

# 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

## 世界糖尿病デー 松山城とくるりんのライトアップ

11月14日の世界糖尿病デーは、1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年12月20日に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議（UN Resolution 61/225）」が、国連により公式に認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。そしてそのシンボルカラーは国連の、どこまでも続く空を示すブルーが示され、団結を表すブルーサークルがシンボルマークです。



[http://wddj.jp/01\\_howto.htm](http://wddj.jp/01_howto.htm)



世界糖尿病予防デーは、その活動が始まって10年目を迎えました。愛媛県では、2007年から愛媛県糖尿病協会が中心になり、11月14日の世界糖尿病予防デーに、糖尿病予防活動を開始しました。銀天街のオーロラビジョンでの糖尿病予防啓発映像の放映や、高島屋前でのピラ配りが始まりでした。2008年からは伊予鉄高島屋の協力を得てくるりんのライトアップ、2012年からは松山市の協力のもとに松山城のライトアップが加わり、全国各地で開催される歴史ある建造物などのブルーライトアップに先駆けるものとなり、誇れる活動になりました。2016年は工事中にもかかわらずライトアップ頂いたくるりんでした。松山城とスーパームーンとの共演は天候不良で実現できず残念でした。

現在、愛媛県では愛媛県糖尿病対策推進会議（会長：久野医師会長）と協力した開催となり、大街道の住民の方々との交流を進める活動に発展し、県内各地域や施設でも、糖尿病協会友の会活動として、患者さんを含めた様々な活動が、糖尿病予防週間行

事として実施されています。大洲城や済生会松山病院、市立宇和島病院など施設のライトアップなども行われ、おなじみの「糖尿病予防」ブルーサークルポスターとともに、糖尿病教室や講演会、健康相談などが企画され、地域に密着した活動が展開されています。



**TERUMO**

**Innovating at the Speed of Life**  
テルモ株式会社 [www.terumo.co.jp](http://www.terumo.co.jp)

# 糖尿病週間の市民公開講座

## 高齢者の糖尿病について

糖尿病療養チーム

市立宇和島病院 宮内 省蔵

平成28年10月22日に市立宇和島病院糖尿病療養チームで「高齢者の糖尿病について」というテーマで市民公開講座を開催しました。医師の他にCDEの資格を持つコメディカルがそれぞれ趣向を凝らし講義しました。最初に糖尿病専門医より高齢の糖尿病患者で合併する認知症や骨粗鬆症などの危険性と血糖コントロールが進行を抑えることを講義し、次に管理栄養士から上手な外食の摂り方や和定食の有用性について、理学療法士から運動療法の有益性と座位でもできる運動の実践をしました。また看護師からフットケアの実践、特に爪の切り方や自分の足に合った靴の必要性、足先マッサージの話、薬剤師からQ&A方式で糖尿病薬・インスリン注射の種類や服用方法、最新の薬の



話題、臨床検査技師から検査値の見方や自身で食材を摂取し血糖の変化を調べた話など密度の濃い講座になりました。多職種が一同に会して行う講座は各分野の専門性が現れ参加者にも大好評を得て終了しました。

## 新しい知識で伸ばそう糖尿病の健康寿命

今治・周桑地区糖尿病講座

済生会今治病院 重松 裕子

今治、周桑地区で市民公開講座も今回で3回目の開催となりました。

今年度は、「新しい知識で伸ばそう糖尿病の健康寿命」～合併症の早期発見と治療～のテーマで実施し、市民公開講座は185名、特設コーナーはのべ237名の方に参加していただきました。

「新しい合併症(がん、骨粗鬆症、認知症)」「腎臓を守るには」「目を守る新しい情報」「血管障害の早期発見と予防」「高齢者糖尿病の最新情報」の講義と、理学療法士による「運動で伸ばす健康寿命」と題して体操を行いました。毎年、



体操のコーナーは好評で参加者の方も立ち上がり音楽に合わせて体操をさせていただきました。特設コーナーでは、「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」「めだまんずの展示」を行いました。今回は新しく運動療法コーナーで歩行速度の測定、握力測定など体力測定を行いました。

今回、地域の医療機関の医師・医療スタッフ約40名が協力し実施しました。今後も、地域で糖尿病一次予防・医療連携において継続して取り組んでいきたいと思ひます。

## 市民公開講座を開催して

八幡浜・大洲糖尿病チーム医療研修会

市立大洲病院 中西公王・西山伸吾

八幡浜・大洲地区協同で、愛媛県糖尿病対策推進会議主催の「市民公開講座」を大洲市総合福祉センターで開催しました。

大洲地区では、2013年から生活習慣についての市民公開講座を毎年秋に、大洲病院栄養管理部、大洲糖尿病チーム会(大洲病院、大洲中央病院、大洲記念病院)を中心に啓蒙活動を行ってきました。今回は、愛媛県糖尿病対策協議会からお話をいただき、平成28年11月20日に市民公開講座を開催しました。

午前中に糖尿病に関する調理実習を企画、20数名の参加がありました。調理実習は毎年好評で、食育を意識した実習も行っています。午後から講演を企画し、最後に質問コーナーも設けて、演者の先生方に答えてもらい、最後にスタッフが個別に答える体制で臨みました。

主題の選択は、2015年のテーマが「糖尿病と生活習慣」であり、合言葉は「石器時代」ということで、食



奇跡の「のび体操」

事、運動の重要性を強調した内容で行いましたので、食べることの重要性を示すため、糖尿病の第6の合併症と言われる「糖尿病と歯周病」を久保先生(歯科医師)に講演していただきました。歯周病により歯を失うと、栄養摂取が悪くなり、筋肉量が減少しサルコペニアに陥ることが重要であることを教えていただきました。

運動の重要性は「糖尿病とサルコペニア」のテーマで中田先生(理学療法士)に講演していただき、奇跡の「のび体操」を教えてください、現場で参加者の皆さんで実践しました。「不便こそが運動不足を解消するカギ」であり、健康維持だけでなく、認知症予防にも有効であることが中之条町の住民調査研究をもとに語られました。

最後に「糖尿病と認知症」を酒井先生に講演していただきました。認知症の予防として、食事、運動の重要性

はよく知られており、特に3つのことが結果的にはうまくコラボレーションした講演内容となりました。

最後に質問コーナーを設けて質問を募りました。質問は「あまりないかな～」と思っていましたが、「歯周病菌に善玉菌や悪玉菌がありますか?」など意外に素直な面白い質問もあり、関心の高さが伺いれました。

今回のように他施設の先生方に講演を頂くことで、市民の皆さまの関心を持ち続けて頂けるのではないかと感じております。今後も八幡浜・大洲地区の糖尿病、生活習慣病の啓発活動を継続して市民の皆様の健康寿命に貢献していきたいと思ひます。

協和発酵キリン株式会社

人を、想う。  
いのちを、想う。  
いくつもの想いは、  
やがて大きなつばさをもって、  
風をとらえ飛び立つ。  
かけがえのないいのちに寄りそいながら、  
協和発酵キリンは、  
次なるステージへ飛躍します。



たった一度の、いのちと歩く。

KYOWA KIRIN

# 第52回 全国糖尿病週間友の会だより

## テーマ 「健康長寿 ～糖尿病と仲良く歩む いきいき人生～」

### じえいこー糖尿病一座へ GO!!

JCHO宇和島病院 西本 瑞姫

当院健康教室チームは、患者様に楽しく糖尿病について理解して頂けるよう、毎年糖尿病週間行事に寸劇を公演しています。

今年は「病院へGO! ストップ・ザ糖尿病腎症」と題して糖尿病腎症をテーマに実施しました。公演に来て頂いた方々はたくさん笑いながらも、とても真剣に見てくださいました。また、糖尿病腎症の替え歌も一緒に歌ってくださり、印象に残ったのではないかと思います。私自身も糖尿病腎症について認識を深める良い機会となりました。

当院健康教室チームは様々な職種で構成されているので、練習では全員が参加することが難しく、大変なこともありました。しかし、最後はチームの団結力が発揮され、良いものが作れたと思います。この団結力は院内のチーム医療でも発揮されているのだと感じました。

私は臨床検査技師一年目です。これからもっと知識や経験を身につけ、チーム医療に積極的に関わっていききたいと思います。



### 2年目!

おおぞら病院 青木 浩二

新築移転してから2回目の「糖尿病デーイベントin おおぞら病院」です。当日はあいにくの雨模様でしたが、それでも、多くの方に参加していただきました。

前回の反省点は、人気・不人気のブースに差があり、みなさん気になるブースには行かれるけれども終わるとすぐ帰ってしまう、という印象でした。

そこで、今年からはいろいろなブースとより多くまわってもらうためにスタンプラリー制を導入しました。「ABI検査」、「食事相談」、「フットケア」、「血糖測定」、「介護体験」、「糖尿病専門医による講演会」のブースを用意し、院内探検!のような感じで楽しんでまわってもらえました。そこそこで競い合うようにまわられる参加者も。下は10代から上は70代の方まで、多くの方に参加していただきました。

今後もより多くの方が楽しめるよう試行錯誤し、糖尿病啓発活動に参加していければと思います。



### 第35回しげのぶ会研修大会報告

愛媛大学医学部附属病院 石川 通夫

今年の全国糖尿病週間行事として愛大医学部附属病院、しげのぶ会は「そこが知りたい糖尿病公開講座」と名称を変えて短時間の、参加しやすい研修大会としました。講演会は、「高齢者糖尿病の新しい治療目標について」とし、愛大医学部高田先生にお話をいただきました。内容は、65歳以上の高齢者の血糖管理目標は一律ではなく、患者の年齢(余命)、生活背景、糖尿病の罹病期間、治療内容、合併症、認知症等を考慮して個別に決定するとのことでした。また、糖尿病患者の高齢化によって、特に低血糖、認知症や感染症等の合併症発症リスクが高まることへの警鐘、個別の適切なHbA1cの目標値の設定がいかに大事かを学びました。従って患者としては生活習慣の見直し、血圧の管理、適度の身体活動(運動)、そしてバランスのとれた食事(日本食が良い)療法に取り組むべきとのアドバイスをいただきました。

今回で8回目となる川柳募集、多くの応募をいただき感謝、結果は「食べない! でも上がっている 血糖値」が最優秀作に選ばれました。

しげのぶ会もスタートして17年、これからも糖尿病患者、並びに健康に関心のある方が、気軽に参加しやすい公開講座をめざしたいと考えております。



糖尿病とともに、  
はつらつと生きる  
あなたのために。

●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 ハイソング  
0120-07-8130  
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。

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.sk-net.com/>  
●グルテト情報サイト <http://www.glutest.com/>

### にぎたつ会に参加して 愛媛県立中央病院 大棟友記子

毎年開催されている『にぎたつ会』、今年は11月6日に行われました。テーマは『糖尿病と共にいきいき長生き』で、多数の患者さんとそのご家族が参加されました。

まず、医師から『糖質について』と題して講演がありました。極端な糖質制限の危険性について分かりやすく話していただき、栄養バランスを考えた食事療法の重要性をあらためて認識することができました。

続いて、スタッフが患者さんに扮したクイズ劇がありました。教育入院中の一場面で、食事・薬・運動について患者さんたちが日頃抱きがちな疑問点を取り上げて、解決していくというものでした。患者さん同士で、和気あいあいと意見交換がすすみ、大いに盛り上がった時間でした。

他には、スタッフによる楽器の演奏や全員での合唱、じゃんけんゲームを取り入れたストレッチ等盛り沢山な内容でした。

私は今回初めて参加しました。患者さんと身近に触れ合い、患者さんの立場にたって考えてみるという充実した時間を過ごすことができました。この経験を生かし薬剤師として成長していきたいと思えます。



### 第28回今治しまなみ会報告 愛媛県立今治病院 笹間さやか

今回の今治しまなみ会では、スタッフを含め約50名の参加があり、にぎやかな雰囲気での会となりました。

テーマは「認知症」に焦点を当て、医師から「糖尿病と認知症の関係」についての講義を行いました。また、当院の認知症ケア専門士によるグループワークでは、参加者みんなで認知症のチェックリストを行ったり、クイズを交えながら認知症や地域でのサポート体制について学んでいきました。

「認知症」というマイナスイメージの強いテーマでしたが、多くの方が興味を持って参加してくださり、「今回この会に参加して認知症のことが知れてよかった。」という声もいただき、「認知症」に対する正しい知識を学んで帰ってもらえたようです。



### 参加スタッフとして学ぶもの 愛媛労災病院 菅田 慎平

当院における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糖尿病教室を近隣公民館にて実施しました。医師、看護師、薬剤師、歯科衛生士、理学療法士、管理栄養士等が参加しました。

当日は糖尿病に関するクイズについて回答紙に記入してもらい、各医療ブースで答え合わせとともに、普段気になること（食事のカロリーは気を付けたらよいか、たくさん運動したほうが糖尿病を予防できるか等）について相談にのりました。

こういった啓蒙活動が、糖尿病を幅広く知ってもらい、糖尿病を防ぐ予防教育として大切だと理解しました。

こうした行事は、スタッフ自身も多きを学ぶ場となります。反省点を共有し今後の糖尿病教室をさらに発展させていきたいです。



 Better Health, Brighter Future



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。

武田薬品工業株式会社



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swers

## 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

月火水木金土日

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

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  
〒851-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号

REG-A326 (F3)  
2008年4月作成

## 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28年11月19日(土) 13:00~15:00済生会今治病院 1階患者サロンで「健康チェックをしてみませんか!!」というテーマで、院内糖尿病啓発活動を行いました。

血糖測定・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。受診患者さんや、お見舞いで当院に来られた方など30名の方に参加していただきました。参加された方からは、「以前糖尿病と言われた事があったので食事療法の事を聞きたくて来ました」「検診でメタボと言われたので…」 「お見舞いに来た。家族で参加しました」「血糖値が気になるので来ました」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。



## 多職種で盛り上げたブルーライトアップ

市立宇和島病院 宇都宮佳那

第8回「ブルーライトアップ うわじま」が例年通り盛大に開催されました。梶原院長先生の挨拶、糖尿病専門医の宮内先生の糖尿病講話、パール会中島新会長の挨拶、じえいこー糖尿病一座の公演が行われました。今後も一層多職種によるチームで地域に根差した糖尿病治療を行っていくことで、糖尿病に対する理解と啓蒙活動に繋がっていくのではないかと思います。

今年は、絵手紙コンテストの応募作品が昨年より40作品も多く、とてもレベルの高い161作品となりました。この中から市立宇和島病院院長賞、糖尿病専門医賞、特別賞、合わせて5名が受賞されました。受賞者あるいはその家族の表彰を受けての思いに会場全体が感慨深い気持ちとなる場面もありました。

合唱「ブルーライトうわじま」と体操「365日のマーチ」は来場者一丸となって楽しく盛り上がる事ができ、この盛り上がりを来年に繋げていきたいと思いました。



## 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28年度の全国糖尿病週間行事は11月17日に行い、ブルー・ライトアップで患者さんをお迎えしました。

患者さんの体験発表は、『手術のために頑張った日々～あのがんはどこへ～』の発表がありました。腎盂腎炎をきっかけに見つかった糖尿病と腎臓がん(疑)。ヘモグロビンエーワンシーは13%あったのです。3か月で手術が受けられるように、「血糖を正常にしてやる!」という思いで、「徹底的に頑張った」という生活。その生活内容を発表していただきました。この間にがんと思われた影は徐々に縮小し、結果的に影は腎盂腎炎による強い炎症だったと判断され、その後の経過でも異常はありませんでした。手術をきっかけに頑張った日々でしたが、現も血糖コントロール良好の「優等生」です。参加者にはこの頑張った生活内容がきつと胸に響き、「自分も頑張ろう」という気持ちを新たにもっていただけた体験発表だったと思います。

また今年度は初の試みで、糖尿病スタッフで「なでしこ一座」を結成し、『動脈硬化ってなに?』の寸劇を行いました。手作り教材を使用した「講義」と「寸劇」で構成しました。なかなかの役者ぞろいで、会場は笑いが絶えませんでした。寸劇を通して動脈硬化の原因・全身に及ぼす影響、そして予防・進展予防の方法が理解できたと思います。



## 職員の思いを込めて!

市立大洲病院 西山 伸吾

今年で6回目の健康相談会・8回目の大洲城ライトアップを実施しました。毎年職員からのアンケートを基にイベント内容、職員配置を(徐々に)変えています。顔馴染みの職員が多く、連携もとれています。しかし各々の希望を反映できていない?というジレンマを感じることがあり、課題が増えていますが、良くしていこうという意思の表れであり、喜びの一つとなっています。リピーターが多いものの初参加という市民の方々も増えており、関心を持つ方が増えていることに喜びを感じます。それに応えるためにも職員も楽しみつつ各々が研鑽し、市民、スタッフ共に満足度を上げていけるような内容を構築していきたいと考えています。「継続」「閃き」を忘れることなく、いつの日か「糖尿病デーって何?」から「今日って糖尿病デーだよね!」という言葉に変わる日を迎えるために押し付けではなく、自主的に!をモットーに啓蒙活動を継続していきたいものです。

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。



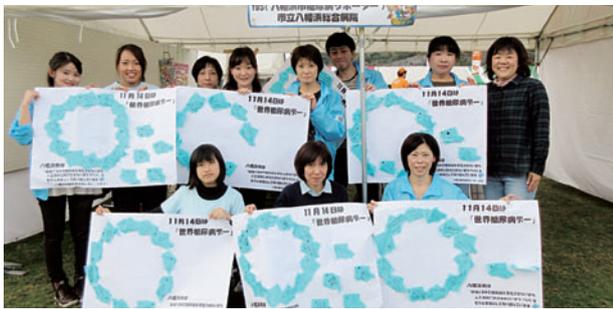
### 今年も「道の駅」のイベントに潜入！ 市立八幡浜総合病院井上貴美子

八幡浜市の道の駅「みなと」で開催された、来場者数が一万を超える「第3回やわたはま産業まつり」のイベント会場に向いて糖尿病の啓蒙活動を行いました。

当日は、「みかん」や「八幡浜ちゃんぼん」「じゃこ天」など、美味しい特産品を食べた方が血糖測定に来られました。健康イベントになかなか参加してもらえない働き世代の血糖も測定する事ができました。3時間で200名と、短時間で多くの方に血糖測定する事ができました。

また、「八幡浜ならでは」という事で、子供達には折り紙で「魚」を折ってもらい、ブルーサークルを作りました。保護者の方の血糖測定も出来るという相乗効果もありました。

イベント会場で糖尿病の啓蒙活動を行った事で、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ました。来年もこの取り組みを続けていきたいと思ひます。



### 周桑病院ブルーサークル 西条市立周桑病院 小笠原かおり

今年も11月14日に「周桑病院ブルーサークル」を開催しました。今回は玄関ロビーに高さ3mのツリーにブルーのボール型オーナメント100個を飾りライトアップしました。外来・入院患者様から「きれいな」「ブルーは糖尿病の色なの」等、ブルーのツリーに関心を示していました。また毎年恒例になっている糖尿病患者様の日頃の思い・自分自身の目標をブルーの折り紙に書いて頂き掲示。体験コーナーでは理学療法士によるタオル体操・歯科衛生士によるお口の相談等を行い、たくさんの方の参加を頂きました。さらに掲示ブースには糖尿病患者様の防災用品の紹介・低温やけど予防・足の観察「かきくけこ」・飲料水こんなに糖分が入ってますよ！とペットボトルでサンプルを作成しました。患者様からは驚きと歓声が上がっていました。今後もより充実した内容で参加者に満足してもらえる啓蒙活動に取り組んでいきたいと思ひます。



### 第7回目の患者会を終えて 慈風会白石病院 宮尾 公志



第7回の糖尿病患者会“三思会”を無事開催することが出来ました。毎年この患者会の季節がくることを、当院スタッフ一同楽しみにしており、3ヶ月前ほどより企画を練って準備してまいりました。

今回はレクチャーとして、当院外来看護師より患者様にお伝えしたい事として、失明を防ぐための定期的な眼科受診のお願いや、糖尿病連携手帳の活用、CGMの有効性についてお話ししました。さらに、がん専門医である当院理事長加藤抱一医師より、がんと糖尿病について講演を行い、がんの基礎的な考えとがん患者数の現状、糖尿病との関連性について知識を深めました。

その後、レクリエーションとして、愛媛県笑いヨガ協会の方々による、笑いヨガ体操を、患者様・スタッフで体験しました。意識的に笑うこと、呼吸を整えること、今後の生活に生かしていけるよい経験となりました。

また来年の患者会が開催できることを楽しみにしております。



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



まだなくすりを  
創るしごと。



明日は変えられる。

www.astellas.com/jp/



## 第36回 つばき会

松山市民病院 森山 翔太

平成28年11月12日、第36回つばき会が開催され、52名の参加がありました。

今年は「糖尿病と共にいきいき長生き」をテーマに開催されました。内容としては、医師から開会宣言があった後「新しくなった糖尿病連携手帳について」の題で講義がありました。実際に連携手帳を見ながら理解を深めました。次にグループワークとして自己紹介や糖尿病に関する内容をディスカッションしました。日頃の悩みや体験談についてお話し頂き、普段あまり話せないような話を聞くことができ、有意義な時間となりました。次に管理栄養士が手配した弁当を食べながら、理学療法士による「糖尿病とサルコペニア」についての講義があり解散となりました。参加者の皆さんで弁当を食べることや、運動の指導もあり、参加者からは大変ご好評でした。参加者同士の交流が多く、充実した一日となりました。



## あおい会糖尿病週間

西条中央病院 近藤めぐみ

今年度は、新病院棟入り口フロアーに糖尿病啓発コーナーを設置しました。11月14日は、血糖測定・末梢血流測定・お薬相談・足の相談・手洗いチェックを行いました。糖尿病に興味関心をもって頂けるようスタッフから積極的に声かけをし、より多くの方にイベントに参加して頂けるよう努めました。

15日には、糖尿病食試食会・運動教室を開催しました。糖尿病食試食後、今回のテーマ「甘味料の上手な使い方」マービーの甘味料とキャンディー、乳化オリゴ糖について説明しました。普通の飴をついつい食べてしまう、という方にはマービーのキャンディーは好評でした。運動教室では、ご高齢の方も多いため椅子に座ってできるストレッチ運動を中心に行いました。

今回のテーマ「健康長寿」一人でも多くの方に健康で長生きして頂けるよう今後も活動していきたいと思いました。



## 患者と学び患者を学ぶ

松山赤十字病院 國安 健太

2016年11月5日、松山赤十字病院職員食堂にて、糖尿病患者友の会、志らさぎ会が開かれた。今回の主なテーマは運動療法と食事療法についてであった。

まず、理学療法士より講義が行われた後、椅子に座った状態でできる有酸素運動・無酸素運動を実際に行った。椅子に座ってはいるが、終わった時には汗をかき、軽く息も上がる運動であった。

次に、栄養士より、カレーを中心とした栄養に関する講義が行われた。カレーというと、多くの人に好まれる反面、高カロリーというイメージがある。しかし、材料や味付け、一緒に食べる野菜や、食べ方に気を付けることで血糖値をコントロールしながらカレーを食べることは可能であることを学んだ。講義の後には昼食でカレーが用意されており、講義で学んだことを早速実践で復習することができた。

今回、志らさぎ会に参加することで、食事と運動という糖尿病治療において最も重要な2つを患者さんと共に学ぶことができた。また、患者さんが日常診療の中で、食事・運動についてのどのような指導を受けているかを知ることができた。今回学んだことを今後の活動に活かしていきたいと思う。



## 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3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もらいました。どの方も参加者同士やスタッフと話しながらか楽しく歩いており、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えます。



### 第52回糖尿病週間行事報告

西予市立野村病院 山本 静子

地域行事の中で開催の糖尿病週間行事も今年で3回目を迎える事となり、今回は隣町の城川町で開催しました。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みました。会場が丁度国道沿いという事もあり、声掛け、誘いながらスタートしたところ、約50人の参加者があり健康に対する関心度の高さが伺えました。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、血管年齢測定など行いました。病院ではなく白衣も着用してないせいか、自身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い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。途中小雨模様となり、継続できるか不安もありましたが、スタッフ一丸となり無事に終了することができました。午前中約二時間という短時間で、反省点もたくさんありましたがとても良い糖尿病週間行事になりました。来年は、更に充実した内容にしたいと思います。



### 今年も西条市産業祭に参加しました

済生会西条病院 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」への出展と院内講演会をおこないましたのでご報告いたします。

今回新しい企画として足圧測定実施をおこないました。大変好評であり、どこに体重がかかっているか・歩き方の指導を療養指導者の方より説明をしていただきました。また自己血糖測定を体験し、高い方は医師からの健康相談を行い早期の病院受診を勧めました。展示ポスターにも熱心に目を向けていただきました。天候にも、恵まれ約1,200名の市民に参加をしていただきました。

今年は、新たな展示以外の院内行事として、歯科口腔外科の医師より、「糖尿病と歯周病について」の講演もおこないました。いかに、コントロールが大切なのか熱心に耳を傾けていました。

今後も、病院職員一同が地域市民に貢献できるように頑張っていきたいと思っております。



### 第12回せきれい総会開催

鷹の子病院 真下 紗知



11月9日、第12回せきれい総会が開催されました。今年は、検査技師による超音波検査についての説明、眼科医による「糖尿病と眼」の講演があり、合併症の予防について学びました。そして、毎年恒例の昼食バイキングでは、「腸内フローラ」をテーマに、腸内環境を整えるメニューを準備しました。中でも好評だったのが、簡単にできる、サバ缶を使ったアヒージョです。おいしかったと、多くの感想を頂きました。

今年は、参加者による尺八の演奏もあり、いつもとは違った盛り上がりが見られ、無事終える事が出来ました。

### 編集後記

糖尿病週間行事に関わった皆様大変お疲れ様でした。年々とても工夫を凝らした活動内容となっておりますスタッフの努力を感じます。今年は「酉年」です。皆様にとって「羽ばたく一年」であることを願っております。(チャピ)

自己検査用グルコース測定器  
**フリースタイルプレジジョンネオ™**  
 FreeStyle

シンプル、それが性能  
 いつでも どこでも アポットと。

世界最薄\*  
 厚さ8.7mm

血糖インジケーター機能搭載

血中ケトン体測定も可能

ISO15197:2013の分析性能基準に適合

アポット ジャパン株式会社 | 0120-37-8055 | Abbott Diabetes Care

**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