

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

世界糖尿病予防デー 定着したイベントになった？糖尿病予防in大街道



11月14日、2015年の日本糖尿病協会の糖尿病予防デーを迎えました。愛媛県糖尿病協会は今年も11月14日には松山城、くるりんのライトアップを行い、大街道での糖尿病予防キャンペーンを11月15日に開催しました。ブルータオル体操に始まり、血糖測定、健康チェックやフットケアも途絶えることのない参加者でした。今年の見玉は、第4の合併症といわれる歯周病予防を加えて、歯科衛生士の皆さんによる「お口の健康チェック」でした。糖尿病予防クイズを解いておなじみのブルータオルや、今年はローソンから提供された低糖質ブランパンをお配りしました。若者の参加も目立ち、「11月には大街道で健康チェック」が定着し、みんなで糖尿病予防を考え実践していただける行事になりつつあることを実感しました。愛媛県糖尿病協会、愛媛糖尿病療養指導士などのスタッフ70名、総力を挙げて活動する1日になりました。



愛媛県糖尿病協会の新しい活動 〈1型糖尿病を持つ患者と 家族の会(仮称)の開催〉

10月11日、1型糖尿病をもって生活する皆さんと、そのご家族の方々が「仲間を作りともに学び、共に歩む第1歩を」という目的で集合しました。10代から80代までの参加者50名、医療スタッフなど44名が集いました。世代別に設定されたグループワークで、最も盛り上がった30歳代グループは女子会の様相です。ご家族やパートナーで参加された方も多く、血糖コントロールや低血糖対策、生活の知恵、加齢による変化やそ



の対応などを語り合いました。

〈要介護支援症例に関わるスタッフの 糖尿病勉強会in愛媛〉

日本糖尿病協会主催で全国開催されている介護支援専門員を対象にした勉強会を9月5日に開催しました。県下で活躍する介護支援員32名とその指導を担当している医師2名が参加しました。愛媛県糖尿病協会役員、ECDEなどのスタッフ28名が指導や運営に参加しました。インスリン注射や血糖測定などの自己管理技術の研修や、医療や介護との連携、糖尿病に対する情報提供などで協会が担う役割について共に学び合うことができました。



愛媛県各地域の活動の活発化と愛媛県糖尿病協会の充実に向けて

愛媛県各地には医療施設を中心とした糖尿病予防や友の会活動が活発に行われています。糖尿病療養指導士認定制度委員会や糖尿病対策推進会議、医師会、歯科医師会をはじめ各種職能の協会や協議会との連携も強化されています。愛媛ブルーランドサマーキャンプも36回を重ねました。活動の活発化には「人」の存在と「組織」の構築、「資金」の確保は不可欠です。愛媛県糖尿病協会の会員の確保、サポーター会員などの協力者確保、地域や社会の支援も重要ですが、会員の皆様に充実感を持っていただける活動が基本にあります。さかえと共にお届けする「愛糖ニュース」による活動情報の提供とともに会員からのご提案や積極的な参加を期待します。平成28年度愛媛糖尿病協会総会、講演会は平成28年6月26日(日)愛媛県医師会館で開催予定です。

協和発酵キリン株式会社
http://www.kyowa-kirin.co.jp

Commitment to Life

グローバル・スペシャリティファーマ。抗体医薬をリードする、協和発酵キリンです。

KYOWA KIRIN

**平成27年度愛媛県糖尿病対策推進会議共催で開催した「新居浜市民公開糖尿病教室」
～患者さんとの関わりを大切に学ぶ活動を展開～ 新居浜糖尿病地域医療研究会**

新居浜糖尿病地域医療研究会は、糖尿病の診療における問題点を討議し解決を図ること及び患者さんと家族の方への知識を深め治療効果の向上に寄与する事を目的に、愛媛労災病院、愛媛県立新居浜病院、十全総合病院、住友別子病院、新居浜協立病院、新居浜市内病院、たなか内科クリニックのスタッフが中心となり平成11年に発足しました。そして、従来各病院独自で行っていた全国糖尿病週間行事を、より多くの患者さんやご家族の参加を願い、新居浜市民公開糖尿病教室として開催しています。



まず、十全第二病院院長であり認知症疾患医療センター長の武田直也先生より「認知症について基本的なこと」の講演。次に、一般募集した『自慢のレシピ』から優秀な作品の紹介を行いました。

また、JCHO宇和島病院のスタッフで構成された「じえいこー糖尿病一座」を迎え、『千里の道も一足（ひとあし）から～フットケア～』についての公演があり、楽しくフットケアの大切さを勉強することができました。

今後も、患者さん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行って行きたいと思ひます。

今年度は、愛媛県糖尿病対策推進会議との共催で、11月14日リーガロイヤルホテルにおいて開催し、約200人の方が参加されました。

糖尿病週間の市民公開講座 済生会今治病院 重松 裕子

昨年度より、今治、周桑地区で市民公開講座を開催しています。

今年度は11月8日(日)に今治地域地場産業振興センターで開催しました。

「高齢者の糖尿病」「歯周病と糖尿病」「生活改善による治療法」「新しい経口糖尿病薬」「新しい注射療法」の講演、理学療法士による「ながら運動 アラカルト」と題した運動療法の体験を行いました。体操のコーナーは好評で参加者の方も立ち上がり体操をされていました。また、講演会場と



は別に特設コーナーを設け、「食事療法相談」「お薬相談」「運動療法」「血糖測定」「血圧測定」「フットケア」を行いました。市民公開講座は152名、特設コーナーはのべ200名の方が参加されました

当地域の医療機関のスタッフが協働して実施することにより、スタッフ間での情報交換を行う事ができました。地域の糖尿病一次予防・医療連携にむけての一步になったのではないかと考えています。今後も継続して取り組んでいきたいと思ひます。

2015年 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー実施報告について

開催日時 2015年10月18日(日)13:00~15:30 天候 晴れ(気温25℃)

2015年10月18日(日)3年振りに天候に恵まれ無事開催することが出来ました。

医療スタッフには今回済生会松山病院より32名、ふるかわ内科クリニックより1名、愛媛大学病院から1名、おおぞら病院から1名の合計35名の方々に御協力頂きました。

12:00過ぎにより受付を開始し、一般参加者は21名の方々に出席頂きました。

受付後にメディカルチェックにて体調の確認を行い、特設問題なくご参加頂けることを確認いたしました。

13:00より開会式を行い、済生会松山病院院長宮岡弘明先生より開会宣言を行って頂きました。

13:30より済生会松山病院理学療法士のスタッフ様より準備運動を行って頂いた後、松山総合公園第3駐車場を拠点にA~Gチームに3~5名程度のチームに分かれて頂き、約3~4kmのコースにチェックポイントを10か所設置の上、準備運動を行った後、糖尿病に関するクイズや時事問題、愛媛県に関連するご当地クイズなど10問のクイズを解きながら約1時間10分ほど歩いていただきました。15:30頃には全員無事帰ってきた後に、クイズの

解答と解説を御参加の先生方よりご説明頂きました。

最後に御参加頂いた皆様と記念撮影を行い、解散しました。大きな怪我もなく、御参加の皆様には楽しんで頂くことができました。(吉松 孝時)





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虫歯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 新居安田生命ビル
 電話(03)6206-1000(代表) FAX(03)6206-1800
 www.novonordisk.co.jp



第51回 全国糖尿病週間友の会だより

テーマ 「ライフステージにあわせた糖尿病」

今年は足(神経障害)に注目!!

JCHO宇和島病院 小越 千恵



平成27年10月31日ハロウィンの日に糖尿病週間行事が開催され、多数の入院・外来患者様に参加をさせていただきました。講演、健康川柳優秀表彰式、いご糖尿病一座公演、血糖・血圧測定を行いました。

当院整形外科医師による「脊柱管狭窄症について」—糖尿病のしびれとの違い—という内容で患者様にもわかりやすく脊椎の模型も使いながら講義をして頂きました。健康川柳は149句の中から3句が選ばれ、どれも日常の事をうまく川柳にのせて作られていました。いご糖尿病一座は、今回「千里の道も一足(ひとあし)から」と題し、足(フットケア)の大切さ・注意点についておもしろおかしく、もちろん真面目に劇を行い笑いをとっていました。最後に参加された方々と替え歌を歌うことでフットケアを印象づけることができたのではないかと思います。

これからも患者様に楽しくわかりやすく糖尿病について理解してもらおうべく、活動を続けていきたいと考えています。

イベント in おおぞら病院

おおぞら病院 門田 由美

「吉田病院」から「おおぞら病院」に変わり、場所も三番町から六軒家町に移り、はじめての糖尿病セミナーの開催でした。

今回は動脈硬化および肥満と糖尿病の関係をメインテーマとし、先生方の公開講座、タオル体操、A B I 検査、血糖測定などを行いました。さらに、糖尿病合併症の疑似体験コーナーをもうけ、合併症の怖さを体験していただきました。

動脈硬化の指標のひとつであるA B I 検査は検査するのが始めてという人も多く、検査後、先生からの説明もあり、ご自分の動脈硬化の具合を確認できたようで、好評でした。その後、栄養相談など、熱心に耳を傾けられていました。来ていただいた患者様、地域の方々も「来年も来ます」と満足されていたようです。

今後もセミナーを通して地域での糖尿病の啓発活動を積極的に行い、また、患者様と一緒に糖尿病とのより良い付き合い方を勉強していきたいと思っています。



にぎたつ会に参加して

愛媛県立中央病院 赤崎 達子

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『ライフステージにあわせた糖尿病治療』というテーマで、多数の患者さんとそのご家族が参加されました。

神経内科の医師による『糖尿病性神経障害について』の講演があり、進行度合いに沿った丁寧な解説がされ、あらためて初期からの神経障害への対策がいかに重要であるか再認識することができました。

また、スタッフが患者さんに扮したクイズ劇があり、食事・薬・運動等に関する問題が出題され、正しい答えを導き出そうとどのグループも真剣に話し合い、また役者ぞろいの劇に大いに盛り上がりました。

おいしくて栄養バランスも考えられた昼食をはさんで、午後からは患者さんの歌やスタッフによる楽器の演奏、またタオルを使ったストレッチ等盛り沢山の内容で、充実した会となりました。

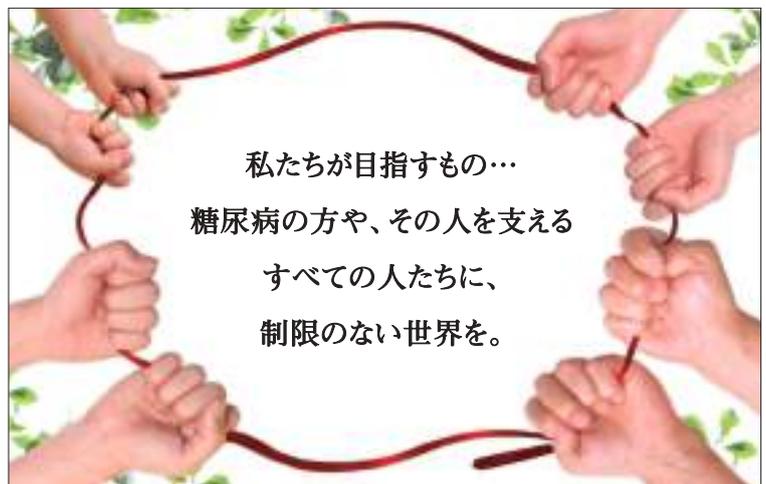
今回初めて参加させていただき、患者さんと身近に接する良い機会をいただき、大変勉強になりました。患者さんを中心にしたチーム医療の大切さも肌で感じる事ができ、この経験を、これからの薬剤指導にも生かしていきたいと思えます。



第33回 しげのぶ会研修大会

愛媛大学医学部附属病院 東 弘恵

今回のしげのぶ会研修大会は各種測定や展示の他、特別講演や応募川柳の表彰式、全体会として糖尿病についてのQ & Aや「四国88か所を歩いて学ぼう」をテーマにお寺からお寺までの距離を歩数に換算して、ゴールに向けて歩く新しい試みを始めました。特別講演は、愛媛大学医学部附属病院老年・神経・総合診療内科教授の大八木保政先生による「糖尿病と神経の病気～特にシビレと



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

〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号 WWW.JNJ.CO.JP

©J&JKK 2015

認知症について」をテーマに解り易い説明がありました。特に、シビレは糖尿病との関連がある神経障害の一つであり、血糖コントロールと末梢循環の改善が重要。認知症については代表的なアルツハイマー型認知症を中心に話され、糖尿病薬が予防・治療に使える可能性とか、適切な運動習慣と食生活が大切であることを認識しました。午後からは第7回しげのぶ会川柳の表彰式があり「嫁さんのつくる料理がトクホだよ」が最優秀賞に選ばれました。

「四国八十八か所」は4月の総会で提案され、早速スタートした人の中には1400kmをゴールした人もいましたが、殆どの方は未だ修行途中で自分を励まし、褒めながら、頑張っていて行く事になりました。



大集合！今治しまなみ会

愛媛県立今治病院 日野 晴美

今年も当院では、今治しまなみ会を開催致しました。今年のテーマである「ライフステージに合わせた糖尿病治療」にちなんで、自分が内服している薬剤について知ってもらうために薬剤師から糖尿病薬について説明してもらい、医師からは現在多くなってきているジェネリック薬剤についてと今後の糖尿病治療についての講演をいただきました。患者会に参加された方からは「自分の内服している薬の事がわかった」「今後の糖尿病治療に期待したい」などの感想をいただき好評でした。午後からは理学療法士による座ったままで行えるス



トレッチを行った後、「糖尿病のあれこれ」と題して希少糖・災害・歯周病・睡眠の4つのテーマで糖尿病との関連についてクイズ形式で学びました。患者とご家族あわせて38名が参加してくださり、今後も医療スタッフとして患者さんと学んでいける患者会を行っていきたいと思っています。

健康チェックしてみませんか!!

済生会今治病院 重松 裕子



糖尿病週間に合わせ平成27年11月14日(土) 13:00~15:00済生会今治病院 1階患者サロンで「健康チェックしてみませんか!!」というテーマで、院内糖尿病啓発活動を行いました。

HbA1c 測定・血圧測定・腹囲チェック・身長・体重・BMIなどの健康チェックと、栄養相談・お薬相談・運動療法など、健康相談を実施しました。

今回初めての試みでしたが、受診患者さんや、お見舞いで当院に来られた方など33名の方に参加していただきました。参加された方からは、「院外での市民公開講座に参加した事があるけれど、院内の方が参加しやすい」「知っているスタッフの顔が見えたので参加した」「お見舞いに来たが、パンフレットをもらったので参加した」「アットホームな感じで参加しやすい」「検診を受けてみようと思った」などの御意見を頂きました。今後も継続して取り組みたいと考えております。

全国糖尿病 週間行事を終えて

済生会松山病院 徳野みどり

平成27年度の世界糖尿病デーの夜はあいにくの雨で、ブルーライトアップは、翌11月15日にいたしました。休日にも関わらず、「きれ〜い!!」と声をあげながら、写真を撮る人の姿がありました。数年前は「少し早いクリスマス?」とっていた患者さん達にも、世界糖尿病デーが大分浸透してきたようです。全国糖尿病週間行事は例年どおり、患者さんの体験発表と講演を行いました。スタッフも含め34名の参加

携帯型 食物繊維

パインファイバー

PIKE FIBRE

パインファイバーは、糖の吸収を穏やかにするので、血糖値の乱れになる方に適しています。



【内容】
5g×10包×3箱
5g×10包×6箱

血糖値が気になる方に

パインファイバー4つの効果

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、冷たいお茶にもきっと溶けます。
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・歯をほとんど変えません。

● 効果の目安 ●
食前と食後1包を併せて、お茶に溶かしてお召し上がりください。

株式会社 三和化学研究所
本社：名古屋市東区東山町4丁目4-100
〒465-0801
☎052-731-7171 FAX:052-731-7100



がありました。講演は松山市立道後中学校校長の村上典先生の「つながり ～病気を通じて知ったこと～」でした。ご自分の闘病生活中の経験をお話いただきました。「感動した」「体調管理の大切さを痛感した」、「自分の闘病に置き換えて考えさせられた」と聞いた人の心を強くうちました。また「入院中の看護師さんのふるまいや言葉かけに救われた」と言っていただき、看護師である私は、患者さんと接する際の笑顔や安心感を与える態度がとても大切である、と改めて感じました。

今年も西条市産業祭に参加しました 済生会西条病院 矢野美也子

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報告いたします。

今回新しい企画として体脂肪測定実施をおこないました。大変好評であり363名の方が体験測定をおこない「たくさん脂肪がついている、大変！」と反省している市民もいました。また、自己血糖測定を体験して高い方は、医師の健康相談に足を運んでいただき熱心に耳を傾けて指導をうけていました。天候にも、ますます恵まれ約1502名の市民参加をしていただきました。また、休日にもかかわらず糖尿病委員・たくさんの職員の協力のもと2日間の日程を無事終了することができました。今後地域社会に貢献できる活動をしていきたいと思えます。



ブルーライトアップうわじま 市立宇和島病院 岡崎真由美

今年も全国糖尿病週間にあわせ11月12日にブルーライトアップ点灯式イベントが開催されました。病院正面をブルーのイルミネーションで彩り、院長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、患者会有志が作成した替え歌の合唱や体操、絵手紙コンテストの表彰式を行いました。

糖尿病専門医の講話では糖尿病と骨粗鬆症の関連について学ぶことができ、血糖管理の重要性を再確認することができました。絵手紙は総数百二十一枚の応募があり、絵や文章ともに工夫がされ、どれも力作ばかりでした。JCHO宇和島病院糖尿病一座の演劇は「千里の道も一足から」という題目でフットケアの大切さを笑いを交えて楽しく学ぶことができました。

今回のイベントもホームページや市広報誌、病院給食へのメッセージカード添付等で参加を呼び掛け、大勢のご参加を頂きました。毎年好評

の声を頂き、回を追うごとに内容も充実しているように実感しています。今後もスタッフ一同協力して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。



健康相談会・大洲城ライトアップ継続への道 市立大洲病院 西山 伸吾

今年で5回目の健康相談会・7回目の大洲城ライトアップを実施出来ました。恒例イベントとして開催内容も徐々にですが充実し、進化していると感じています。職員間の連携も出来ていると感じる反面、各々がしたいこと！が出来ていないのでは？と感じることもあります。患者様、予備群の方々、健康人の方々と関心を持たれる方が増えており、職員も楽しみつつ継続するには職員の満足度を上げていくことも重要だと感じており、「飽きない」行事にできればと感じています。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が、「糖尿病デーって何？」というご意見もあり、周知の難しさを実感しました。押し付けではなく、自主的に！をモットーに啓蒙したいものです。

今後も「急がばまわれ！」で、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、地域医療を継続していきたいものです。



「食」のイベントに潜入！ 市立八幡浜総合病院 井上貴美子

毎年恒例の健康イベント「こころとからだの健康フェスタ」を開催し、今年も大勢の方に参加していただく事ができました。しかし、イベントに来ていただく方は、糖尿病の方や、健康意識が高い方が多く、働き盛り世代の参加が少ないという事が気になっていました。そこで今年は、いつもの健康イベントに加えて、働き盛り世代が大勢集まるイベント会場に出向いて糖尿病の啓発活動

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/

 **astellas**
Leading Light for Life
アステラス製薬



をやってみよう!という事で、道の駅「みなと」で開催された「ワールドちゃんぽんクラシック」へ向かいました。

当日は、美味しいちゃんぽんを食べたターゲット層の食後血糖を測定する事が出来ました。また、健康イベントの時と比べると、短時間で3倍近くの方が測定され、中には高血糖の方もおられました。

今回「健康」と「食」のイベント両方で糖尿病の啓発活動を行った事で、幅広い年齢層の方に糖尿病の知識や予防の大切さを広める事が出来たのではないかと思います。

プチ健診 in 周ちゃん広場 西条市立周桑病院 小笠原かおり



昨年までは患者・家族を対象に糖尿病週間行事を院内でのみ行っていました。今年は地域住民に健康への関心を高めてもらおうと、JA周桑直販所「周ちゃん広場」で買い物客らを対象に「プチ健診」を開催しました。会場では身長・体重・体脂肪測定、血圧測定などを実施し、生活習慣病について糖尿病療養指導士・管理栄養士・保健師が相談に応じました。食品のカロリー表示やフットケアなど糖尿病に関する情報提供も行い、プチ健診の参加者以外の多数の方々にも興味深くご覧いただきました。

今回のプチ健診は2時間という短時間の開催にも関わらず、36名の参加があり、「気軽に相談できて良かった」「糖尿病の怖さがわかった」「食べ過ぎに気を付けないと」等の声を聞くことができました。院外での開催は初めての試みでしたが反響も大きく、今後もこのような活動を行い、地域住民の糖尿病の早期発見・予防に繋がっていきたいと思います。

第20回 十全公開糖尿病教室開催

十全総合病院 長嶋 栄子



11月7日、今年も全国糖尿病週間に合わせて十全公開糖尿病教室を開催しました。今年は、『歩いて学ぶ糖尿病 十全ウォークラリー』と題し、滝の宮公園でウォークラリーを行いました。

参加者は、糖尿病患者とその家族、看護学生、病院スタッフの総勢61名でした。

メディカルチェック、ウォーミングアップを行った後、各チェックポイントで問題を解きながら公園の池を三周歩きました。クールダウン後メディカルチェックを行い、その後、看護学生より問題の解説を行っていただきました。どの方も参加者同士やスタッフと話しながら楽しく歩いており、クイズの解説も熱心に聞いていたのが印象的でした。

また、ウォークラリーとは別に、玄関ロビーにて糖尿病に関する展示も行いました。

今後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っていきたいと思っております。

第35回 つばき会

松山市民病院 宇野 幸子



平成27年11月14日、第35回つばき会が開催され、42名の参加者が集いました。

今年は、院内中庭でのブルーライトアップに合わせて、開始時間は15時となりました。

おやつとして、水溶性食物繊維(難消化性デキストリン)を飲み物に溶いたものと、低糖質の焼きドーナツを召し上がって頂き、おやつを食べる前と後で血糖値を測定しました。管理栄養士からはおやつと血糖値の関係についての講義を行いました。

理学療法士からは、体を伸ばすエクササイズのリクチャーを行いました。

今年のテーマは「ライフステージに合わせた治療」ということで、医師からは、各ライフステージの治療の特徴と管理について講義を行いました。糖尿病治療の地域連携について開業医の先生をお迎えし、お話をして頂きました。スタッフにより糖尿病治療にちなんだ劇を行った後、同じテーブルに座った方と日頃の糖尿病治療での悩みや体験談についてグループディスカッションをして頂きました。普段、外来では聞けないような話を聞くことができ、有意義

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
お問合せなどございましたら、お気軽にお電話ください。

0120-245-970 ※1 通話料は無料です。携帯電話、
078-242-3499 ※2 フリーダイヤルでの接続が出来ない
場合、ご近所薬局等におかけください。

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	音声ガイダンスによる対応

※3 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

必要なとき、
必要な情報を。

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
患者さんとご家族を応援する情報を
多数ご用意しております。

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-A026 (R3)
2008年8月作成

な時間となりました。

会の最後に、中庭に移動しブルーライトアップを見て解散となりました。

今年は、例年になかったグループディスカッションを取り入れたことにより、参加者同士の交流も持て、充実した一日を過ごすことが出来ました。

志らさぎ会 研修会 報告書

松山赤十字病院 井上 悠季

内科、羽立医師より、「糖尿病！クイズに答えて理解度アップ」と題して講演がありました。血糖値や合併症、治療方法等について、参加型クイズ形式にて大切な基礎確認ができました。知識の再認識や情報の更新につながったようです。

次に、「コンビニでそろえる糖尿病食」をテーマに栄養課、下久保管理栄養士から話があり、会食会となりました。老若男女問わず身近となったコンビニ商品の特徴を知り、バランス良く揃えるコツや食事療法や食品交換表と結び付けた話を参考に、患者さんは様々なコンビニ商品の中からバランスを考えながら選んでいました。何気なく利用しているコンビニでも食事療法に上手く活用できると新鮮な驚きがあったようです。その他野菜不足解消の為に常備菜、病院糖尿病食等、調理師の料理も試食していただきました。

最後に薬局、小林薬剤師が希望者とカンパセーションマップを行いました。患者さん同士の意見や情報交換ができた体験となったようです。

糖尿病について自ら考え、楽しみながら学び、今後の生活に活かせる会になったと考えられます。



西条中央病院あおい会糖尿病週間

西条中央病院 佐々木さゆみ

当院では11月10日にフロアでフードモデルの展示、糖尿病に関するパンフレットの配布・糖尿病相談の実施と血糖測定 (39名)・末梢血流測定 (38名)・血圧測定 (38名)・手洗いチェック (27名)を行いました。糖尿病について興味関心を持って頂く様に努力しました。日常生活での悩みや疑問にお答えする機会も設けました。

12日には料理・運動教室を開催し、栄養士より献立のポイントを説明しました。旬の野菜を使い、低カロリーで満腹感のある料理を作る指導を心がけました。更に、低カロリーチョコの配布を行いました。「味は少し物足りないが美味しい」との意見が聞かれました。その後、運動教室では理学療法士の指導の下、椅子に座ったままできるストレッチや筋力訓練を行いました。これらの活動を通して食事療法、運動療養の重要性を再確認して頂くことに努めました。



第11回「せきれい」総会開催

鷹の子病院 國田 浩子



11月18日、鷹の子病院糖尿病友の会「せきれい」の第11回総会が開催されました。2006年糖尿病センター設立以来10年間活動してきた節目です。

患者会代表者様からは食事療法を継続するにあたり、総会は反省の日であり励みの日であるとのことのお言葉を頂戴しました。

岡本看護部長の『糖尿病と認知症予防』、中村管理栄養士の『減塩』、原医師の『糖尿病と感染症』ではすぐ実践できる予防法や生活のヒントが講義されました。

バイキングを楽しんだ後はクイズに挑戦です。今年のテーマは「ロコモ」でした。最後はグループ対抗ゲーム、『落としちゃーよ』『ピラミッド』『感覚をとぎすませ』で大いに盛り上がり無事に閉会しました。

患者様の親睦や学習が目的の総会ですが、スタッフにとっても学習の場です。患者様の期待に応えられるよう次回総会に向けがんばります。

第6回 三恩会総会を終えて

慈風会白石病院 越智 和江

今年で6回目となる、患者会「三恩会」総会が11月14日に開催されました。当日は、天候が悪い中、36名の患者様に参加していただきました。回を重ねるごとにご家族様も一緒に参加されている様子が伺え、うれしく思いました。今回は、愛媛大学医学部附属病院の高田康徳先生をお招きし、「糖尿病で健康寿命を縮めないために」と題して、三大合併症のひとつである糖尿病腎症についてご講演いただきました。家庭での血圧の測定方法



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

やタイミング、食事の摂り方など患者様が普段から聞きたかった講演内容であり、興味津々で耳を傾けて聞いていらっしやいました。また、当院検査技師による「気軽にSMBGを」のレクチャーでは、実演を行い、SMBGをしていない患者様が身近に触れることができたのではないかと思います。総会后、余興として、語りと琴や尺八の音色が響き渡り、穏やかな気分になりました。今後も患者様と共に糖尿病とうまく付き合っていくコツを学んでいきたいと思ひます。

糖尿病週間行事報告

西予市立野村病院 二宮 里佳

昨年に引き続き町内の乙亥会館で行われている地域行事「軽トラ市」に参加しました。身長・体重・体脂肪・血圧・血糖測定と、喫煙者とその家族に対し、一酸化炭素濃度測定検査を行いました。さらに、医師による健康相談や禁煙相談、管理栄養士による栄養相談、理学療法士による健康体操を行いました。とても寒い中でしたが、たくさんの方にお越しいただいて、大変うれしい気持ちで活動することができました。

生活習慣病は進行しなければ自覚症状がなく、症状が現れた段階では合併症が発症していることもあり、今回来てくださった方たちの多くが「相談できて良かった」「安心した」と口にされました。また「自分の身体を見直したい」と言われた方もいらっしやいました。アンケートでは「また参加したい」との反響に疲れも吹っ飛びました。

来年も、このような院外での啓蒙活動に取り組みたいと思ひます。



参加スタッフとして学ぶもの

愛媛労災病院 大西 邦枝

当院における糖尿病週間行事の一環とし、地域住民を対象とした糖尿病教室を近隣公民館にて実施した。

医師、看護師、薬剤師、歯科衛生師、理学療法士、管理栄養士、事務職員等が参加。クイズ等を盛り込み、相談しやすく糖尿病に対し各分野から興味を持てる場となるよう、それぞれの職種が試行錯誤して準備を行った。

私は今回この行事に参加し、特に第一次予防教育の重要性を再認識した。しかし、そのためには現状でどのような情報発信が可能か。それをより多くの人へ、効果的に届けるにはどうしたらよいか。行政や地域と十分に連携がとれているか…。



こうした行事は、スタッフ自身も多くを学ぶ場となる。その気付きや反省点を共有・検討し、次へとつなげていきたい。一歩ずつかもしれないが、ひいては地域社会全体の健康増進へつながることを目標に、スタッフ一同、今後も関係行事への積極的な参加を考えている。

第25回 あかつき会報告

住友別子病院 渡部 直美



平成27年11月18日（水）に第25回あかつき会が開催されました。

中村糖尿病センター長の開会の言葉の後、今回は「あったか冬の過ごし方」をテーマに、はじめに循環器内科の荒井医師より“閉塞性動脈硬化”について講義が行われました。糖尿病は、動脈硬化が進みやすいと言われていいます。高血糖が続くと血管が傷つき、その修復過程で血管の内側にコレステロールがたまり、血管が硬くなり内腔が細くなるというのが動脈硬化のメカニズムで、これは糖尿病の怖い合併症のひとつであると説明が行われました。講義後は、多くの質問が寄せられ、荒井医師よりわかりやすく回答が行われ、こんな症状があれば循環器内科を受診してくださいとセルフチェックシートをお配りしました。

次に、田野岡薬剤師より“血流をよくする薬”と題して、血液をサラサラにする薬についての話が続きまして、やはり動脈硬化を防ぐためには、コレステロールの値には気をつけたいものです。

最後に、黒川管理栄養士より“からだを温める料理のおはなし”ということからからだをあたためる食材、冷やす食材が紹介され、食べ方や調理のポイントについて講義が行われました。今回の試食は豚汁でしたが、薬味として「しょうが」「唐辛子」「ねぎ」などが用意され、これらは血行を促進する働きがあると説明を行いました。

講演後、みなさんより「改めて血糖のコントロールの必要性を痛感された」「よい機会になった」と多くの感想をお寄せいただきました。

これからは、ますます果物がおいしくなる季節ですが、外に出るのは寒く糖尿病の方にとっては嫌な季節になりますので、バランスのよい食事療法と積み重ねの運動療法で寒い冬を乗り切っていきたいと思います。

*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。

編集後記

今年は申年ですね。身軽な「お猿さん」のように躍動の1年になるようにしていきたいと思っております。

来年度も会員継続をどうぞよろしくお願ひいたします。(チャピ)



「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で
患者さまに届けたい。

世界最少[※]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(当社調べ)

自己検査用グルコース測定器
フリースタイルフリーラム™ 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: 12208220081006, 12208600070200



その違い、明日につながる
FreeStyle

アボット ジャパン株式会社
本社 / 〒108-6305 東京都港区三田 3-5-27

【お客様相談窓口】 月曜日～金曜日 9:00～20:00
0120-37-8055 土・日曜日・祝祭日 12/31～1/3 8:00～17:00

Abbott
Diabetes Care