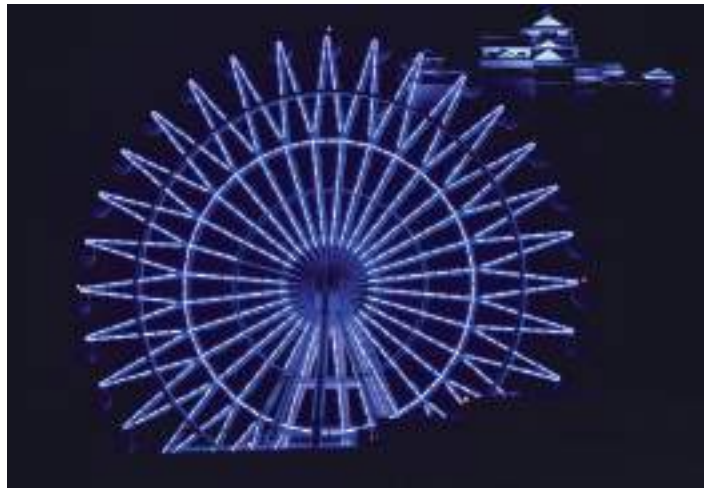
愛媛県糖尿病協会には、県下各地域や施設単位で、講演会や食事会、調理実習、ウォークラリーや健康教室など、楽しくてためになる活動の様子が報告されました。愛糖協会報の紙面に寄せてそれらの活動の詳細をお知らせいたします。

### 世界糖尿病デー啓発イベント

2006年12月に国際連合総会で行われた「糖尿病の世界的脅威を認知する決議」を受けて、11月14日が「世界糖尿病デー」に指定されました。そして、現在では世界各地で糖尿病の予防や、治療、療養に関する啓発活動が推進されています。11月14日は、糖尿病の治療薬であるインスリンを発見したバンチング博士の誕生日にあたります(インスリンは、カナダのトロント大学で、1921年にバンチング博士と大学院生であったベスト先生によって、糖尿病の治療薬として示されました)。また、シンボルマークであるブルーサークルは、Unite for Diabetes

(ユナイト フォー ダイアビータス：団結して糖尿病に立ち向かおう)運動の象徴で、サークルは団結のシンボルで、ブルーは空と国連の旗の色を表しています。

わが国でも2007年11月14日には、社団法人日本糖尿病学会、社団法人日本糖尿病協会が中心になって「世界糖尿病デー実行委員会」が設立され、東京タワーがブルーにライトアップされました。そして活動は、さらに全国に拡大し、全国各地で著名な建造物や、病院施設がブルーにライトアッ



プされるに至っております(参照：<http://www.wddj.jp/>)。愛媛県糖尿病協会では、2007年の11月14日には高島屋さんのご協力をいただいて、くるりんがブルーにライトアップされ、全国のライトアップ競演のスターになりました。その後、2010年には松山城が加わりました。また、2009年からは、大街道で健康相談、血糖測定、血圧測定などの街頭啓発活動を開始しています。

### 大街道から糖尿病予防を叫ぶ

2014年11月16日(日)愛媛県知事、松山市長選挙の日と重なって開催された「みんなでブルーサークル糖尿病予防inえひめ」の大街道活動でした。糖尿病専門医や愛媛糖尿病療養指導士総勢約70名の



### 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 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)





運営スタッフに、糖尿病患者会や友の会のメンバーも駆けつけて頂きました。直接健康チェックに参加

された市民の皆様は470名でした。愛媛県臨床検査技師会の皆様による血糖測定、愛媛糖尿病療養指導士の看護師による血圧測定、フットケアなどで健康チェックに取り組んで頂きました。専門の医療者による医療相談やおくすり相談、栄養相談、運動相談なども行われ、糖尿病に限らず日頃の疑問にお答えすることができました。すでに6回目を迎えた大街道での健康相談は、商店街でもブルーサークル糖尿病予防活動として定着し、商店街の皆様も毎年参加をいただけるようになってきました。そして、ブルータオルを用いた「ブルータオル体操」が愛媛県理学療法士会の主導で行われ、健康意識の啓発に効果的な活動になりました。

## 糖尿病週間の市民公開講座

済生会松山病院 宮岡 弘明



愛媛県糖尿病対策推進会議は平成24年度から糖尿病に関する市民公開講座を行っています。

平成26年度は11月9日（日）に南海放送本町会館で「糖尿病ってどんな病気？」をテーマにして開催しました。今回は中予地区における各病院の糖尿病友の会活動を統合した形で行いました。本町会館の入口スペースで血糖測定、栄養相談、お薬相談、運動相談、血圧測定、フットケア指導も行いました。講演は南海放送の戒田アナウンサーの司会で行い、



近藤先生（松山日赤）の開会挨拶でスタートです。講演の内容は「糖尿病とは」、「糖尿病は長寿食」、「運動療法の実践・サルコペニア予防体操」、「糖尿病の検査について」、「糖尿病の薬物療法について」で、医師、栄養士、理学療法士、臨床検査技師、薬剤師がそれぞれの立場から講演し、とても分かりやすかったです。また講演終了後の質問タイムでは、あらかじめ寄せられた糖尿病に関する疑問について壇上の回答者が丁寧に答え、とても好評でした。

当日は天候が悪いにもかかわらず、二百名弱の参加があり大変な盛り上がりでした。各種の相談コーナーには多くの方が訪れ、時間待ちもありました。今回参加した施設は愛媛県立中央病院、松山赤十字病院、松山市民病院、吉田病院、鷹の子病院、愛媛大学医学部附属病院、愛媛医療センター、済生会松山病院です。多くのスタッフの方のご協力ありがとうございました。

携帯型 食物繊維

# パインファイバー®

PINE FIBRE

パインファイバーは、糖の吸収を緩やかにするので、血糖値の気になる方に適しています。



【包装】  
5g×10包×3袋  
5g×10包×6袋

## 血糖値が気になる方に

### パインファイバー4つの特長

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ① 1包に食物繊維（難消化性デキストリン）4.5gを含んでいます。    | ③ 温かいお茶はもちろん、冷たいお茶にもさっと溶けます。           |
| ② スリムなスティック包装ですから、いつでもどこでもお使いいただけます。 | ④ わずかな甘みがありますが、お茶の味・食感・香り・色をほとんど変えません。 |

●摂取目安量●  
食事と共に1包を目安に、お茶に溶かしてお召し上がりください。

発売元  
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 下461-8531  
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>

# 第50回 全国糖尿病週間友の会だより

## テーマ 「社会でサポートする糖尿病」

### 台風にも負けず 愛媛ブルーランドサマーキャンプ開催

愛媛ブルーランドサマーキャンプファミリーの会  
山本 真吾

愛媛ブルーランドサマーキャンプは、夏休みの期間を利用し集団生活を通じて糖尿病の知識、インスリン自己注射や血糖自己測定など自己管理を行っていくために必要な手技やコツを学習する場、ともに励む仲間を作る場として毎年開催しています。対象者は、小学生から高校生までのインスリン治療中の糖尿病患者さんが原則ですが、大学生や社会人になってもOB、OGとしてキャンプをサポートするために参加してくれるキャンプ出身者も多数います。サマーキャンプは全国各地でそれぞれの特徴をもって開催されており、愛媛では1980年に第1回サマーキャンプを真田嘉一先生が開催し、昨年で35回を重ねました。ちなみに私は1983年の第4回西四国小児糖尿病サマーキャンプにキャンパーとして初参加して以来毎年参加し、キャンパーを卒業してからも現在までスタッフとして参加して、キャンプの支援を行っています。本稿では、昨年開催しました第35回愛媛ブルーランドサマーキャンプについて紹介をします。

過去35回のサマーキャンプの中で今回ほどピンチに立たされたことはありませんでした。伊方町の瀬戸アグリトピアで8月7日から10日までの3泊4日で開催を計画しましたが、台風の直撃をうけてしまい1泊2日の短縮開催にせざるを得なくなりました。毎年サマーキャンプを安全に開催するために述べて100名近いスタッフが参加してくれています。今年も同様にキャンプに向けて勉強会を行い物品の準備も全て整えておりました。しかし、開催直前になっての日程変更によって多くのスタッフにご足労をおかけしました。また開催を楽しみにしていたキャンパーにも日程短縮は残念な結果となってしまいました。それでも参加申し込みをいただいていたキャンパーは日程短縮にも関わらずキャンセルされた人はなく、23名のキャンパーと9名のOBOGが集まってくれました。

スケジュールも大幅に見直しがなされましたが、災害対応について、インスリンや血糖自己測定についての学習タイム、OBOGの体験談、ダンスの先生を招いてのダンシングタイム、クイズや花火などのレクリエーションタイム、などが限られた時間の中で行われました。それに加えて今年は全国のキャンプにさががけて、NTTの協力を得てi-padを活用した血糖値や摂取食事量の入力などを行う取り組みも行いました。キャンパーもスタッフも短い時間になりましたが、中身の充実したキャンプになりました。



WDDライトアップ  
伊方町瀬戸アグリトピア 風車とブルーサークル

愛媛ブルーランドサマーキャンプに新しい仲間ができました。キャンプに参加したキャンパーやスタッフから募集したアイデアをもとにマスコットキャラクターのお目見です。愛称も「キャンペイ」くんになりましたのでこれから皆さんに可愛がっていただけたらと思います。



「キャンペイ」くん

第36回開催予定  
平成27年8月20日(木) ~  
8月23日(日)  
伊方町 瀬戸アグリトピア

今年の第36回サマーキャンプは高知県のサマーキャンプと合同で開催することが決まりました。合同開催は2回目です。第35回の短縮した分も取り戻して高知のキャンパーと再会し、より楽しくより充実したサマーキャンプが開催できるものと思います。

キャンプの運営にあたっては日本糖尿病協会をはじめ愛媛県糖尿病協会、製薬会社などから支援を頂いております。

この場をおかりしてご支援を頂いております皆様にご礼を申し上げます。

### にぎたつ会を終えて

愛媛県立中央病院 松岡 葉子

愛媛県立中央病院では、毎年11月3日に『にぎたつ会』が開催されています。今年は『社会でサポートする糖尿病』をテーマに、多数の患者さんとご家族が参加されました。

医師による『サルコペニア予防運動』の講演では、サルコペニアとは？から始まり、糖尿病との関連・予防法等の説明がありました。食事療法だけでなく、運動療法も糖尿病治療において重要であることをあらためて認識しました。

続いて、スタッフによる『間食』についてのクイズ劇と意見交換、また『これっていいかな？ダメよ、ダメダメ！』と題し、日頃患者さんが抱きがちな疑問点をテーマにしたコントが行われました。楽しい雰囲気の中で他の患者さんの意見を聞き、新しい知識を得て治療のモチベーションも高まったようです。

他にも患者さんの歌や尺八の演奏、食後のストレッチ等盛り沢山な内容で、充実した会となりました。私は今回初めて参加させていただきましたが、

## 「あっ、できた！」

「これなら続けられそう」  
そんな前向きな気持ちを  
患者さまに届けたい。

世界最少<sup>※</sup>の血液量「0.3µL」、  
測定時間「約4秒」、  
新形状の電極、ついに誕生。  
※2011年2月現在（日本国内）

自己検査用グルコース測定器  
**FreeStyle フリースタイルフリースタイル™ ライト**  
自己検査用グルコースキット  
**FS血糖測定電極 ライト**  
※商品番号 2220852/2220853/2220854/2220855/2220856

その思い、明日につながる。  
**FreeStyle**

**アボット ジャパン 株式会社**  
本社 〒118-8305 東京都荒川区三田 3-5-27

【お客様相談窓口】  
**0120-37-8055** 月曜日～金曜日・8:00～20:00  
土日曜日・祝祭日・12/31～1/3・8:00～17:00

**Abbott**  
Diabetes Care

患者さんと身近に接する良い経験ができとても勉強になりました。これからもこのような機会を活かし、薬剤師として成長していきたいと思えます。



### 第31回しげのぶ会研修大会

愛媛大学医学部附属病院 水野 晴彦

今回は愛媛大学医学部附属病院老年・神経・総合内科特任教授小原克彦先生による「高齢者のこころとからだ～すこやかな長寿のために～」のご講演を頂きました。すこやかな長寿を送るためには要介護の原因となる脳血管障害や認知症の予防が重要であり、その危険因子である糖尿病、高血圧、喫煙、肥満、運動不足、加齢、筋力低下など高齢者との関連についての説明の他、毎日続けられる筋トレの紹介もありました。老年期の心構えとして「動く、楽しむ、喜ばす」こと、積極的に人と関わり、誰かの世話になった時どうするか、自分自身どう向き合うかの話もあり強く印象に残りました。全体会では愛媛大学名誉教授の中村先生の名司会進行で、四名の会員と医師・スタッフが各々ペアになって公開Q&Aが行われました。そのほか恒例の各種測定、昼食会、優秀川柳発表会がありました。川柳の最優秀句は「口でなく 頭で食べよと 妻がいう」で、他九句の優秀句が紹介され受賞式が行われました。



### 新生！じえいこー糖尿病一座

JCHO宇和島病院 山本 明毅

当院は2014年4月に宇和島社会保険病院から地域医療機能推進機構（略称:JCHO）宇和島病院に変わりました。それに伴い「社保DM一座」も「じえいこー糖尿病一座」と改名し、心機一転、糖

私たちが目指すもの…  
糖尿病の方や、その人を支える  
すべての人たちに、  
制限のない世界を。

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社  
メディカルカンパニー  
〒101-4065 東京都千代田区西船場1丁目5番2号 WWW.JJ.CO.JP

©JLKK 2015

尿病啓発運動を行っています。

その活動の一環として患者様、地域の皆様を対象に糖尿病週間行事を行いました。今回はメタボリックシンドロームにスポットライトを当てました。まず発症のメカニズムや糖尿病・動脈硬化との関係について先生がわかりやすく解説した後、一座が寸劇や替え歌の合唱を行いました。来て頂いた方々は先生のお話を真剣に聞き、また寸劇では笑いも起こり、楽しんで頂きながら病気への理解を深めて貰えたのではないかと思います。

今年も市立宇和島病院や松山市民病院で公演をさせて頂き、準備や練習等時間が必要で大変な点もありましたが、様々な職種の方々と関わることができ、チーム医療に少しでも力添え出来たのではないかと思います。



### 市民の集いで健康相談会・大洲城ライトアップ

市立大洲病院 西山 伸吾

今年も4回目の健康相談会・6回目の大洲城のライトアップを実行することが出来ました。恒例イベントに参加して下さるスタッフが増え、開催内容も徐々にですが充実したものへと進化していると感じています。スタッフ間の連携も出来てきたと感じておりますし、患者様、予備群の方々、健康人でも関心のある方が増えてきており、スタッフのマンパワーの確保、各種職員のスキルアップもできていると感じています。今回のイベントでも「参加して良かった」「勉強になった」という意見をいただきました半面、「糖尿病デーって何？」というご意見も頂きました。押し付けではなく、自主的に健康に関心を持っていただけるように啓蒙していきたいものです。

「急がばまわれ！」時間をかけてでも、徐々にではあっても糖尿病（生活習慣病）の予防・治療に八幡浜の先生方の力を借りつつ大洲地域でもチーム医療として力をいれたいと改めて感じました。



### 糖尿病週間行事報告

西予市立野村病院 井上 幸江

昨年まで院内で開催していた糖尿病週間行事を今年は地域行事の軽トラ市が行われる乙亥会館へと会場を移し健康相談を行いました。少しでも多くの方々に関心を持って頂きたいという思いで取組ました。気軽に相談できるよう西予市キャラクターのせい坊にも参加してもらい会場で声掛け、誘いながらスタートしました。血圧・血糖測定からはじめ医師による健康相談、栄養士の食事相談、禁煙についての相談など行いました。病院ではなく白衣も着用していないせいか自身の飲酒量や身内の病気についてなど聞きづらかったことや気になっていたことが聞けて良かったと感想を頂くことができました。次回も

参加したいと感想も頂くことができました。初の試みで前日まで準備に追われ当日も不安一杯でしたが大塚副院長をはじめ参加スタッフに支えられ無事に終了することができました。反省点もたくさんありましたがとても良い1日になりました。



**第23回 あかつき会報告**  
住友別子病院 金子 由紀

11月19日(水)にあかつき会を開催致しました。今年は「冬にむけてPart2」というテーマで23名の方が参加されました。昨年1月に開催されたあかつき会「冬にむけて」に続く冬シリーズです。

まず、糖尿病センター長の中村医師より「ヘモグロビンってなあに？」というテーマで赤血球の寿命と働きについて講義がありました。

「食事を抜いた方がHbA1cが下がっていると思う人？」という質問には、参加の1/3の方々が食事を抜いた方がHbA1cは下がっていると回答されました。血糖値を良く見せようと受診日に食事をせず糖尿病の薬を服用して来院すると、いつもより血糖値は良いけれどHbA1cはあまり変化がなかったということがあります。HbA1cは過去1~2ヶ月の血糖値の平均がわかる検査ですので、すぐに改善するものではありません。しかも、絶食することで低血糖の危険性が増して危険です。

また、同じHbA1cの値でも血糖値の変動が大きいほうが血管が痛みますので、低血糖・高血糖にならず安定した血糖値を保つことが大切です。

続いて、松本薬剤師からは「最近の薬について」の講義がありました。SGLT2阻害薬という新しい薬が発売され、その作用と効果、注意点を勉強しました。SGLT2阻害薬は尿細管での糖の再吸収を抑えるため尿へ糖の排出が増え、血糖値を下げる働きがある薬です。難しい話ですが、新しい薬が出ることは糖尿病治療の可能性が広がるということになります。

最後に、日野管理栄養士からは「りんごのはなし」がありました。「1日1個のリンゴで医者いらず」ということわざがあるように、リンゴにはナトリウムの排泄、血圧低下、コレステロールの低下、抗アレルギー作用など多くの作用があります。これだけ聞けば食べなくては！と思ってしまいますが、たくさん食べれば良いというものではありません。1単位(80kcal) = リンゴ中1/2個(150g)程度です。栄養のバランスを考え、上手に摂取することが大切です。

栄養士手作りのりんごタルト(80kcal)を頂きながら活発な意見や質問があり、いろいろな果物1単位の量を確認しあいました。

これからいろいろな果物がおいしい季節となりますが、食べすぎには十分注意してください。



※あかつき会とは・・・糖尿病教育入院をされた患者様・ご家族の会です。

**備えていますか？ 災害・・・**  
県立今治病院 越智 文子

近年、全国のあちこちで大きな災害が発生しています。比較的災害の少ない私達の地域でもいつ何が起るかわかりません。今回の患者会はそういった大規模災害に備え自分達の身をどう守るかを考える機会としました。

前半はスタッフの講義として地域の災害対策組織についてや避難所の役割、自分達の通院している病院が災害拠点病院となること、初動の行動などを伝えました。

後半は参加者がグループに分かれて、日ごろ行っている準備やどのように行動したらよいかを話し合ってもらいましたが、かなり活発な意見交換となりました。参加者の中には、自分の避難所の安全性を調べている方、もしもに備え薬を余分に携帯している方など積極的な対策をしている方もいました。そんな意見に刺激を受け、「自分はこう備えよう」と考える良い機会となったと思います。



**周桑ブルーサークル**  
西条市立周桑病院 越智 文枝

当院では「周桑病院ブルーサークル」と称し、11月13日に開催しました。通院中の糖尿病患者様より、糖尿病に対しての日頃の思い、願い、自分自身への目標などを折り紙に書いて頂きブルーサークルにして展示しています。メッセージには、「糖尿病になって悲しかったけど皆さんのお話を聞いて勇気づけられました」「若き頃の無関心が今日を招き反省しています」「家族に感謝、食べ物に感謝する」「体重減へ！頑張ろう！自分に勝！」「自分の足で歩き元気でいたい」など、健康を願う患者さんの声に気づかされました。またその声に少しでも寄り添った指導・啓蒙の大切さを再認識しました。

体験コーナーでは理学療法士によるフルータオル体操、歯科衛生士による歯と口の相談のほか、栄養相談やフットチェックを行いました。展示ブースでは糖尿病川柳やパズル、糖尿病の人が準備したらよい防災用品の紹介や、実際にリュックを背負ってみる等、気軽に関心を持ってご参加頂きました。



**チームでサポートする糖尿病**  
西条中央病院 大久保美喜

今年度は、4日間の活動を行い、参加者数は107名であった。

病院入り口の正面玄関に糖尿病啓発コーナーを設

置き興味をもたれた方を対象に血糖測定・血流測定・お薬体験を行った。今回はさらに、院内の感染委員のスタッフに協力を依頼し、手洗い体験のコーナーを設け好評を得た。

来院者が出来るだけ気軽に立ち寄りしやすくする為、糖尿病週間コーナーの場所を昨年度より変更し、幅広い年齢層の多くの方の興味を引くようにポスター展示や飾りつけを行い、子供には風船を配布し工夫した。

活動日の中一日は、管理栄養士・理学療法士・看護師共同で、食事と運動と血糖測定が出来る試食会を開催した。患者様からは多くの笑顔が見られ、「カロリーは高くないのにお腹が一杯になった。」等の声があげられ、患者同士のコミュニケーションもとれる場となった。



### 第10回せきれい総会について

鷹の子病院 二宮 明子

鷹の子病院では例年にならい、今年も世界糖尿病デーのアピールとして道路沿いにブルーサークルのイルミネーションを飾りました。

11月14日(金)には糖尿病友の会総会(せきれい総会)の記念すべき第10回が開催され、恒例の昼食バイキングのほか、来年1月より開設される「フットケア外来」のお知らせをしました。午後からは、当院糖尿病センター長藤井靖久医師による「糖尿病センター9年間のあゆみ」と題した講演があり、その後、テーブルに座って行えるゲームとしてお皿の中のあずきを取り出す速さを競ったり、新聞紙をどれだけ長くちぎれるかを競ったりするゲームを行いました。参加者17名・院内スタッフ・メーカーさん共々今回も楽しい時間を過ごすことが



できました。普段の業務の中では、なかなか患者さんと関わる機会がないので、新鮮な驚きや発見の多い充実した時間だったと思います。

### 地域住民の糖尿病予防を期待して 愛媛労災病院 大西 邦枝



糖尿病週間行事の一環として、愛媛労災病院では近隣の公民館にて地域の方々対象に健康相談を開催した。

医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・歯科衛生士・理学療法士・管理栄養士・事務職員等幅広い職種の職員がスタッフとして参加。血糖値、血圧測定、各職種ごとの医療相談、資料配布等による情報提供という内容で行った。

また、特に知っておいてほしい知識をクイズにまとめ、解いていく中で糖尿病に関する理解を無理なく深められるように工夫。ちなみに、このクイズに関しては、どうしたら地域の方々に重要な情報を効果的に伝えられるだろうか、と各担当者がかなり熟考して作成したものである。

今回、色々な視点からの質問や相談があり、スタッフ自身も学ぶところが多かったと感じる。

こうした活動が、地域住民の糖尿病の予防・早期発見に少しでもつながることを期待し、今後も効果的な内容を検討しながら継続していきたいと考えている。

### 全国糖尿病週間行事を終了して

済生会松山病院 徳野みどり



平成26年度の全国糖尿病週間行事は、11月20日(木)に行いました。例年通り、患者さんの体験発表と、外来講師による講演でした。

患者さんの体験発表は、『自己判断は禁物 定期的に血液検査を』という演題で、自らの自己過信・自己判断による失敗体験を発表し、この体験を、今後の自己管理に役立ててほしいと訴えました。外来講師による講演は、道の駅から直売所出荷者運営協議会会長の稲田由美子先生による『「道の駅甲子園」準優勝までの道のり』でした。2013年「道の駅甲子園」準優勝までの道のりは、まさに山あり谷ありだった。「どん底まできたら、後は上がっていくだけ…」気持ちを切り替え頑張ってきた結果が成功につながったと話されました。それを糖尿病患者さんへのエールに変え、激励してくれました。今年もまた、元気をください

まだないくすりを  
創るしごと。



明日は変えられる。

www.astellas.com/jp/



た講演会でした。患者さんを応援するように、今年も幻想的なブルーライトアップで、静かに時間が流れました。

### ブルーライトアップうわじま 市立宇和島病院 山崎 幸

今年も恒例となった全国糖尿病週間にあわせたブルーライトアップの点灯式イベントが百人余の参加者を得て開催されました。院長先生や患者会代表の挨拶、宮内糖尿病専門医の講話、JCHO宇和島病院糖尿病一座の演劇がありました。また、患者会有志を中心に合唱や体操、第2回絵手紙コンテストの表彰式を行いました。

今年の演劇は「メタボだよ、贅肉解散」と題し当院スタッフも参加して練習の成果を十二分に発揮した楽しい一時でした。宇和島弁を駆使した身近で受け入れやすい内容で糖尿病に対する啓発活動ができました。

また、絵手紙応募数84は昨年より増え力作ぞろい各賞の決定に難航しましたが、5歳から80代までの幅広い年代6人の受賞となりました。

ホームページや市広報誌、入院患者給食のメッセージカードで参加を呼び掛け、大勢に来て頂きました。アンケート結果でも来年も参加したいと大多数が答えて下さいました。回を追うごとにスタッフ一同のやる気と横の繋がりが強くなっているのも、今後もより充実した内容で参加者に満足してもらえるイベントの開催に励みたいと思います。



### こころとからだの健康フェスタ 市立八幡浜総合病院 井上貴美子

10月18日に市内で開催される「秋祭り(踊り)」で、糖尿病の情報と「糖尿病週間行事」の案内入チケットティッシュを配り、参加の呼びかけをする取り組みは、今年で4回目となりました。今回は、八幡浜糖尿病サポーター(YDS:病院の糖尿病療養指導士に相当する資格)のTシャツを着てYDSの存在も地域住民の方にアピールしてきました。世界糖尿病デーの11月14日の夜には道の駅「みなと」をブルーライトにアップさせ、今回初の試みとなったナイトウォーキング教室も開催し、とても好評でした。

11月29日(土)に開催した「健康フェスタ」では、カロリーが気になる人でも安心して食べられるローカロリーのNo.1を決める大会(L-1)や、糖尿病に関する講演会、O×クイズ等を行いました。また、糖尿病に関するパンフレットの展示、血糖測定・各種相談も行いました。他にも、小学生以下のお子さんを対象に、青い折り紙で「魚」を作ってもらい、「ブルーサークル」を完成させ、こちらも好評でした。今年はお揃いのYDSのジャンパーを作成しYDSの存在をアピールしました。

今回も道の駅の開催という事と、参加型のイベントにしていた事もあり、普段糖尿病に関心を持っていないような若い方にも立ち寄ってもらえました。地域の方に、糖尿病についての知識や、Y

DSの存在と活動について知ってもらう良い機会になりました。今後も、糖尿病週間行事に限らず「地域ぐるみで糖尿病を悪化させないまちづくり」を目指して、八幡浜市全体で協力し合って活動していきたいと思ひます。



### 世界糖尿病DAY 吉田病院 伴野 裕美

三番町に近い城山公園でのセミナーは今年で4回目になります。外来・病棟の患者様に参加していただき、スタッフと共に桜公園でお弁当を食べました。

タオル体操の後はイベントの開始です。今回は、事前にスタッフが撮影した場所を時間内に探して、同じように撮ってくるというゲームを行いました。当日は晴天に恵まれ公園内の木々も色づき始め趣のある景色を見ながら散策しました。ゲーム中は制限時間を忘れるほど参加者全員が夢中になり、チームで歩きながら患者様の糖尿病に対する思いやスタッフからのアドバイスなど、様々な話をする機会になりました。

終了後は持ち寄った写真の審査ですが、得点をアップするために公園内に生息している動物(鳩、カラス、すっぽん、緋鯉、白鳥、カワセミ)も対象になり自然を満喫したひと時を過ごす事ができました。



### 第34回 つばき会 松山市民病院 瀧本 季代

平成26年11月30日、第34回つばき会が開催されました。今回も院外の愛媛県立美術館で開催されました。当日は三十五名の参加者が集いました。今年

*Lilly*

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  
お問合せなどがございましたら、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

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
--------------	-------------	--------------

※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通話料はお客様負担となります。  
※3 通話料はお客様負担となります。

製品に関するお問合せも受け付けております。 月曜日から金曜日 8:45~17:30

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

糖尿病情報提供サイトDiabetes.co.jpは患者さんご家族を応援する情報を多数ご用意しております。

お電話でも... Webでも...

日本イーライリリー株式会社  
〒651-0086 神戸市中央区東上町7丁目1番5号

INS-A026 (R3)  
2008年8月作成

は、午後からウォークラリーを予定していましたが、雨天であり患者さんと歩くことはできませんでした。講義のテーマは俳句を作成したり、当院・他院からの先生方をお迎えし、「社会でサポートする糖尿病」の公演を行ったりしました。栄養科からは、外食・お弁当の食べ方選び方の講義があり、食事もおいしいと、患者さんからの声も聞かれました。理学療法士からは、簡単なエクササイズを行いました。社保DM一座の演劇では、当院のスタッフも劇や踊りに参加し、明るく、楽しい一日を患者さんと一緒に過ごすことができ、有意義な会になりました。



**第19回 十全公開糖尿病教室開催**  
十全総合病院 佐々木宏美

11月12日、全国糖尿病週間に合わせ十全公開糖尿病教室を開催しました。今年は『つながって輪になって支えよう～知って得する糖尿病あれこれ～』をテーマに、玄関ロビーで講演会を行いました。看護師から『あなたらしく療養する方法を私たちと見つけませんか』という話があり、薬剤師から『ジェネリック医薬品』、臨床検査技師から『血糖自己測定』、管理栄養士から『宅配弁当』、理学療法士から『サルコペニア』、ソーシャルワーカーから『介護保険』の話がありました。参加された方は皆熱心に話を聞いていました。また、お菓子やジュース十四品目、含まれる糖質を砂糖に換算し、6gのスティック砂糖何本分になるか展示しました。何気なく摂っているものでもかなりの砂糖が含まれ、見に来た方から驚きの声が多数聞かれました。

これからも患者様との関わりを大切に、糖尿病の予防や治療の重要性を多くの人に知ってもらえるような活動を活発に行なっていきたいと思います。



**今年も西条市産業祭に参加しました**  
済生会西条病院 松本 俊子

昨年に引き続き、糖尿病週間行事の院外活動として、一般市民を対象として開催される「西条市産業祭」に出展しましたのでご報告いたします。

初出展の昨年が、当院ブースの来場者数が予想以上で慌しく終わったことを反省し参加職員数を増やし、体験コーナーを広く設定するなどの改善をしてのぞみ、昨年より400名ほど多い、約1650名近い西条市民の方々が当院ブースを訪れて下さいました。自己血糖測定体験や高齢者（合併症）体験は、「昨年したので、今年もやりたくて来ました」という、高校生や市民の方がいらっしやり、活動意欲が湧きました。また、血糖値が高かったため、後日、外来診察に来られ、糖尿病診断・治療につながった方もおられます。

普段は院内で、患者さんとそのご家族との関わりが主体の私たちにも、一般市民の方々に予防啓蒙活動が行なえる貴重な体験となった二日間でした。



**第5回 三思会総会について**  
医療法人慈風会白石病院 矢儀 直美

当院では、第5回三思会総会が11月8日に開催されました。総勢41名の患者様に参加していただきました。

特別講演では、今治警察署交通課 古川様をお招きし、「一定の病気にかかる運転者対策」についてお話いただきました。法改正が行われたこともあり、興味深く聞かれ、たくさん質問をされていました。また、当院薬剤師による「重症低血糖を防ごう」というテーマのもと、低血糖時の体の症状、状態、対処法などのレクチャーを行いました。今まで低血糖を知らない、わからない方もおられ、今後の対処法など役に立ったという声が聞かれました。

総会後は、余興として手品ショーも開催され、楽しい時間を過ごすことができました。



**編 集 後 記**

昨年度から会報がカラー印刷となり、今年の一画は“いよてつ高島屋の大観覧車「くるりん」と松山城のブルーライトアップ夢の共演写真”を掲載させて頂きました。毎年、世界糖尿病デー活動や各施設の工夫を凝らした魅力ある糖尿病週間行事活動の報告を拝見させて頂き、啓発活動の大切さを感じています。今年度も残りわずかとなりました。風邪やインフルエンザなどで体調を崩さず過ごしたいものです。また、来年度から患者会員の年会費を3000円に値下げします。ぜひ会員継続をお願いします。（チャピ）

**TERUMO**

テルモは、ユニークな輝く技術で  
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 www.terumo.co.jp