

とくしま糖尿病協会会報

発行
徳島県糖尿病協会
〒770-8503
徳島市蔵本町3-18-15
徳島大学 先端酵素学研究所
糖尿病臨床・研究開発センター内
会長 松久 宗英

ごあいさつ

徳島県糖尿病協会理事 寺沢病院 鶴尾 美穂

当院は、徳島市東部の海に近い津田町にある病院で、昨年開院100年を迎えました。津田山沿いの緑豊かな環境で、隣にお寺や神社があって、秋祭りには夜店や御神輿が出てにぎわいます。近くには六衛門狸の祠もあり、祖父が人力車で往診をしていた頃は、往診中に人魂を見たとか狸に化かされたとかという逸話もあり、地域の皆様と共に歩んできました。現在は、一般病床、療養病床、介護病床があり、施設や在宅サービス事業と連携して在宅から入院まで包括的ケアを提供しています。約25年前から糖尿病のチーム医療体制の構築に取り組み、スタッフ教育に力を注いでいます。少しずつ日本糖尿病療養指導士(CDEJ)が増えていき、現在、CDEJ12名、徳島県糖尿病療養指導士(LCDE)19名、徳島市糖尿病サポーター(TCDS)8名となり、チームを作って療養指導に取り組んでいます。糖尿病専門の先生方と共に毎日糖尿病専門外来を行っておりまして、週1回徳島大学の黒田暁生先生による1型糖尿病専門外来も行っています。CSII、SAP等のインスリンポンプ療法や、カーボカウントなどの栄養指導も実施しており、看護師は毎日インスリン自己注射や皮下硬結の指導、SMBGやリブレの指導をしています。毎週の糖尿病教室ではコント糖尿病や阿波踊り体操などを盛り込んだ参加型の教室をスタッフがプログラム作成から全て行っており、体験食事会も実施しています。糖尿病教育入院では、療養指導カードシステムを用いた療養指導に取り組んでいます。



私は、徳島県糖尿病対策班と徳島県糖尿病協会で療養指導担当を、徳島市医師会では糖尿病対策を担当させていただいておりますが、徳島県は2009年に徳島県糖尿病療養指導士(LCDE)認定制度を立ち上げ、現在596名のLCDEが認定されています。LCDEは病院、クリニック等の自施設で糖尿病療養指導を行う他、地域での社会活動を求められていて、徳島県LCDEの皆さんは糖尿病ウォークラリーや糖尿病フォーラムに参加協力したり、徳島マラソンの血糖測定を行うなど地域に貢献しています。徳島市医師会では昨年、介護職に対して徳島市糖尿病サポーター(TCDS)制度が立ち上がり、61名のTCDSが認定されました。ご高齢の糖尿病患者様に対して介護職スタッフ等が正しい糖尿病の知識を持って在宅や施設など様々な場面でサポートしていけるように、TCDSの研修会では、講義や実習、グループワークを行っています。徳島県のLCDEやTCDSの活動は、有志の多くの先生方が、ご多忙の中、講義やグループワークに来て下さって支えてくださっています。心より御礼申し上げます。

医師、メディカルスタッフ、介護スタッフなど、大勢の人達がブラッシュアップしながら、徳島県の糖尿病患者様の療養指導に取り組んでいけますようがんばって参りたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

Flash Glucose Monitoring (FGM) を知っていますか

徳島大学先端酵素学研究所糖尿病臨床・研修開発センター 黒田 暁生

FGMとはFlash Glucose Monitoringのことを表すもので皮下組織のグルコースを測定するセンサー(図左)とその値をかざすことで表示するリーダー(図右)よりなります。この器機を用いることで、血糖値を測るときのように指先を針で刺すことなく、皮下組織のグルコース値を5分毎のグルコース値を2週間にわたって測定することができます。この機械を用いることで血糖値を測定できないような深夜帯での血糖値の動きを把握できます。インスリンを毎食前に打っている1型糖尿病の方が対象で、指先での血糖測定と病院での支払いは変わりません。1型糖尿病患者さんで血糖管理に苦労している方は是非とも担当の先生に相談して装着してみてください。

皮下組織のグルコース値は現在の血管内のブドウ糖よりも5-10分前の値を示します。グルコース、つまり血糖が血管内からしみ出した結果の皮下のグルコース値となるため、数分遅れた数値をしめします。おおよそ血糖値と近い数値をしめしますが全く同じ数値ではないことに注意が必要です。



平成30年度「徳島県糖尿病協会交流会」

徳島大学 先端酵素学研究所 糖尿病臨床・研究開発センター 鈴木 麗子

5月の下旬に梅雨入りしたにもかかわらず、青空で夏日でした。今年度のテーマは、「健康寿命をのばす歯周病予防と運動」です。徳島県歯科医師会川島友一郎先生(歯科医師)から、「糖尿病患者における歯周病予防の意義」と題して、歯周病は歯周病菌による感染症で、歯磨き習慣が要因になる生活習慣病である、日頃から歯科医院への受診の必要性等をお聞きした。また、橋本千奈美先生(歯科衛生士)から、「からだの健康はお口の健康から」と題して、口の中の環境改善等について聴講しました。歯周病の簡易検査を行い、試験紙に浮き出る赤紫のラインの有無で、陽性反応が出た場合は歯肉炎・歯周炎が疑われると説明されました。

午後は、徳島大学大学開放実践センターの田中俊夫先生から指導の下、阿波踊り体操やスロージョギングについて体験し、皆様心地よい汗と笑顔で終わりました。



「ひまわり会・山桃の会合同患者会」

JA徳島厚生連阿南共栄病院 中野 美恵子

「ひまわり会」は阿南共栄病院の糖尿病患者会です。この度、徳島大学の患者会「山桃の会」と合同で秋の遠足(ひまわり会:患者11名・スタッフ6名、山桃の会:患者17名・スタッフ7名)を開催しました。

まず、鳴門市の賀川豊彦記念館で、徳島大学の松久宗英先生より、糖尿病腎症予防をテーマにした講義を受け、その後に中野さんから、低血糖症とその予防のための取り組み方について解説しました。参加者は皆熱心に聞き入り、質疑応答もありました。徳島大学の管理栄養士さん監修のお弁当を食べながら情報交換をした後、鳴門市ドイツ館周辺の散策で食後の運動をこなしました。午後はメインイベントの“藍の館”でハンカチの藍染体験を行い、自分自身で染めた柄に皆満足されていました。初めての体験に、参加者全員笑顔になり、お互いの心の距離も近くなったようです。これからも創意工夫して、楽しく役に立つ患者会を開催したいと思っています。



「県中藍リボンの会」

徳島県立中央病院 県中藍リボンの会会長 福永 高治

県立中央病院の糖尿病患者友の会は「県中藍りぼんの会」として2011年4月に発足、現在の会員数は60人余りである。その内二人の内科医、歯科医、看護師、管理栄養士、理学療法士ら病院スタッフの会員が30人、糖尿病患者会員が30人である。

会長を中心として役員が積極的に活動し、発足当初から活発な活動が展開されている。その骨子は4月の総会では毎年40人余りの参加者は大型バスで県外に行き、お城と桜を見ながら総会を開いている。また、毎年5月にはウォーキングを実施しているが、八十八カ所札所巡りの巡礼ウォーキングは3回目の実施である。8月には中央病院の玄関ホールで6回目となるロビー展を開いて、通院しているたくさんの患者さんらに糖尿病患者友の会の活動を見てもらっている。

さらに、病院内とレストランでの食事は2回開いて、食事をしながら糖尿病に対する勉強会も実施している。私たち糖尿病患者は、たくさんの病院スタッフの会員で適切な指導を受け、糖尿病と仲よくつき合い元気に生活している。



総会・遠足
-津山城にて
(2018年4月7日)



病院内食事会(2018年6月16日)

「吉野川さわやか会 交流会」

吉野川さわやか会 事務局 松島 輝実

吉野川さわやか会はさかえを購読している患者様、当院に通院している患者様で構成されています。旧の麻植協同病院のときには麻植糖友会で活動していました。3年前に吉野川医療センターに移転し、これを機に患者様に会の名前の募集を行い「吉野川さわやか会」と改名されました。

吉野川さわやか会は年に1回50名ほどの患者様たちとの交流会を行っています。毎回テーマを決めて行っています。昨年は吉野川医療センター糖尿病チーム会メンバーの管理栄養士が当番で開催しました。食事に関するテーマで、糖尿病専門医の講義とH+Bサイエンス担当者からの講義が行われました。

糖尿病専門医近藤医師の講義では食事と血糖値の関係の中で、当施設に昨年11月に採用されたフリースタイルリブレ(皮下連続式グルコース測定)について紹介があり、患者様の興味や関心も高く質問も多くありました。昼食は低カロリーで美味しいお弁当、当施設の管理栄養士によるデザートもあり、レシピも紹介しました。午後からは、グループ対抗のクイズを行い、糖尿病に関するテーマだけでなく芸能ニュースなど幅広いテーマで行い、活発に交流を持つことができました。



第38回徳島つぼみの会 小児1型糖尿病サマーキャンプ in ふれあいの里さかもと

徳島大学 医科学教育部 血液・内分泌代謝内科学分野 石津 将

徳島つぼみの会が毎年開催している「小児1型糖尿病サマーキャンプ」も今年で39回目の開催です。キャンパーの子供たち、学生ボランティアおよび医療スタッフをはじめとした約80名が参加しました。

今年のサマーキャンプでは例年のイベントに加え、上勝自然学校「もりのべ」でのイベントを行いました。子供たちをはじめ参加者は自然と大いに触れ合いました。最近では、自然と触れ合う機会は少なくなってきているため、貴重な経験になったのではないのでしょうか。今年も皆さんにとって多くの事を経験し、1型糖尿病への理解を含め様々なことに関して学ぶ場となった4日間であったと思います。それぞれの参加者にとって実りのあるものになっていれば嬉しい限りです。

来年は40周年を迎える年になるので、色んな意味で新たな挑戦をしていければと思います。進化し続けるサマーキャンプを是非とも温かく見守って頂ければ幸いです。



AWADM.com

徳島大学大学院 栄養生命科学教育部代謝栄養学分野 大石真実

AWADM.com(アワコム)は年3回開催され、1型糖尿病患者さんのネットワーク作りから治療などの最新の情報収集の場です。2010年に発足し今年で8年目に入りました。1型糖尿病は発症すると一生付き合う病気であり、就職、結婚、出産など多くのハードルを乗り越えていかなければなりません。また誰にも悩みを相談できずにいる患者さんやご家族の方も多く、患者会に参加する度、同じ病気をもつ仲間と語り合える場が非常に大切であると感じます。

アワコムは毎回内容が異なり、患者さんの体験談、全国から有名講師を招いての教育講演、各テーマに分かれて話し合うグループディスカッションを行っています。グループディスカッションでは同じ悩みをもつ仲間との意見交換はもちろん、医療従事者からも専門的な意見やアドバイスをもらうこともできます。患者会と聞くと参加しづらいイメージがあるかもしれませんが、アワコムは病歴や年齢関係なく語り合えるアットホームな雰囲気なので、少しでも興味のある方のご参加をお待ちしております。



Team Diabetes Tokushima

糖尿病患者さんと医療関係者のためのランニングクラブ

Team Diabetes Tokushima とくしまマラソン&ファンランにチャレンジ

徳島赤十字病院 TDT世話人 村上尚嗣

今回、TDTのTシャツの作成委員に選んでいただき、担当いたしました。まず、デザインを考えましたが、自身に画才がないこともあり、なかなかイメージが浮かばず、職場の同僚に広くアイデアを求めました。結果、素晴らしい画力のある後輩(W先生)がおり、6通りの原案を出してくれました。最終的に、Tシャツ裏のデザインはスタチをモチーフにしたものに決定しましたが、これはマラソンランニング中にも『徳島』をアピールでき、満足度の高いものに仕上がりました。メンバーで意見を出し合った後に完成したTシャツを手にとった時は何とも言えない興奮・達成感のようなものがありました。

とくしまマラソン ファンランおよび本大会にて着用していましたが、同じTシャツを着ているチームメンバーとの一体感もより強いものとなり、心強かったです。赤と淡い青の色も新たに加わり、3色となりました。TDTが徳島の1型糖尿病の患者さんに広く認知され、多くの方のランニングのきっかけになればこれほど嬉しいことはありません。



「糖尿病フォーラム徳島2018」のご案内

糖尿病フォーラム徳島2018のご案内

日時:2018年11月4日(日曜日) 11:30~14:30

会場:ふれあい健康館

測定内容:HbA1cや血糖の測定、

サルコペニアに関連した握力や下肢筋力の測定、

頸動脈エコーなど 検査結果の説明あり

糖尿病療養指導:糖尿病専門医、糖尿病看護認定看護師、管理栄養士

歯科ブース:歯周病チェック

歯の相談:歯科医師、歯科衛生士

LCDEの協力者を募集しています。
ご協力をよろしくお願いいたします。

連絡先

徳島県糖尿病協会

(徳島大学 先端酵素学研究所

糖尿病臨床・研究開発センター内)

Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



11月14日は「世界糖尿病デー」 徳島県のブルーライトアップとイベントのご紹介

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、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」が採択され、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、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」がシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

当日は世界各地でブルーライトアップを灯す行事が行われています。徳島県では、今年度も阿波おどり会館など下記と、他にも徳島県立中央病院、徳島市民病院、美馬市デ・レイケ公園、川島城などでライトアップが予定されています。世界糖尿病デーに関する徳島県の今年度のイベントを紹介します。

《 2017年の徳島県のライトアップ紹介 》

阿波おどり会館



徳島市民病院



中洲八木病院



《 平成30年度 徳島県糖尿病協会のイベント案内 》

活動名	実施日/期間	開催場所
糖尿病ウォークラリー	10月14日	徳島中央公園 数名のグループが体力に合わせて、コース図に従ってチェックポイントを探しクイズをしながら楽しく歩く
ブルーライトアップ	11月3日 ～30日	阿波おどり会館 今年もブルーライトウォーキングの後、阿波おどり会館で点灯式
ブルーライトウォーキング	11月3日	徳島市内 徳島中央公園～阿波おどり会館までウォーキング
糖尿病フォーラム徳島2018 市民公開講座 健康標語・川柳表彰式（徳島県医師会）	11月4日	ふれあい健康館 HbA1c・血糖測定、筋力測定、糖尿病療養相談など 市民公開講座：特別講演 国立長寿医療研究センター 島田 裕之先生 健康標語・川柳表彰式
ブルーたすき遍路ウォーク2018	11月23日	ブルーのたすきをして、四国88か所の札所を巡る文化の森（集合）→恩山寺→立江寺

《 編集後記 》

徳島県糖尿病協会会報の第4号を発行いたしました。皆様方のご協力・ご支援に感謝申し上げます。

徳島県は「2018年全国糖尿病死亡率」が4年ぶりにワースト1となりました。県、医師会、各施設、県民の皆様と一緒に糖尿病対策にさらなる取り組みが必要です。

徳島県糖尿病協会は、徳島県医師会・徳島市医師会と連携し、さらなる患者さんへの教育・療養支援の充実、合併症予防や伸展防止を目指して徳島県の糖尿病対策の強化を行っております。今後も各施設の患者会の支援や徳島県糖尿病協会のイベントが活発に運営されるよう努めてまいります。

今後とも皆さまのご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

徳島県糖尿病協会事務局 鈴木麗子

《 連絡先 》

徳島県糖尿病協会
徳島大学先端酵素学研究所
糖尿病臨床・研究開発センター内
☎088-633-7587
e-mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp
URL: <http://tokutokyo.org/>