

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

新しい生活様式の中で 変わること、変わらないこと

コロナ禍での愛媛県糖尿病協会の活動と 糖尿病サマーキャンプ

2021年、新しい年を迎えて刻々と時が流れています。新型コロナウイルス感染症に世界中が振り回された2020年ですが、まだまだその影響は収まりそうにありません。何かしらあわただしく、常に付きまとう何とも言えない不安の中で毎日の生活が進んでいます。愛媛県糖尿病協会の2020年の活動では、その多くが中止になり、仲間や皆様とともに学ぶ機会や語り合う機会をなくしてしまいました。しかし、そんな中でも各地域や施設の皆様が、それぞれに工夫を凝らし、11月14日の世界糖尿病予防デーを中心に、「糖尿病予防週間」の活動に取り組んでいただきました。その活動報告を「愛媛県糖尿病協会会報74号」として、紹介させて頂く事になりました。改めて、その力強さに敬意を表させていただきます。

愛媛ブルーランドサマーキャンプは2020年8月には第41回目の開催が計画されていました。しかし、新型コロナウイルス感染症によって、全国各地50か所の糖尿病サマーキャンプともども開催はできませんでした。準備を進めていたスタッフにとって、「いつもの夏」がなくなってしまいました。「○○ちゃんはどうしているのか?」「新しく発症した子が参加したいといっていたのに!」「今年高校卒業、キャンプ卒業で『イトウ賞』を楽しみにしていたのに!」...そんな声が聞こえました。宿泊施設での密な生活、バイキング形式の食事、みんなと学ぶ研修会、汗をかきながらのハイキング、みんなが出演の大演奏会...。思えばキャンプの活動は、コロナ禍ではすべてが避けるべき三密での活動です。

発展するIT機器、コンピューターを活用する 糖尿病療養支援と自己管理

愛媛糖尿病サマーキャンプを始めた40年前、ハイキングのコースにはトランシーバーを持って「ただいま1グループ通過しました。問題ありません。本部どうぞ」「本部了解」そんな情報交換が行われていました。携帯電話は普及していなかったのです。初めてサマーキャンプに参加した小学校1年生のOくんは、お母さんの声が聞きたいと公衆電話の前で10円玉を握りしめていました。1998年には、Tちゃんの自宅と大学の研究室をテレビ電話でつないで、食事や低血糖の話をしました(写真1)。Mくんとは血糖測定機器と携帯電話をつないで血糖測定すれば値の変化が図や表で確認できる試みもしました。

そして2018年のキャンプでは、キャンパーが自分のi-Padで血糖値の変化を確認し、食事の栄養計算をして、みんなの活動を動画や写メで記録しま



(写真1) テレビ電話で自己管理を支援 (1998年)

す(写真2)。情報交換もラインやメールです。携帯電話のない日常は考えられません。最近では、「どうぶつの森」というゲームソフトが評判を呼んでいます。日本糖尿病協会では、ゲームのような形式のバーチャルキャンプソフトを作成し、今年には全国で活用できる予定です。

40年前には、1日2回注射器でインスリンの混合をして、空気を抜く苦労を経て自己注射をしていました。痛みも強かったですね。血糖値は簡単には測れませんでした。今はインスリンポンプでインスリンを注入し、持続血糖測定装置を装着して、夜中の血糖値の変化を確認し、血糖値の変動の予測もできます。重症低血糖時のグルカゴン注射が、点鼻で対応できるようになりました。



(写真2) i-Padで栄養計算や血糖値のデータを入力 (2018年)

変わらないことも大切に、みんなと一緒に前を向く

キャンプの40年を振り返っても、糖尿病の治療や自己管理のための環境は大きく変化し、便利になり苦痛も少なくなってきたように思います。しかし、「1型糖尿病」と診断される人がいなくなったわけではありません。「どうして私が?」「どうしてうちの子が?」そんな思いは40年、50年たっても変わらないのです。むしろ、学ぶことや考えることが多くなってしまった日常があります。仲間のいる三密の環境こそが重要なのだと思います。一人一人の自立と、幸せな人生を願っています。だからキャンプが必要なのです。そして、そんな子どもたちの応援団を増やすためにもキャンプは必要です。楽しいこと、安全であること、教育的であること、そして地域にオープンであること、貴田嘉一先生が40年前に示した愛媛ブルーランドキャンプの目標は変わりません。「変わることをない愛媛ブルーランドキャンプ」の再開を期待するばかりです。

2021年の愛媛県糖尿病協会は、コロナ禍にあっても皆さんの協力や知恵を得て、活動を前向きに進めてまいります。今までのようにはできないかもしれませんが、変わることを恐れず、変わらないことも大切にまいります。変えてはいけないこともあります。愛媛県糖尿病協会の役割は、一人一人の自立と健康で幸せな人生を応援することです。

愛媛県糖尿病協会事務局担当
愛媛ブルーランドサマーキャンプ事務局担当
中村 慶子

第56回 全国糖尿病週間 友の会だより

テーマ サルコペニア・フレイル

<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事

<フレイル> 加齢に伴い健康から要介護へ移行する中間の段階で適切な支援で健康に戻りうる状態

標語 筋肉量 コツコツ積み上げ 健康長寿



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・加戸病院
大洲記念病院・市立大洲病院・大洲市歯科医師会)
大洲地区有志一同

今年は新型コロナウイルスの影響もあり記念すべき10回目の健康相談会の開催を見送りました。非常に残念ではありますが市民の方々、医療スタッフへの影響を考えると「自粛」が正解だと考えます。

しかし、糖尿病の啓蒙活動は1つでも!という意見があり大洲城のブルーライトアップを実施することが決まりました。糖尿病の啓蒙はもちろん、医療関係者等に感謝の意を伝えることも含み、ライトアップを実施し、今年も市民の方より素晴らしい写真をご提供いただきました。

スタッフが元気でいれば、市民の方々が元気・健康になるサポートができ、市民の方々が健康であれば、我々医療スタッフもモチベーションが上がり「正のスパイラル」となることでしょう。楽しい健康づくりを地域で取り組めるように医療機関も連携し啓蒙活動を続けていこうと思います。



感染対策を徹底した糖尿病教室の実施

市立宇和島病院(パール会)
管理栄養士 宇都宮 佳那

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止していた糖尿病教室は、「新しい生活様式の実践例」を参考に、聞き取りによる来院時調査票の記入等感染対策を徹底した上で、7月から再開した。

例年実施していたイベントの内容を大幅に縮小し、「サルコペニア・フレイルについて」を講義形式のみで実施。藤堂糖尿病専門医の講義では、健康寿命をのばし寝たきりにならないため、糖尿病治療の正しい知識の習得の重要性を学んだ。また、感染拡大による受診控えや生活様式の変化への対策も興味深く、自己管理の重要性を実感できた。

また山田理学療法士は、座ったままできる体操を講義に取り入れ、参加者の気分転換する場面にもなり、自宅でも可能な取り組みを参加者全員で実践できた。

今年の教室はこの13日を最後に中止することになったが、7月から再開した9回の教室参加者平均が17人であったことから、教室開催の需要があることを再認識できた。次回教室再開後は、より一層多職種で連携し参加者に満足してもらえる教室作りを考えていきたい。



🌸 コロナに負けるな! 世界糖尿病デー

済生会松山病院
臨床検査技師 宮本 拓弥

2020年11月14日、世界糖尿病デーは新型コロナウイルス感染防止のため、例年実施の「記念行事」は中止としました。糖尿病教室も中止されている今、「せめて、ブルーライトアップをきれいに成功させたい」という思いで取り組みました。この日のためにスタッフが撮りためていた写真も、幻想的なライトアップに静かに花を添え、「きれいなね、ここどこ?」としばらく足を止める方々の心を和ませました。

ライトアップ当日、宮岡院長の発案により、「コロナに負けるな!」というメッセージを病院建物の壁面に投影しました。コロナに感染すれば重症化しやすいと言われる糖尿病患者さんに「頑張れ!」、そしてコロナと闘う全国の医療従事者に向けた「エール」となればと考えました。必ずこの思いは伝わったと思います。

制限のある中での試みでしたが、スタッフは頑張りました! 来年にはコロナが終息し、また沢山さんの人に当院のブルーライトアップを見ていただきたいです。



※手前の建物は発熱外来用のプレハブ棟です

🌸 糖尿病週間行事を終えて

市立八幡浜総合病院(みどり会)
看護師 竹本 眞由美

今年は新型コロナウイルス感染症に伴い、例年のような活動やイベントを開催することが出来ませんでした。そこで今回は、糖尿病協会より提供していただいた、啓発ポスターを内科診察室や、内科外来待合室、内科処置室、栄養指導室に掲示し、チラシを内科待合室に分かり易く手に取りやすいよう展示しました。また、内科外来待合室には「さかえ」も展示し、患者さんが手に取り読んでもらう事で、糖尿病に関する様々な情報提供が出来たのではないかと思います。

次年度は、感染症予防対策をしつつ、患者さんやスタッフが参加したイベントを企画し、糖尿病の啓発活動が出来る事を楽しみにしています。糖尿病チームと八幡浜市糖尿病サポーターで、今後も「地域ぐるみで糖尿病を悪化させない街づくり」を目指し協力して活動していきたいと思っています。



Stride Ahead
100th

医療を通じて
社会に貢献する

2021年、テルモは創立100周年
テルモ株式会社 www.terumo.co.jp

願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

周桑ブルーサークル

西条市立周桑病院
薬剤師 今久保 朱美

「周桑ブルーサークル」と称し、11月10日に開催し、15日まで展示をしました。

ブルーライトと風船で飾り付けたツリーを玄関ロビーに設置し、糖尿病で通院中の患者さんに、ご自身の思いや目標などを記入して頂いた青い用紙をサークル状に貼り付けた、「ブルーサークル」を受付前に掲示しました。

今年はコロナの影響で、体験教室や相談会は中止し、今年度テーマの「フレイル」に関する展示や資料を揃えました。低栄養防止のための食事例や家でも実践できる筋力アップトレーニング例などを紹介しました。今回の開催は展示が中心になり、短い時間ではありましたが、糖尿病の患者さんだけでなく、家族の方などいろいろな方が足を止めて展示物や資料を見ていただきました。興味を持って話を聞きに来られる方もいらっしゃいました。今後もより充実した内容でたくさんの方に参加頂けるよう啓発活動に取り組んでいきたいと思っております。



KAITEKI Value for Tomorrow
三菱ケミカルホールディングスグループ

田辺三菱製薬

この手で、未来を。

感じる 描く 動かす
創る 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

www.mt-pharma.co.jp

changing diabetes

チーム ノボ ノルディスク
世界初の全員が糖尿病患者からなるスポーツチーム

team
novo
nordisk
PRO CYCLING

#ChangingDiabetes

より多くの糖尿病患者さんのより良い人生を実現する。

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
www.novonordisk.co.jp

あおい会糖尿病週間

西条中央病院(あおい会)
看護師 大久保 美喜

今年度は、新型コロナウイルス感染症を懸念し、例年好評である糖尿病週間イベント(血糖測定や骨密度測定など)の実施はできませんでした。

しかし、易感染状態である糖尿病患者が過剰に感染症への罹患の不安を持ち、受診控えや行動制限による運動不足などにより、血糖コントロールが不良になっている現状も踏まえ、今だからこそ糖尿病に関する正しい啓発活動が必要であると考えました。糖尿病ケア推進チームメンバーと感染症を予防しながら、どう糖尿病週間の広報活動ができるか話し合いを重ね、感染対策チームと協議し、11月9日から13日まで新病院入口フロアで糖尿病週間の啓発に関するポスター展示や、「サルコペニア・フレイル」に関する情報提供、糖尿病食フードモデルの展示を行いました。来院者に展示を見て頂くことで糖尿病やサルコペニア・フレイルへの関心を持って頂く機会になったと思います。

また、個人指導の充実を図るため使用中の資材の見直しや整理を行いました。

今回、糖尿病ケア推進チームや感染対策チームとの協働により糖尿病週間活動が実施できたことで、チームの結束力がよりいっそう強くなったと思います。

今後も糖尿病に関する正しい認識を持ち、安心して自分に合った療養行動をサポートできるように、チームで活動していきたいと思っています。



まだないくすりを
創るしごと。

明日は変えられる。



アステラス製薬株式会社
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、
制限のない世界を創造する」それが私たちのビジョン。
Lifescan Inc.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、
センサーや穿刺針、また医療機関で使用される
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 株式会社
東京都中央区日本橋区3-4-14 OYOビル 日本橋ビル
©Lifescan Japan K.K. 2018

第25回 十全公開糖尿病教室開催

十全総合病院
管理栄養士 真鍋 侑記

令和2年11月10日(火)～21日(土)、十全公開糖尿病教室を開催しました。今年のテーマは「サルコペニア・フレイルを知っていますか」でコロナ禍の状況の中、密を避け、分かりやすく情報提供できる方法はないか検討しポスター展示を行いました。看護師は「糖尿病とサルコペニア・フレイルの概要」、理学療法士は「サルコペニア予防のチェック法」、管理栄養士は「サルコペニア予防の食事療法」についてポスターを作成し、興味を持ち立ち寄ってくださる患者さんにスタッフが声を掛け、説明しながら資料やサンプルをお渡ししました。大勢の方が来られ「糖尿病だけはどういう食事にしたら良い?」「悪くならないようにしたい」「体力をつけるにはどうしたら良い?」と熱心に相談され理解を深められていました。

今後も患者様との関わりを大切に、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支援を続けていきたいと思えます。



Abbott life. to the fullest.
インスリン使用患者様の最良のパートナー

ダイアベティスケア事業部では、日本の糖尿病患者様ひとりひとりに対して、より良い血糖コントロールをサポートすることを通して、快適な日常生活をおくっていただくことを第一と考え、様々なグルコース測定器や関連製品を提供しています。

【お客様相談窓口】
アボットジャパン合同会社 0120-37-8055
本社 〒108-8303東京都港区三田3-5-27 adf-cs.jp@abbott.com

Abbott
EX2017-025

初めの一步も、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

いつもとは違う今年の糖尿病週間行事

JCHO宇和島病院
管理栄養士 久保田 紀江

9月上旬、今年の糖尿病週間行事について糖尿病チームメンバーでどのように実施するかを話し合いました。コロナ禍ということで、毎年恒例の医師による講演やじゃいこー糖尿病一座の公演、また、患者様からの健康川柳を募集する事は難しいということになり、職員を対象に健康川柳を募集しました。募集期間は短かったものの、多くの句が集まり、川柳大会を開催する事ができました。

最優秀賞、優秀賞、入選作品は当院元職員であり、俳句甲子園で以前選者をされていた方に、一座賞は当院副院長に選出して頂きました。

糖尿病週間を含む11月の1ヶ月間、当院正面玄関ホール、健康管理センター内、職員食堂に川柳を掲示しました。コロナ禍によりピリピリとした雰囲気の中で院内に緊張が続いていたため、患者様・職員等にホッとする一時を提供できたのではないかと思います。

啓発ポスターの掲示や『さかえ』の展示、糖尿病関連の配布資料を準備し、少しでも糖尿病の周知ができたのではないかと思います。



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
www.takeda.com/jp



人にやさしい
“くすり”を
世界の人びとに

株式会社 三和化学研究所
SKK

[本社] 〒461-8631
愛知県名古屋市中区東外堀町35番地
TEL 052-951-8130
https://www.sk-net.com



🌸 新たな試み

松山赤十字病院(志らさぎ会)
理学療法士 田中 寛高

世界中が未知のウイルスに翻弄され混乱している今年。全国糖尿病週間の活動を、どのように行うべきかメンバーで相談し、初の試みでポスター掲示としました。今までは、講演会や食事会を行い、患者さんと直に意見交換ができることが何よりの利点だったため、その点は残念とは思いましたが、逆に言えば限られた方での会になるため、それ以外の方に対するアピールは不十分であったように感じます。今回のようなポスター掲示にすることで通りすがりや、待ち時間の暇つぶしにでも見てもらえたら、よりたくさんの方にもっと知ってもらえるかもしれないという可能性は感じました。

ポスター作成や、レイアウトにはまだ改善の余地がありますが、来年からも「今まで通り」という型にはまらず、広い視野で様々な試みにチャレンジしたいと思います。



🌸 第56回糖尿病週間行事において

医療法人聖光会鷹の子病院
事務 二宮 明子

今年はコロナウイルス感染の拡大に伴い、多くの行事が中止や延期となりました。当院におきましても、毎年の恒例行事でありましたせきれい総会を中止せざるを得ない状況となり、楽しみにしていた多くの会員様にご迷惑をかけることとなりました。

しかしながら、健康維持が一番の目標であるがゆえになにかしらこの糖尿病週間にてできることをスタッフ一同で考え、毎年のパネル設置やイルミネーション点灯に加えて、「サルコペニア・フレイル」のテーマに沿って簡単で効果のある運動の紹介を掲載したパンフレットの配布を行うこととしました。

コロナ禍のなか、運動不足解消の一環にもなるかと思えます。ぜひ参考にして頂いて、来年は必ず元気で楽しく総会開催にむけて活動していきたいと思えます。



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
〒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

編集後記

今年は、世界中で新型コロナウイルス感染症が大流行し、毎年開催していた行事ができない日々となってしまいました。そんな中でも“できる活動を”ということで、糖尿病週間行事活動を実施していただき、ありがとうございました。

まだまだ先の見通しも不透明な状況ですが、マスクにこまめな手洗い、消毒、部屋の換気に加湿など感染予防を実践し、健康第一で乗り切っていきたいものです。

来年度は皆様とお顔を合わせた活動ができることを願っております。会員継続どうぞよろしくお願い申し上げます。

(事務局)