

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



新しい元号「令和」を迎えて

愛媛県糖尿病協会の活動 “変わる事変わらない事”

①令和元年の活動

令和元年5月1日、新しい元号「令和」が始まりました。7月7日の愛媛県糖尿病協会総会準備に向かって、2019年度?令和元年度?…事務局では表記方法について戸惑いの中にありました。そして、糖尿病週間を迎えて、11月10日には、松山市大街道で「世界糖尿病デー」イベントを開催しました。その日は、秋晴れの穏やかな1日で、天皇陛下の即位パレードが行われる華やかな1日でした。そして、大街道のWDD活動は、すっかり、愛媛県糖尿病協会の令和元年の活動として落ち着き、大勢の市民の方々に参加して頂きました。

継続は力なりと申します。愛媛県糖尿病協会も愛媛県立中央病院で藤井先生のご指導の下に一色先生をはじめとする栄養士さん方の支えでその土台を築いてくださいました。その後も皆様の御支援を得て、糖尿病同好会やチーム医療研修会、愛媛糖尿病療養指導士の誕生と、基盤を強化しつつ新しい活動が加わりました。1980年にスタートした糖尿病サマーキャンプは40年を経ました。1型糖尿病を持つ患者と家族の会「愛DM+(たす)の会」は来年には6年目を迎えます。

②日本糖尿病協会活動との強化された支部活動

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活動を行っています。阿部芳典会長は、愛媛県選考の代議員として活動を行っています。日本糖尿病協会で開催される代議員会議に参加して、日本糖尿病協会の活動方針やその内容に直接触れ、協議に参加し、愛媛県の活動に反映していただいております。また、事務局を担当している中村は中四国ブロック推薦の理事やインスリンケアサポート委員会メンバーとして、協会の運営や活動にかかわり、山本真吾副会長は、「さかえ」の編集委員、インスリンケアサポート委員として活動をしています。そのほか、インスリンケアサポート委員会では平井洋生先生、新谷哲司先生は高齢者特別委員会委員として参加しています。昨年度からは、小児科の濱田淳平先生が平井先生から受け継いで、日本糖尿病協会の幹事として、理事長の直接指示のもとに協会活動の企画や運営の役割を担っています。また、愛媛県糖尿病協会は、中国四国地区ブロックの事務局として、毎年、糖尿病学会地方会の日程に合わせて、日本糖尿病協会中国四国地区ブロック会議を開催しております。



③会員一人一人とつながる愛媛県糖尿病協会の活動

以上のように愛媛県糖尿病協会の会員が、日本糖尿病協会の様々な役割を担う機会を受けて、日本糖尿病活動方針をいち早く理解して、その活動と連動させることや、愛媛県糖尿病協会の声を提案できる環境にあります。特に、愛媛県を大きなひとつの友の会形式にした会員管理システムは、全国の支部に先駆けた管理体制として評価されています。このような「さかえ」の配布や協会の活動を会員ひとりひとりお届けできる体制は、他の支部にはありません。また、愛媛県糖尿病協会の事務局を軸に、愛媛糖尿病療養指導士認定制度委員会や、愛媛ブルーランドサマーキャンプ運営事務局とも密な協働体制が整っております。「愛媛を糖尿病予防や療養指導のためのひとつのチームに!」そんな願いが実現できる組織をさらに充実させて、活動する組織や人材を大切に継続してまいりたいと思います。

④“糖尿病”に対する正しい理解が得られるための取り組みに向けて

糖尿病というイメージには、生活習慣がよくない人、食べ過ぎで肥満の人など、本当に迷惑なイメージが付いたものです。様々な病気が遺伝子レベルで解明され、その治療のための薬剤や生活支援方法などが充実発展してきています。新しい時代を迎えて、糖尿病にならないための活動ではなく、健康な生活を維持し、幸せな人生を自ら作り出すために必要な活動を応援することが、糖尿病協会の役割になってきました。高齢化が進む中では、だれもが何かの健康上の課題を持っていると思います。しかし、一病息災です。体に良い食事は?筋肉を維持する運動は?自分の薬の知識は?認知症の早期発見と予防のためには?…これからは、誰かにしてもらうのではなく、自らの健康や家族の健康を守るためには、正しい知識や療養方法を身につけていくことが求められます。愛媛県糖尿病協会は、正しい情報を提供し、一緒に学んでいく場としての活動を進めていきたいと思っております。

日本糖尿病協会と糖尿病学会は、「糖尿病」について、社会の偏見や間違った認識を改めて、正しい理解が得られるための社会づくりに対する取り組みを始めました。愛媛県糖尿病協会でも、皆さんと一緒に、未来に向かって前進して参りましょう。

愛媛県糖尿病協会事務局 中村 慶子



大洲城に輝く満月

第24回 愛媛県糖尿病協会 日時:令和元年11月23日(土) 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー 会場:松山中央公園(初開催)



【当日の様子について】

11月23日(土)に令和初となる「第24回愛媛県糖尿病協会歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が松山中央公園にて開催されました。当日は少しひんやりする気温ではありましたが、空には雲ひとつ無く素晴らしい天候のもと、15名の患者さんに参加して頂きました。

開会式では、今回の当番施設の松山市民病院内科部長 新谷哲司先生、そして愛媛県糖尿病協会 阿部会長からご挨拶を頂戴し、みなさん 和気あいあいとした雰囲気が始まりました。そして、参加者全員で入念に準備運動を行ったあと、いよいよグループに分かれてスタートを迎えます。今回はスタートからゴールまでのタイム(隠しタイムに近いほど高得点)と各チェックポイントに用意された10個のクイズ(糖尿病関連クイズ、愛媛県にまつわるクイズ)の正解数を合計して競う形のグループ対抗戦です。

各グループのみなさん、健康的にウォーキングを楽しみながら各チェックポイントのクイズでは「ああでもないこうでもない」とチームメイトと真剣取り組んでもらいました。まさに『歩いて学ぶ』というテーマにぴったりのイベントになったと思います。

閉会式では、クイズの解説とグループ順位の発表で非常に盛り上がり、最後は医療スタッフを含む全員で記念撮影をして終了となりました。

参加者の方からは「楽しかった」「また参加します」とポジティブな感想もいただき、来年の開催も待ち遠しくなるような非常に有意義な時間となりました。

今年は参加できなかったみなさんも来年はぜひご参加ください!

【当番病院担当者より】

今回の糖尿病ウォークラリーの担当をさせていただきました松山市民病院内科の新谷です。

前述されていますように令和初のウォークラリーを11月23日(土)に松山中央公園にて実施いたしました。参加された皆様の日頃の行いが良かったためか!、本年は晴天の下でウォークラリーを楽しむことができました。今回は、午前中に市民病院多目的ホールにて当院の患者会「つばき会」を実施したため、何名かの方はスタッフと共にJR松山駅から市坪駅まで電車を用いて移動していただきました。ご参加いただいた皆様本当に有難うございました。

今回は松山中央公園での初めての開催になりましたが、駐車場も広く設備も整っており、大変快適にウォークラリーを開催させていただきました。次回以降も開催をご検討いただければと思います。

実は、私自身の勤務先がウォークラリーの担当施設になり準備に関わったのはこれで6回目になるのですが、そのうち3回は雨天中止になっていたのです。特に前回は雨天中止となった翌年にリベンジさせていただく予定だったのですが、その日も雨天になり、やむなく次の病院に引き継ぐことになってしまいました。今回でようやく6戦3勝の5分にもちこむことができました。次回担当させていただく際には「勝ち越し」になるように、これから日頃の行いに気を付けていきたいと思っています。

ご参加いただきました皆様、お手伝いいただきましたノボ社の皆様、市民病院のスタッフの皆様、本当に有難うございました。また、次回のウォークラリーでもお会いできることを楽しみにしています!



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

フジグラン今治にて

今治・周桑地区糖尿病市民公開講座を開催しました～

平成26年度より今治・周桑地区医療機関の医師・スタッフと協力し、企画・運営しています。

今年度は市民の皆様が多く参加していただけるように、フジグラン今治で開催しました。

「糖尿病にそなえる!」～糖尿病対策と災害準備を一緒に考えよう～のテーマで開催し、講義は50名前後の方が参加され、健康相談、健康チェックのコーナーには約160名の方に参加頂きました。

「家族が糖尿病なので気になってきた」「ほかの市民公開講座もしてほしいなど」意見が聞かれ、参加された方の健康に対する関心が高い事がわかりました。

今後、取り組みを継続したいと思います。

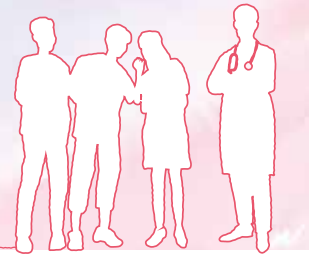


第55回 全国糖尿病週間 友の会だより

テーマ サルコペニア・フレイル

<サルコペニアとは?> 加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下や身体の低下が起こること
<フレイルとは?> 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 人生100年 筋量増やして健康寿命



糖尿病週間行事報告

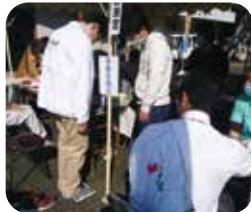
西予市立野村病院
病棟看護師 佐藤 智恵子

昨年に続き、奥伊予ふるさと健康広場に参加させて頂きました。お天気にも恵まれ、多くの方が参加されていました。

体重・体脂肪・BMIの測定・血圧測定・血糖測定を実施、結果を元に気になること相談を看護師・検査技師が、腰痛・関節痛との付き合い方を理学療法士が、病気について先生が説明を行いました。病院には縁遠い若い方や、忙しくて病院に罹れない壮年期の方も気軽に立ち寄り頂き、先生の話真剣に聞かれながら相談されていました。

健康に関心はあるけど、病院を受診するには症状が乏しい?と感じている人たちへの受診行動・生活習慣病予防の動機づけになればいいと思います。今後も地域に密着した医療の提供・生活習慣病予防を目標に、地域とも連携を取りながら、院外活動・啓蒙活動に取り組んでいきたいと思ひます。

協力して頂いたスタッフに感謝し。反省点は来年に生かしたいと思ひます。



チーム大洲(ワンチーム)の啓蒙活動

大洲市内 (大洲中央病院・平成病院) 病院 (加戸病院・長谷歯科医院・市立大洲病院) 大洲地区有志一同

今年で9回目の健康相談会・11回目の大洲城ライトアップを実施しました。昨年の水害から早一年あつという間に時間が過ぎたように思ひます。今年も多施設からスタッフが集まり、「チーム大洲」にてイベントを開催しました。ソルセイブを用いた塩分味覚閾値検査を取り入れ、飽きさせない相談会を目指し、かつ来客者が何か一つ行動変容できること、関心を持っていただくことを意識し相談に対応しました。リピーターも多く「また来年も来るね」「来年もしてね」といった嬉しい言葉も聞く回数が増えており、自分達の活動が少なからず役に立っていること実感できるようになりました。参加スタッフ一同多くの方々の健康を願ひ、安心を届けることがモチベーションへと繋がっており、そのモチベーションにより、市民に恩返し出来たらきっと楽しい健康な地域づくりができると思ひます。ラグビーで沸いた今年、我々スタッフも「ONE TEAM」で活動を継続したいと思ひます。



第41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 石川 通夫

今年の全国糖尿病週間の行事として、愛大附属病院しげのぶ会では、特別講演として「糖尿病とフレイル、認知症～フレイル対策で予防しよう～」という演題で愛媛大学大学院医学系研究科脳神経内科・老年医学講座の越智雅之先生にお話をいただきました。

日常生活を送るうえで、我々高齢者は、例えば、「知人の名前が出てこない」、「物忘れをよくする」、「行動が遅くなった」といったことを日々感じています。近年、長寿化、高齢化に伴って、認知症は著しく増加傾向にあるとともに糖尿病と密接に関連していることでも注目されています。高齢の糖尿病患者にとって、認知症予防をいかに対応していくか、フレイル化していくプロセスでの対応をいかにすべきか、日常生活のあり方で見直すことが必要と思われました。

今回の講演をお聞きして、認知症予防にとって重要なことは、運動療法、食事療法であり、それは糖尿病予防と全く同一で、個別には生活習慣の見直し、HbA1cの目標値の設定、血圧管理、適度の運動、バランスの取れた食事などを徹底する必要性を痛切に感じました。

今後の活動も高齢者を念頭に置いたテーマで活動を進めて参りたいと思ひます。



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

Abbott

ダイアベティクス事業部では、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に考え、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】
☎ 0120-37-8055
アボットジャパン合同会社
〒118-8505東京都港区三田3-5-27
☎ adic-cs.jp@abbott.com

Abbott
EX2017-025

TERUMO

Contributing to Society through Healthcare

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、患者さんのためにいのちに寄り添い、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 土居 千沙

令和最初のにぎたつ会に私は参加した。今年も「患者さん参加型」の楽しんで貰える会を目指して準備を進め、当日を迎えた。レクリエーションとして「絵しりとり」と「洗濯ばさみゲーム」を行い、頭と指先を使いながら親睦を深めることができた。

そして、印象に残ったのはグループディスカッションである。「身体に良いと思っしていること」、「災害に備えて」、「治療を継続するためのモチベーションは何か」の三つのテーマについて活発な意見交換が行われた。患者さんの不安や心がけ、本音を知ることができ、日常の業務では気づけない発見があった。

「久しぶり」「お変わりないですか」と声を掛け合う患者さんとスタッフの姿を見て、そこにある信頼関係に惹かれた。それが患者さんとの関わり方を考えるきっかけとなった。今後患者さんと接する際には、患者さん一人ひとりの気持ちに寄り添い、手助けができる薬剤師になりたい。



今治しまなみ会

愛媛県立今治病院(今治しまなみ会)
薬剤師 渡部 佳子

11月15日、第31回今治しまなみ会を開催しました。朝は少し冷え込んだものの日中はお天気も良く、36名の患者様の出席がありました。

はじめに、「糖尿病と腎症」と題して医師より、腎臓の臓器としての働きと、糖尿病の影響による腎機能低下について講義があり、腎臓の重要性をしっかりと理解していただきました。

次に、臨床検査技師より「尿検査」と題して、尿検査でわかること、尿の採り方などについてわかりやすく説明がありました。尿量が少なくても検査ができるということで、安心された方も多かったようです。

そして、「自分の体力年齢を知ろう」と題して理学療法士の指導のもと「筋膜リリース」というカッコいいネーミングで筋肉をほぐし運動効果を高める方法の実技をしました。本当に体がほぐれてすっきりしました。

最後に、認定看護師より「日常生活の注意点」と題してまとめのお話がありました。講義後、検査技師、栄養士、薬剤師がそれぞれブースを設けて、患者様からの相談をうけて対応しました。

一人ひとりが、自分の体のことを見つめなおし、これからの健康維持を考えるための充実した時間を過ごすことができました。



地域の方々に糖尿病を知ってもらうための取り組み

愛媛労災病院 看護師 渡部 夏子

当院は、『地域住民に信頼される医療を提供する』という理念に基づく活動の1つとして、毎年11月の全国糖尿病週間を利用して「愛媛労災病院糖尿病週間行事」を開催しています。今年も昨年同様近隣公民館の御協力のもと、普段糖尿病を意識していない地域の方と、糖尿病の事について話をする機会を頂くことができました。

参加された方々には、食後の自分の血糖値の高さから、体と糖尿病のことを結びつけて考える良い機会になったと感じて頂くことができました。少人数の参加だったこともあり、スタッフ共にわきあいあいとした有意義な時間を過ごしつつ、参加された方々には、糖尿病のことを少し知ってもらうことができました。

今後も糖尿病のことを普段意識していない方々への啓蒙活動にも力をいれていきたいと考えます。



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

第39回つばき会を終えて

松山市民病院(つばき会)
看護師 沖 香穂

令和1年11月23日(土)、当院で第39回つばき会を開催し、約35名の参加がありました。今回のテーマはサルコペニアでした。医師から「意外と身近!サルコペニアを予防しよう!」、栄養士からは「転ばず元気に過ごすために〜サルコペニアを食事から予防しよう〜」の講義があり、参加者の皆さんは熱心に聴いていました。途中、運動を交えた炭水化物、脂質当てクイズなども行いました。グループワークでは、テーマを作らず各グループごとに話し合って頂き医師に相談する方や自身の近況報告をする方、病歴について話される方と様々な話を聴くことができました。またある参加者の方からは「運動を続ける大切を改めて知れて良かった。」「みんな頑張ってるから私も頑張らなくちゃ。」など意欲的な感想もありました。「来年もよろしくね!」と嬉しい一言もあり、今後もこの活動を続けていきたいと思えます。



糖尿病スタッフでつくる 全国糖尿病週間行事

済生会松山病院
薬剤師 大政 翔平

2019年11月14日、全国糖尿病週間に合わせて当院では夜間糖尿病教室記念行事を実施しました。今回は「災害に備える」をテーマに、第一部では西予市立野村病院で糖尿病看護認定看護師/特定認定看護師をされている二宮里佳先生をお招きして、西日本豪雨災害についての体験談をお話しいただきました。次いで第二部では当院糖尿病スタッフで結成した『なでしこ一座』による寸劇で「災害が起きたときに知っておくと役立つこと」を公演しました。日常生活を送る中で、非常用袋を備える、いざという時にどのように行動すべきか、参加者の方々とも情報共有しながら有意義な時間を過ごすことができました。

また2010年より毎年実施している病院ブルーライトアップでは巡回診療船『済生丸』の写真も放映しました。「一夜限りではもったいない」という惜まれる声もある中、今年の記念行事も無事に幕を閉じました。



第11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

第11回ブルーライトアップでは、「サルコペニア・フレイル」をテーマに握力・歩行速度測定を行いました。来場者からは、「普段握力を測定する機会がないので良かった。」「思っていた以上に握力が低下していて驚いた。」「これから鍛えたいと思う。」など沢山の声がかえりました。

梶原院長の開会挨拶の後、山口糖尿病専門医による糖尿病講話や、中島パール会会長による体験談を交えた話があり、糖尿病の正しい知識を習得することの必要性を再認識できる機会となりました。

今年の絵手紙コンテストの応募総数は、155作品に上りました。6歳、高校生、看護学生の5名の方が受賞され、受賞した喜びの声と共に、「糖尿病を他人事だと思っていませんか」など、あらためて自己管理の重要性を多くの方に知ってほしい、気付いてほしいという願いが伝わる瞬間でした。

じえいこー糖尿病一座の公演、ブルーライトアップうわじま合唱、365日のマーチの体操など、回を重ねるごとに内容がより充実していることを実感しています。今後もスタッフ一同団結して来場者に満足してもらえるイベントの開催に励みたいと思えます。



地域の方々と共に

おおぞら病院
管理栄養士 日野 里美

地域の方に糖尿病についてもっと知っていただくとう始めた”世界糖尿病デーイベントinおおぞら病院”も5年目です。

血糖・血圧測定やアロマオイルを使ったフットケアの他、今年のテーマ”サルコペニア・フレイル”に合わせて、体力測定や骨密度測定、たんぱく質を中心とした栄養相談を行いました。皆さん、体力や骨密度など自分の結果が数字やグラフで見えたり、食事のポイントが分かったりするので喜ばれていました。

また、今年は3つの講演をしました。管理栄養士は、フレイル予防について食事の面から話をしました。看護部長からは、スキンケアの基本と傷をきれいに治すためのアドバイスがありました。院長先生からは、糖尿病とフレイルはお互いに影響しやすく、糖尿病も高齢化するため、健康寿命を延ばすことが大切と話がありました。会場からは、活発に質問も出て、予定時間をオーバーするほどの盛り上がりとなりました。



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
LifeScan Japan株式会社
東京都中央区日本橋室町3-4-4 OVOI 日本橋ビル
©LifeScan Japan K.K. 2018

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 真由美

当院では週間行事イベントを11月14日(木)に開催しました。サルコペニアを予防しようのテーマで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」、作業療法士から「サルコペニア予防体操」、管理栄養士から「たんぱく質クイズ」について講演があり、参加者の皆さんは熱心に聴いておられ、参加者とスタッフで和気藹々と体操を習い、クイズにも楽しく参加されていました。「サルコペニアのことが少しわかった。予防のために食事バランスよく食べて今日習った体操を続けてみます。」との声が聞けました。また、血糖値・血圧測定、看護師・管理栄養士による健康相談、予約制の体組成測定も好評でした。他にも、糖尿病チームと八幡浜市糖尿病サポーターで、電飾でブルーサークルを作製し点灯を行いました。今後も「地域ぐるみで糖尿病悪化させない街づくり」を目指して協力して活動していきたいと思えます。



周桑ブルーサークル 西条市立周桑病院
看護師 大野 和美

今回も「周桑病院ブルーサークル」と称し、11月12日に開催しました。シンボルカラーであるブルーのライトでツリーを飾りました。また、糖尿病で通院中の患者に、日頃の思い・自分自身の目標などについてブルーの用紙に記入してもらい、ブルーサークルとして掲示しました。

体験コーナーでは、理学療法士によるブルータオル体操、歯科衛生士による歯と口の相談、栄養士による栄養相談実施。会場では、今年度のテーマである「フレイル」について看護師が腸脛周囲の測定、イレブンチェックを行いその結果を元に、個別説明・指導を行いました。

2時間と短時間ではありましたが、43名の参加がありました。参加された患者からは「フレイルって初めて聞いた」「人との付き合いも大事なんじゃないね」「教えてもらってよかった」などの声が聞かれ、日頃の生活を見直すきっかけになったと思います。今後もより充実した内容で活動を行い、啓発活動に取り組んでいきます。



第10回 三思会総会を終えて

白石病院(三思会) 看護師 横山 真子

今年で10回目となる、患者会「三思会」総会が11月16日に開催されました。今回は山之内糖尿病予防研究所クリニカルデスクの山之内国男先生をお招きし「糖尿病予防の柱は食事と運動、老化を防ぐ健康生活」というテーマで講演して頂きました。健康寿命を延ばし、QOLを低下させないための運動器障害予防の適切な食事と運動や、認知症予防のための社会参加の重要性について、実体験に基づいてお話頂きました。また、当院薬剤師による「FGMをうまく使おう」のレクチャーでは二年前に保険適応となった、新しいタイプのCGMの特徴と有用性について紹介させて頂きました。患者様は興味深く聞かれていました。総会后、地域の方によるフラダンスショーが開催され、楽しく和やかな雰囲気にもまれていました。今後も患者会が開催され、学びの場を提供させて頂き、患者様やご家族に寄り添った支援を心掛けていきたいと思えます。



たった一度の
いのちと
歩く。

協和キリン株式会社

Kyowa KIRIN

私たちの志 検査

2019年7月作成

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

第1回済生会フェア
地域と歩む医療・福祉の済生会
～元気でニコニコ令和を生きよう～

済生会今治病院(友の会)
看護師 重松 裕子

11月10日に開催された第一回済生会フェアで健康相談・健康チェックを実施しました。今年度は糖尿病チームだけではなく、健診センター・総合医療支援室のスタッフと共同で取り組みました。健康チェックコーナーは血糖測定160名身長体重測定87名、フットケア11名が参加されました。相談コーナーでは健康相談18名、お薬相談9名、食事相談15名の参加、ミニ糖尿病教室23名の方に参加していただきました。済生会フェアでは様々なイベントが行われており参加者も多く、私たちのブースにも約323名と例年より多くの方に参加いただきました。今年度は小さなお子さんやご夫婦、家族での参加も多く、ご自身や家族の健康を考える機会になったのではないかと思います。今後もチームで啓発活動を継続していきたいと思っています。



志らさぎ会を終えて

松山赤十字病院(志らさぎ会)
看護師 下岡 純子

テーマ「サルコペニア・フレイル」の基、今年度も多職種の講演が行われました。医師からはサルコペニアとフレイルについて、理学療法士からはサルコペニア予防の視点から、自宅でもできるスロートレーニングのお話がありました。患者さんだけでなく、ご家族や友人と一緒に参加されている方もおり、スタッフも含め皆でトレーニングを実践することで会場が一体となり楽しい時間を過ごすことができました。今回の昼食は「目で見て学んで食べよう牛丼編」というタイトルで、管理栄養士の講演の後、米飯の計量に挑戦しました。その後の会食でも話が弾んでおり、患者さん同士の交流や情報交換の場となっていたと思います。最後は、例年通りカンパセーションマップで締めました。今後も、合併症予防の大切さを多くの方にお伝えできるよう企画を行い、人生百年の今日、糖尿病患者さんの健康寿命の維持につながる支援を続けていきたいと思っています。



あおい会糖尿病週間

西条中央病院(あおい会)
看護師 高橋 彩音

今年度は、11月11日から15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・フレイル」に関する展示やパンフレット配布を行いました。12日は血糖測定・体脂肪測定・骨密度測定・お薬相談・検査値相談のコーナーを設け、高齢の方だけではなく、若年の方にも参加して頂き、少しでも糖尿病について関心を持って頂くきっかけ作りになったと思います。

14日には、糖尿病食試食会・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、サルコペニアチェックを行いました。元気な足腰づくりのためのロコモーショントレーニングを行い、無理なく日常生活でもできる運動を体験しました。

今回のテーマ「サルコペニア・フレイル」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24回 十全公開糖尿病教室開催

十全総合病院
理学療法士 清水 勉

令和元年11月6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)・フレイルについて学ぼう」として講演と各種測定を行いました。看護師から「フレイルが重症化しないための生活習慣」、管理栄養士から「バランスのいい食事をとろう」、臨床検査技師から「検査の話」、薬剤師から「薬で転倒することもある?」、理学療法士から「タオル体操で元気いっぱい」の講演がありました。参加者の方は、口腔・嚥下機能予防体操やタオル体操の時には笑顔で体を動かしていました。測定コーナーでは血圧・血糖・握力測定を行い、相談コーナーでは日頃から気になる事について相談されていました。参加者数は33名でした。

糖尿病サポートチームは、今後も患者様との関わりを大切にし、糖尿病の予防や治療の必要性を多くの方に知っていただけるように、活動を続けていきたいと思っています。



**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

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/>

ちょっとメタボな 理学療法士!

JCHO宇和島病院
専門理学療法士 西川 昭彦

今年も糖尿病週間がやってまいりました。11月12日から11月14日までの玄関ホールでのイベント(血糖・血圧測定、食事相談、健康川柳展示など)と11月14日にはお隣の市立宇和島病院での公演、そして16日には当院恒例の医師による講演とじえいこー糖尿病一座による寸劇が行われました。講演では当院副院長で健康管理センター長である佐々木修先生により「高血圧・糖尿病と動脈硬化」という演題にて、日頃から患者さんが疑問に思われていた事や注意事項など、とても分かりやすく講演して頂きました。私自身もリハビリ業務の中でも役立つ内容で、とても勉強になりました。

今年の一座のお題は「糖尿病元年 - 高血圧はこわいよ」です、今回は主人公役(中年でメタボで糖尿病)を任されたのですが……。お恥ずかしながら、役のとおり、私自身がギリギリメタボ体型(あえてギリギリに!)で、今年初めて、特定保健指導(簡単なやつ?)を受けた身であったことから、気持ちが良い分る役どころでありました。(なかなか自覚できないですよ)私も五十歳を過ぎてそんな年になったのだなあと思いつつ、患者さんのお手本となって運動療法を指導して行かなければならないと痛感したところです。劇の最後に歌と共に手話を披露するのですが、座席で、一緒に手話をして下さった方々、劇を見ながら笑って下さった患者さんの姿がとても印象的でした。これからも頑張っていけそうな気がしました。



西条市産業祭での活動

済生会西条病院
看護師 大類 加澄

11月9日から2日間西条農業高校で『西条市産業祭』が開催されました。市内飲食店からの出店や南予おさかな館からペンギンも来場し盛り上がる中、済生会西条病院からも恒例の血糖自己測定・血圧測定・栄養相談・医師の無料相談を行いました。2年目となる骨密度測定も多くの方に好評をいただきました。病院のブースを訪れた約千人の市民と触れ合えたことは私たちスタッフ、特に若いスタッフには良い経験となりました。

さらに16日には院内行事として内科部長の鳥巢医師の講演「あなたの足大丈夫?」をはじめ、理学療法士からの運動指導や血糖・骨密度測定・足の立体計測などを行いました。患者さんに加え、一般の方にも糖尿病や生活習慣病の啓蒙が出来ました。外来ロビーでの無料栄養相談には259名が訪れました。

今後も地域に貢献できる病院として糖尿病の予防活動にも努めて参ります。



第十五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

さて今年もまたせきれい総会の季節となりました。昨年よりは少し少ない参加人数の開催とはなりましたが、毎年お見掛けする参加者の方もおり元気な顔を見て安心しました。

午前中は今年のテーマのサルコペニアとフレイルにも通じる、タオルを使って座ってできる運動を学びます。高齢の方にも無理なくできてよいかと思いました。

昼食は認知症予防につながる「マインド食」を取り上げたお弁当を頂きました。低糖質・低塩分ということですが大変美味しく満足のいく内容でした。

午後からは当院の東先生による貧血に関するご講演でしたが、大変わかりやすく初めての知識もたくさん知ることができました。

レクリエーションも毎年のことながら楽しい時間を過ごすことができ、参加者の方々との交流を一層深めることのできた会となったと思います。



© Cultura RM Exclusive / Edwin Jimenez / Getty Images

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

第55回全国糖尿病週間行事に関われた皆様、大変お疲れ様でした。今年も大街道での世界糖尿病デーイベントは天候に恵まれ、多くの市民の方にご参加頂くことができ大変嬉しく思っております。今後も自分の体に関心に向け、糖尿病の正しい知識を知って頂くために活動していきたいと思っておりますのでご協力をよろしくお願い申し上げます。

総会でご承認いただきましたように、消費税率の引き上げのため2020年度から年会費の振込手数料をご負担頂くようになります。会員継続をどうぞよろしくお願い申し上げます。

(事務局)