

高木医院 糖尿病友の会

# 「長良糖生会」



会報 NO.5

2004年7月1日

H17.7.1現在の会員数は27名です。  
(高木医院スタッフは含まず)

## 新会長のあいさつ

今回、院長先生のご要望により会長を引き受けさせて頂くことになりました。私は、このような器でもなく、まして大役を全うするだけの力量も自信もありませんが、会員の皆さまの御指導、御協力をお願いして大任を全う致したいと思っておりますのでご鞭撻の程よろしくお願い致します。

糖尿病は現代医学でも不治の病とされています。最大の原因は、私たちの生活が大きく変化したこと、中でも食生活が豊になり、欧米化したことにあります。また自動車の普及による運動不足も大きな要因です、さらに社会生活上のストレスの増加も影響しています。会員の皆さまの病状が少しでも改善されるよう院長先生、栄養士さんと緊密に連絡をとりながら、最低2ヶ月に1回は、交流会を開きお互い仲間同士励ましあいながら勉強していきたいと思っております。どうか交流会には多数の皆さまの御参加を得て実りあるものにして、交流の輪を拡げていきたいと思っております。

未熟者ではありますが、一生懸命務めさせて頂きますので、御協力の程、よろしくお願いして御挨拶とさせて頂きます。

### ～会長のプロフィール～

**伊藤嘉成**・いとうよしなり

10月19日生まれ、天秤座、A型

・趣味は、写真、囲碁、麻雀、読書

・家族は 妻、長男夫婦、孫2人(中1女・小5男)  
の6人と愛犬チャッピー(メス)



# H17.4.7.長良糖生会 第3回お花見会 転じて「お楽しみ会」のご報告

今年の「お花見会」は雨天のため「お楽しみ会」に変更になりましたが、総勢18名の参加があり、室内での和気藹々 楽しい会になりましたよ～！

12:30 お楽しみ会 スタート～  
開会のあいさつ(院長)



高木医院 待合室にて

第1部 お弁当タイム & 自己紹介

- ・花見弁当の説明
- ・順番に「私の健康法」を紹介
- ・新会長紹介 & 就任あいさつ



順番に自己紹介 会員の畑中さん(中央)

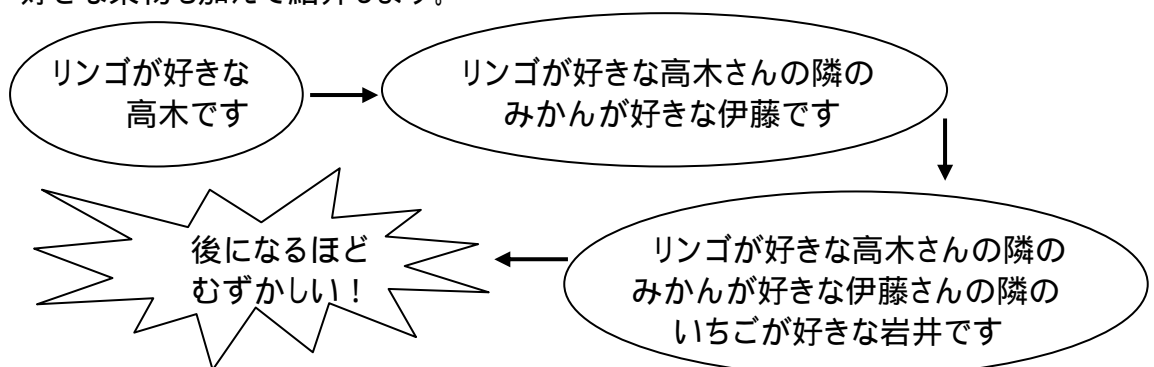
13:50 第2部 室内ゲーム

後出しジャンケン(全員でやります)

前で1人がグー、チョキ、パーのいずれかを出しますので、その人に勝つように後から出します。徐々に速くなります、慣れてきたら、今度は負けるように出します。

自己紹介リレー(全員でやります)

お題を決め(たとえば好きな果物)、順番に前の人が出した果物を紹介しながら自分の好きな果物も加えて紹介します。



歌合戦(席順で1人置きに2つのグループに分かれます)

「ももし亀よ」「浦島太郎」を一斉に歌い、つられずに正確に歌えたグループが勝ち。

あいにくの雨でしたが、ゆっくり語り合い、笑い、歌い...楽しい会になりました。来年は桜の下で 楽しみにしております。



15:00 お開き。お足元の悪い中、みなさん本当にありがとうございました。

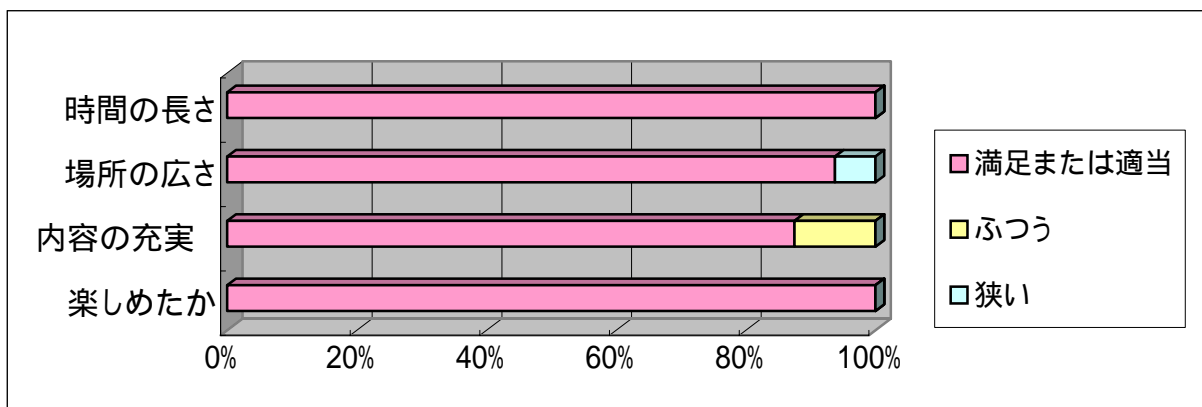
# H17.4.7.長良糖生会 第3回お花見会 転じて「お楽しみ会」アンケート結果

無記名

・当日は雨天のため、12時半～15時まで高木医院待合室にて、  
 会食・自己紹介(趣味・私の健康法など)・ゲームを実施しました。

## お楽しみ会、全般について

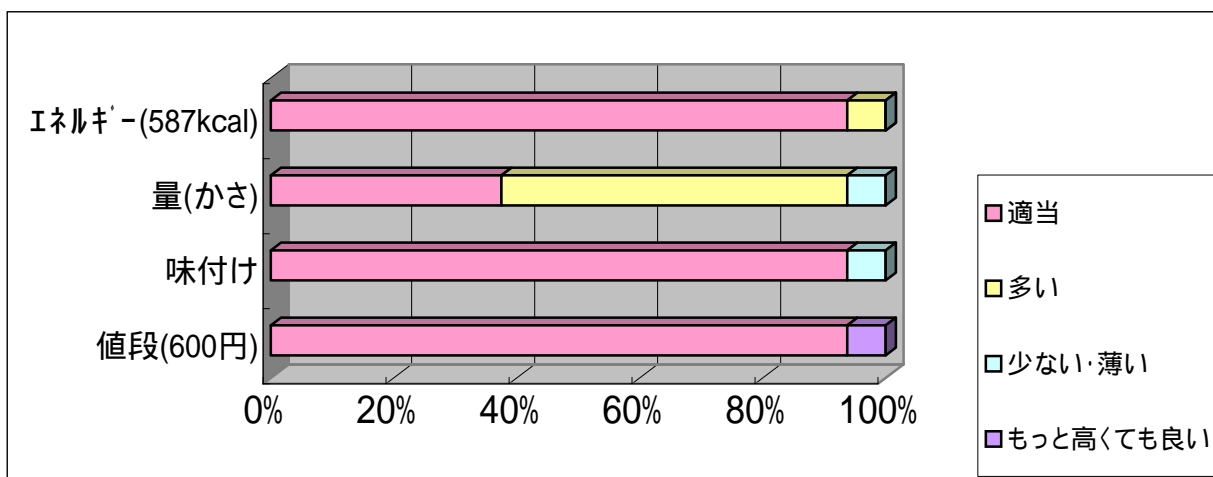
17/18人 回収率94.4%



### ～お楽しみ会、全般についての感想～

- ・自己紹介(趣味・健康法)をやったことで全体の雰囲気が和やかになって、その後のゲームもすごく楽しかったと思います。
- ・自己紹介がよかった、会報誌・高木医院ニュースのようなものがあれば掲載できそう。
- ・今日は雨で室内だったがみんな和気藹々としてよかったと思う。
- ・ゲーム・自己紹介で、患者とスタッフとの距離が近づけてよかった。
- ・雨で残念でした。初めてで知らない方のほうが多かったけれど、来年も皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。
- ・楽しめてよかったです、交流が持てとてもよい時間を過ごせたと思う。
- ・雨天にも関わらず楽しい計画で心のこもった内容で、感謝しています。
- ・あつという間の時間で人数も多すぎず楽しく出来たと思う。
- ・今回は室内で行動範囲も少なかったが、外だと声も大きくなり日光に当たって疲れたり...ということ考えるともう少し短く(2時間程に)した方がよい。ゲームは頭を使うゲームでとても面白かった。

## お弁当の中身について



## ～お弁当に対する感想～

- ・美味しかった、見た目が華やかで楽しいお花見弁当でした、ありがとうございました。
- ・外で食べられたら最高でした。
- ・煮物が多かったがお腹が膨れた。
- ・味付け、彩り、内容、完璧で自分に合った味付けだった。
- ・ごはんの量も丁度よく私には合いました。
- ・バランスのとれた食事で非常に参考になった、美味しかった。
- ・良い勉強になりました。

587kcal・600円(お茶含む)

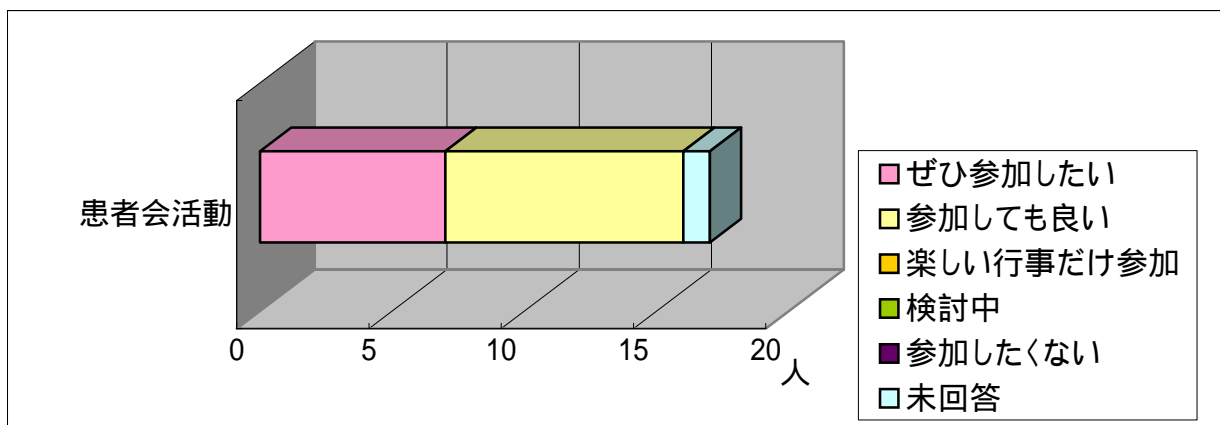


散らし寿司・焼魚・サラダ・煮しめ・のり巻き卵・ソテー・果物・マヨネーズ

### 改善点

- ・副食がたくさんあり食べ切れませんでした。
- ・量的に、もう少し少なくてよいと思います。
- ・お茶が1人1本ペットボトルがもらえた方がよい。

## 今後の患者会活動への参加の意思



## ～患者会に取り入れたいアイデア・要望～

- ・自己紹介での「私の健康法」というテーマに興味があったような気がする、家でできる体操など披露できる場所があったらいいと思う。
- ・楽しく学べることができれば良いなあ。
- ・差し支えなければ患者の体験談(食事・運動・その他)をざっくばらんに語り合えたら…と思います、いかがでしょうか。
- ・2ヶ月に1回くらい勉強・交流会を開催し、病気についてお互い語り合い激励しあって病気の克服を図って行きたい。
- ・近くの行楽地で「歩こう会」を計画してもらいたい。

- ・今後の患者会活動への参加の意思は、回答した16人全員が「ぜひ参加したい」「参加しても良い」と答えてくださり、「楽しい行事だけ参加したい」「検討中」「参加したくない」という方は一人もありませんでした。
- ・今後も新会長やみなさんと共に新企画を考えて行きたいと思っておりますので、ぜひ御参加ください。
- ・アンケート結果は回答して頂いた全員の方の意見を掲載してあります

調剤薬局からこんにちは・・・

# クスリ博士



平成調剤薬局 長良店 店長  
薬剤師 水嶋 賢介

がんばれインスリン！！

インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンです。人間の体の中で血糖を上げるホルモンは何種類もあるのに、血糖を下げるホルモンはインスリンだけです。

人間も動物です。昔から飢餓に備え、食物がなくても血糖を上げ生命維持できるように、何種類も血糖上昇ホルモンが遺伝されています。

しかし近年、生活習慣の変化や飽食の時代で・・・遺伝子もついていけないんでしょうね。未だ血糖を下げるホルモンはインスリンだけ。

この孤独なインスリンを助けるためにも食事療法、運動療法、薬物療法があります。わたしは薬物療法を通して、みなさまのインスリンのお手伝いができたら幸いに思います。

糖尿病とは、インスリンの作用不足により、血液中のブドウ糖(血糖)の量が多くなる状態をいいます。

遺伝因子と肥満、ストレス、加齢などの環境因子が複雑に絡み合って発症すると考えられます。インスリン作用不足のメカニズムには、すい臓からの「インスリン分泌不全」と、インスリンが作用する臓器でのインスリン感受性の低下、つまり「インスリン抵抗性」があります。

糖尿病のくすりはたくさんありますが、大きく分けると

- 「インスリンの分泌を促すくすり」と
- 「インスリンの抵抗性を改善するくすり」と
- 「ブドウ糖に作用するくすり」と
- 「インスリンそのもの」があります。



しかし「1に食事、2に運動、3、4がなくて5にくすり」といわれるほど生活習慣の改善が重要であり、あくまでくすりは補助的なものであることを覚えていてください。

次回より詳しいクスリの説明をさせていただきます。

# 糖 尿 病

◆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)

これが

## 常識, 非常識

〈5〉

### 足指が変でも、痛まなければ放っておいてもいいか？

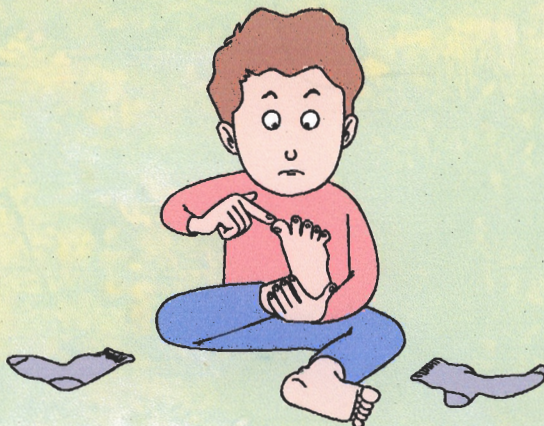
街に出ても、下駄(げた)や草履(ぞうり)を履いている人にはめったに会いません。履き物は革靴となり、半日以上も靴を履いている人が多くなりました。また、畳がなく椅子だけの家に住んでいる人も増えて、日本人の生活様式は近年大きく変わりました。そんなこともあってか、欧米のように糖尿病で足に潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)などの合併症を起こす人が見られ、足を切断する原因の第1位になってしまいました。

糖尿病をよく治療しないで、血糖値を高いままにしていると、やがて神経がやられてしまいます。神経は栄養が届きにくい手足の末端からやられ、足などにしびれや「嫌な感じ」が起こってきますが、やがてそれが軽くなり、嫌な感じが鈍くなります。すると、靴のなかに小石が入っていても気づかず、足に水ぶくれや化膿があっても何も感じません。傷が大きくなってようやく気づくこともあります。以前、東京の医師から「足に潰瘍ができて、そこに蛆(うじ)がわいていた患者さんがいた」と聞いたことがあります。膿や浸出液で靴下がぬれているのを、汗

をかいたと思ってよく足を見ない人もいます。眼底出血で目がよく見えない場合、「痛みもないし、心配もないだろう」と思うのかもしれませんが、それでは大変なことになります。

糖尿病で足が病気になるやすいもう1つの原因は、動脈硬化が起こって血管の所々が細くなり、足先まで栄養素や酸素が十分行き渡らないことです。当然のことながら、足指の色がうっ血したように黒ずんで、皮膚がかさかさしてつやがなくなります。動脈の流れのよし悪しは、足の甲の真ん中の高いところにある脈の強さで知ることができます。現在では、動脈が部分的に細い箇所がある場合、それを広げることもできます。

足が変だと思ったら、痛みがなくても医師に診てもらうことが鉄則です。糖尿病では、ママや魚の目、タコの手入れ、また足底や爪の水虫の治療などを早く行うこと、毎日足の色、指の色を見て、変化がないかをチェックすることが常識なのです。



## お知らせ

### 平成17年度日本糖尿病協会 岐阜県支部総会

今年の年次総会は下記のように決定いたしました。

#### 記

日時	7月10日(日) 午前10:30～15:00頃まで
場所	ぱるるプラザ岐阜5階大会議室 JR岐阜駅西隣
会費	3000円(当日・食費含みます)
日程	10:30～ 開場 11:00～ 総会 12:00～ 交流会・昼食 13:15～ 特別講演「糖尿病養生のコツ」 講師 天理よろず相談所病院糖尿病センター長 石井 均 先生

なお上記の件は会員のみなさんには連絡済みです。  
6月24日に申し込みは締め切らせていただきました、ご了承ください。

### 糖尿病教室 & 患者交流会 7月15日締め切り

4月7日のお楽しみ会！大好評につき、第2弾として「患者交流会」を下記のように企画いたしました。

#### 記

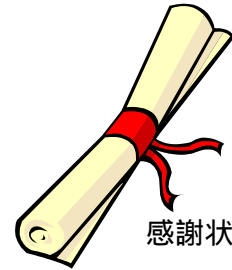
日時	7月23日(土)
時間	午後1:30～2:30頃まで
場所	当院 待合室
会費	無料



7月15日までに、参加希望者は、当院受付までお申し込みください。

## 会長交代のおしらせ

前会長の右田之氏は、ご多忙のため会長の任を退かれることになりました。高木院長の強い要望で、平成16年2月に会長職をお引き受けいただき日糖協岐阜県支部北ブロック役員会、日糖協岐阜県支部役員会、岐阜県支部総会等に患者代表としてご出席いただきました。ご多忙の中、1年間本当にお世話になりました。ありがとうございました。



なお新会長として、伊藤嘉成氏にお引き受けいただくことになりました。(新会長のあいさつのページをごらんください)  
みなさん、今後とも変わらぬご協力、ご参加の程よろしくお願いいたします。

## 編集後記

海山の恋しい季節となりました。今年空梅雨なのか雨が降らず、夏が来る前から暑いですね。雨も暑い時にはザーと降ってほしいものです。俗に気まぐれな人を「お天気屋」と言いますが本当に天気は気まぐれで、予定通り事が運ばず困ります。

4月7日に予定していた「お花見会」は雨が降り、余儀なく「お楽しみ会」に変更になりました。みなさんと桜の花の下でお弁当を食べたい！と願っていましたが、気まぐれなお天気に邪魔されてしまいました。しかし雨のおかげで、和気藹々と楽しい時間を持てたことも事実、予定外の展開も、新しい発見や出会いにつながるチャンスなのかもしれませんね。

今後の患者会活動については、「お楽しみ会」に出られた方の大半が「ぜひ参加したい」「参加しても良い」と応えてくださり嬉しいかぎりでした。(くわしくはアンケートの結果をごらんください)

新会長、伊藤嘉成氏のもと、今後もいろいろな企画を考えて参りますので、ぜひみなさんご参加ください。また「こんなのでしょ？」、「こんなことしたい！」という提案、要望なども受け付けております。会は個人の集まりです、難しく考えず、個人の意見をお聞かせください。

長良糖生会事務局 遠藤由香