第120回

北へ南へ

行ってきました

会　長	福永高治
発　足	2009年4月1日
会員数	61人
役員構成	会長1人、副会長1人、会計1人、監査1人、理事5人、顧問1人
スタッフ	医師2人、看護師14人、管理栄養士6人、臨床検査技師3人、理学療法士3人、薬剤師1人
年間行事	総会（日帰りバス旅行）、ウオーキング、院内食事会、院外食事会、ロビー展、県民公開講座への参加、徳島県糖尿病協会友の会交流会への参加、徳島県糖尿病協会主催ウオークラリーへの参加
指導医	白神敦久、大黒由加里
指導病院	徳島県立中央病院
年会費	3500円＋「さかえ」送料（1000円）

「巡礼ウオーキング」にて約7.7kmのコースを完歩した皆さん。後列の右端が福永高治会長、右から3番目が白神敦久先生、前列の右から3番目が近藤吉恭副会長。

徳島市蔵本町にある徳島県立中央病院は、隣接する徳島大学病院と共に県内医療の拠点となる「総合メディカルゾーン」整備計画が進められている、県の基幹病院です。近年は脱却しましたが、徳島県が連続して糖尿病死亡率ワースト1位の座にあった2009年に、「糖尿病患者さんの健康状態をより良くし、お互いの連携を深め、糖尿病があっても楽しく充実した生活が送れること」を目的に当院で立ち上げられたのが、糖尿病友の会「県中藍リボンの会」です。「県中」は病院の略称であり、「藍」は、藍の生産量日本一の徳島では、糖尿病啓発のシンボルカラーである「ブルー」といえば藍が連想されることにちなみます。

今回は、その県中藍リボンの会の行事の一つ「巡礼ウオーキング」にお邪魔してきました。

四国八十八カ所を巡るウオーキング

「巡礼ウオーキング」は四国八十八カ所のうち徳島県内の札所を巡るもので、16年は第一番札所・霊山寺―第二番札所・極楽寺に大麻比古神社を加えたコースを歩きました。2年目となる今回は、第二番札所・極楽寺―第三番札所・金泉寺―第五番札所・地蔵寺を巡るコースです。会のウオーキングは、もともと県中近くの地蔵院池緑地で行われていましたが、「1周約700メートルの池があり、休憩できる木陰もあってよかったのですが、700メートルくらいだと飽きてしまいます。徳島県ウオーキング協会の方に相談し、16年からこの八十八カ所巡りのコースにしたんです」と、指導医の白神敦久先生が教えてくださいました。

今回の参加者はスタッフと患者さん、患者さんの家族や友人を合わせた約30人。極楽寺を出発し、列の先頭を進むのは、普段から毎日のウオーキングを欠かさない副会長の近藤吉恭さんです。「糖尿病と診断され、運動療法の一環でウオーキングを勧められて歩き始めましたが、今ではウオーキングが一番の趣味です」と笑顔で話す近藤副会長は、熊野古道も歩いたことがある77歳とは思えぬ健脚の持ち主です。一方、列の後方をゆっくり歩く患者さんたちには、白神先生やスタッフの方がペースを合わせて常に付き添います。体力

や年齢が異なる中で、それぞれ会話ができる程度の速さで無理なく歩いていきます。「ここで患者さんと話す中で、普段皆さんがされている工夫を聞けて勉強になることもありますし、日常の診察室では分からなかった患者さんの本音の部分を知ることができて、非常に有意義です」と白神先生が話すように、並んで歩くスタッフと患者さんたちは、とても気さくな雰囲気で会話を交わしていました。

全国的にも有名な名所を巡るコースですが、意外にも会の行事で初めて歩いたという方がほとんどで、「こういう行事でもないと、なかなか歩いて巡ろうとはならないので、良い機会になりました」との声も多く聞かれました。街中を通る道は、時に上り坂が続いて息が上がることもありましたが、途中で見つけた小さな神社に立ち寄って小休止したり、すれ違う時にあいさつをしてくれた地元の方に皆さんで元気に応えたり、「あと少しですよ」と励まし合ったりしながら、ゴールまで終始和気あいあいと歩くことができました。

患者さんにもスタッフにも有意義な会

この日、複数のカメラを手に皆さんの様子を撮影していたのが、会長の福永高治さんです。福永会長が行事のたびにカメラマンとなり、撮られた写真は大きく引き伸ばされて毎年9月に実施するロビー展で病院1階のホールに展示されます。「来院される方に向けて会の活動情報を掲示しています。わたしたち役員も交替で待機し、足を止めてくれる方がいれば詳しく説明します。ですから、会員以外の患者さんにも当院にこういう患者会があることを十分に理解してもらえていると思います」と福永会長。実はウオーキングもロビー展も患者さん側の発案で始まった行事とのこと。「患者さんがよく動いてくれている会だと思います」と白神先生が言えば、福永会長も「スタッフの方々が加わってくれることで、患者会としての活動がより深いものになっています」と感謝の念を返します。「患者さんの世代交代が必要になった時、次を担う方もしっかりしている人でないと、継続していくのが大変だと思います」という点が白神先生が抱く唯一の懸念ですが、それだけ現在の活動が充実しているということ。患者さんとスタッフが双方向で関わり合い、お互いに有意義な時間を得られていることが、よく伝わってきました。

（取材・文＝「さかえ」制作室）

スタート地点の極楽寺に集合した参加者へ、白神先生（右から2番目）からのあいさつと小まめな水分補給などの諸注意がありました。

極楽寺の境内で患者さんたちの血糖測定を行った後、全員で念入りに準備体操をしてから午前10時に出発しました。

約2.7km歩いて到着した金泉寺で休憩。徐々に気温が高くなってきた中、ありがたいことにスタッフから冷たいおしぼりが配られました。

リフレッシュして元気に再出発。「巡礼ウオーキング」は2年目とあって、参加者の多くは自前の菅笠や金剛杖などのお遍路装束を身に着けていました。

さらに約3km歩き、「京料理・佳居（かい）」にて昼食。食前には再び血糖測定を行いました。足腰や体力に不安のある方はここで解散し、残った17人で約2km先にあるゴール地点の地蔵寺を目指しました。