

高木医院 糖尿病友の会

「長良糖生会」



会報 NO.4

2005年4月1日

H17.4.1現在の会員数は 29名です。
(高木医院スタッフは含まず)

八年目の「長良糖生会」へようこそ！

新規入会のみなさま、はじめまして。
継続入会のみなさま、今年度もよろしく申し上げます。

長良糖生会は毎年4/1～翌年3/31までを1年として数え、平成10年に発足しこの4月から8年目(末広がりの八年)を迎えます。

今号では、初めて会計報告(平成16年度)を掲載しました。
みなさまに会の行事だけでなく、会費の使い道や運営状態についても知っていただくためです。
まだまだ活動の少ない会ですが、コツコツと一歩ずつ歩んでおります。

会計報告で気づかれると思いますが、繰越金が随分あります。
これは発足時に高木医院から頂いた寄付がほとんどで、あとは毎年少額ずつの繰越金です。

患者会は「会員のみなさまの会」ですから、みなさまからの要望があれば、新企画(食事会・勉強会・バタゴルフ大会など)も検討したいと思っています。
日帰り旅行なども夢ではありません！いきなりは無理ですが…

ぜひ、いろいろなお声をお聞かせください。
そして、あなたも会の活動に参加してみませんか？…

長良糖生会事務局
管理栄養士 遠藤由香



ウォークラリー大会 関市百年公園にて
(H16.10.17)



県支部総会 治療食展示会場にて
(H16.6.27)

平成16年度 事業報告

- 平成16年4月1日 : 第2回「長良糖生会 お花見会」
- 平成16年6月27日 : 総会 (於 木沢記念病院中部療護センター討議室)
担当 中濃ブロック(みのかも会 木沢記念病院)
- 平成16年10月17日 : ウォークラリー(於 百年公園)
共催 ノボ ノルディスクファーマ(株)
当院より優勝チームが出ました!
- 平成16年11月23日 : 糖尿病シンポジウムinぎふ(於 長良川国際会議場)
「糖尿病と上手な生活」 共催 岐阜新聞・岐阜放送
- 平成16年11月8日 : 第40回全国糖尿病週間
～14日 「軽症糖尿病 - 予防と治療 - 」
- 平成17年2月6日 : 役員会(於 ぱ・る・るプラザ岐阜)
平成17年2月6日 : 平成16年度 岐阜県糖尿病セミナー
「増え続ける我が国の糖尿病」
(県の糖尿病関連事)

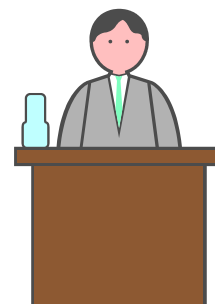
今年度の当番、県支部長は上久保内科クリニックの患者会「ながら」です。
当会「長良糖生会」も数年後には当番が回ってきますよ～!

平成17年度 総会のお知らせ

平成17年度 日本糖尿病協会 岐阜県支部総会 開催の予定

- 日 時 : 平成17年7月10日(日)
場 所 : ぱ・る・るプラザ岐阜
午前の部 : 総会、昼食、余興
午後の部 : 講演

詳細はまだ未定です。
ポスターが届き次第、院内に掲示いたします。





看護師 日比野敏枝

糖尿病用語まとめ知識



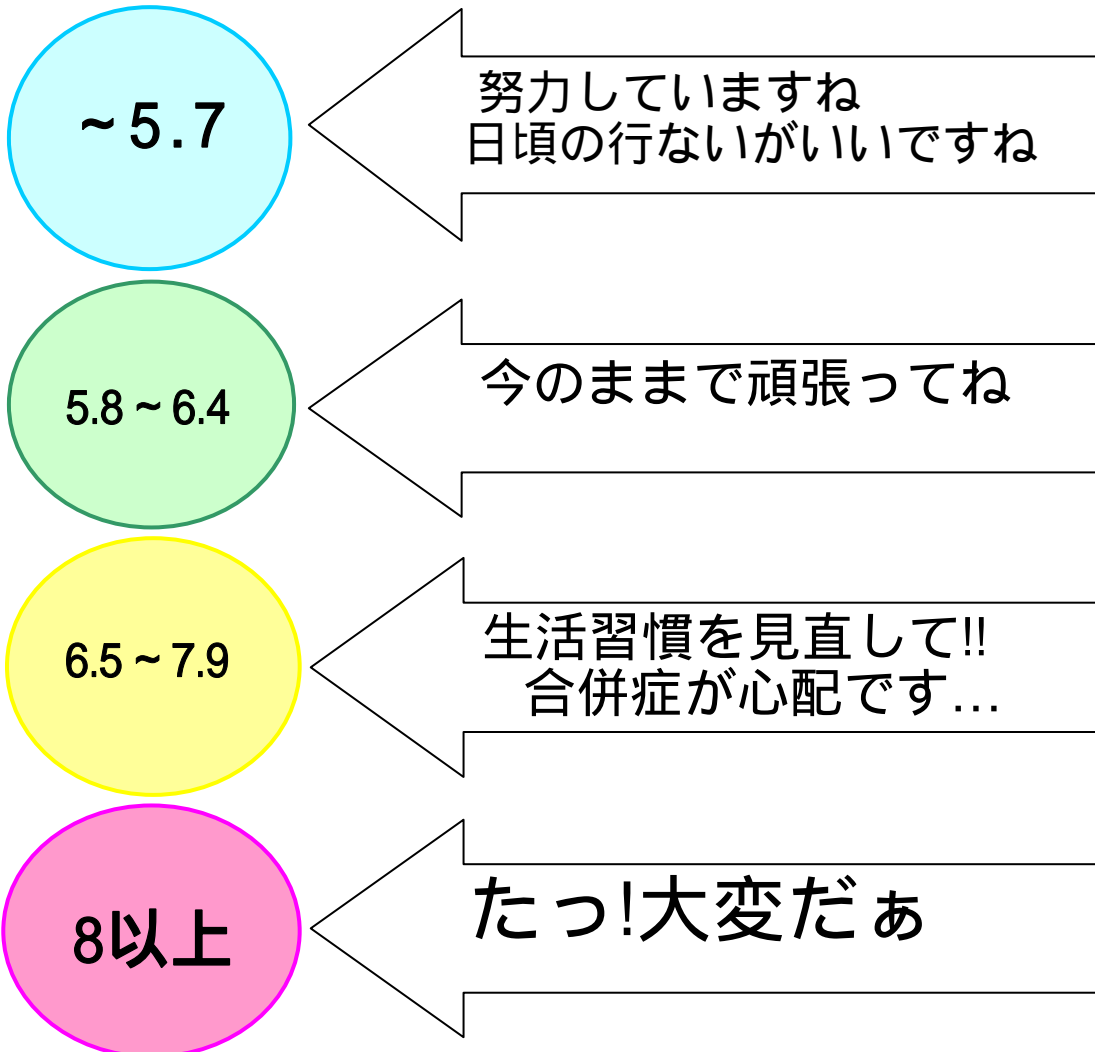
看護師 今井幸子

ヘモグロビンエーワンシー(HbA1c)について

HbA1cとは、赤血球の中のヘモグロビン(Hb)にブドウ糖がくっついたものをいいます。正常値は5.8%未満です。

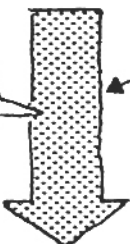
このHbA1cは血糖が多ければ多いほど増えていきます。採血した時点よりも1~2ヶ月前の平均血糖値がわかります。「グリコヘモグロビン」ともいいます。

正常範囲 4.3% ~ 5.8%



グリコヘモグロビンの話

ぼくたちは血液中の赤血球です



糖尿病のコントロールが悪くて平均血糖が高くなると



砂糖が赤血球にくっついてきます。



食べすぎるからだよ!



この砂糖まみれの赤血球がグリコヘモグロビンA1c。1か月ぐらい、いつも平均して血糖が高いと初めて増えてきます。



つまり、グリコヘモグロビンは、1か月の血糖の総合成績を示すのです。

病院にくるときだけ食事に気をつけて血糖を下げようとしてもごまかせないのか!



なるほど……!

動かないとますます動けなくなる

解説: 後藤由夫(東北厚生年金病院/名誉院長, 日本臨床内科医会/会長)

1/1

万事が便利な世の中になって、多くのことが機械化され、力を出したり歩くことが年々少なくなっています。そして、肩がこる、首すじがこる、腰が痛い、と訴える人が多くなっています。これらは運動不足病の特徴です。肩や腰が痛いので、痛くならないように痛む個所をかばうようにしがちです。そうすると、動かさない筋肉は一層こったり痛むようになります。

日常の動作で使う筋肉は意外に少ないものです。運動不足の人に運動をすすめると、「場所がない」、「忙しくて時間をとれない」などの返事がかえってきますが、多くは運動をしたくない「いわけ」です。腰が痛いといっていた方にテレビの体操をすすめたら、早速実行し、1年以上続けている人がおられます。腰痛はすっかり治って活動的になり、何をするにも億劫ではないとのこと。やる気さえあれば、いつでもどこでもできる運動はたくさんあります。廊下の両側の壁や柱に手を当てて力を入れるなど、いろんなストレッチ運動ができます。足にトラブルがあって立てない方は、腰掛けて上半身の体操をすればよいのです。動かせるところを動かすことが大切です。

さて、運動すれば多くのエネルギーを消費し、それだけで血糖値も下がると思われがちですが、実際は意外に少ないものです。消費するエネルギーは体重によって違いますが、70キロの男性ではご飯50グラム(80キロカロリー)を消費するのに散歩25分、ジョギング8.2分、体操14.4分、テニス7.6分、体重50キロの女性では散歩34.4分、ジョギング11.4分、体操20.2分、バレーボール10.8分です。このように運動で血糖値を下げ体重も減らすには、かなりの時間が必要です。体重を減らすには運動で消費するエネルギー分を食事で補わないようにしなければなりません。運動は血糖を下げるというより、体にたまっている余分な脂肪を取り、血行をよくし、心臓を丈夫にして合併症を防止するのにより効果的なのです。



編集後記

『暑さ寒さも彼岸まで』と申しますが、今年は春分を過ぎても暖かくなり、桜の開花の待ち遠しい春となりました。ようやく膨らみかけた桜の蕾が、ごきげんを損ねぬよう、このまま暖かい日が続いてほしいものです。



さて、4月7日「第3回お花見会」では(...お花見に無粋でございますが)前年度の会計報告を予定しております。みなさまのご協力お願いいたします。

また事務局ではみなさまからの原稿を募集します。「私の食事療法」「手軽な運動療法」「おすすめ献立」「失敗談」・・・糖尿病に関する話題ならなんでも結構です。奮って、ご投稿ください、順次会報誌に掲載させていただく予定です。お待ちしております！

長良糖生会事務局

き り と り せ ん

- ・下記は原稿用紙としてお使いください。
- ・会報誌で取り上げてほしい内容、実施したい行事などもお聞かせください。ご記入後は、事務局または高木医院・受付までお出してください。

