

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

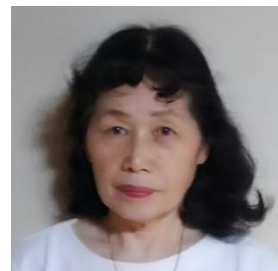
ごあいさつ

徳島県栄養士会会長 高橋 保子

8月4日は「栄養の日」。楽しく食べて未来の笑顔を作ろう。

徳島県栄養士会 高橋 保子

平成28年徳島県「県民健康栄養調査」結果から、その当時ワースト1位を脱却した背景に「食・生活習慣に危険信号」が灯っていた。①適正体重を維持している人が減少傾向、②20代から30代の朝食欠食率が高い、③野菜摂取量は増えたものの目標(350g以上)には達せず、あと40g等の問題点があった。具体的には、炭水化物の摂取量はH22よりH28は252gから287gと増え、正常な人より糖尿病が否定できない人の摂取量が19g多かった。芋類、果物類、菓子類、砂糖・甘味料の摂取量が多くなっていた。それをうけて(?)**2018年には再び糖尿病死亡率ワースト1位に**振り返ってしまった(図)。反省をしている。



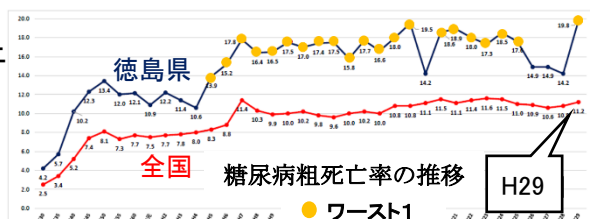
食卓を囲む環境にも変化が生じている。わが国の食・栄養の課題は、超高齢・少子社会を背景に、一億総活躍社会実現に向けた労働環境が、地域や個人の単位で複雑化、多様化し、大きく影響を与え、一家団欒や家庭での料理作りが困難な状況になろうとしている。

食事療法は、医師の指示のもと各々の疾患に対し管理栄養士が栄養指導や食事の管理を行ってきた。生活習慣病をもった人たちが高齢化すると、病気を複合的に抱えるようになり、食事療法の焦点の当て方も複雑となっており、糖尿病患者においても然りである。

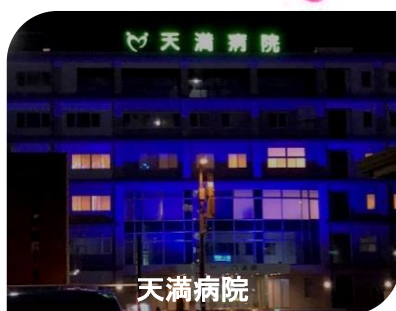
最近、栄養障害の二重負荷という状況が問題視されている。「肥満・過剰栄養」と「やせ・低栄養」が同じ時代に同じ地域に混在する状態である。過剰栄養とは、エネルギーや糖質などの過剰状態のことで、肥満や生活習慣病を引き起こす原因で、主に中年男性が問題視される。逆に低栄養とは、エネルギーやたんぱく質の不足状態で、虚弱による筋力や免疫力の低下を引き起こし、若年女性のやせ・妊産婦の低栄養や、高齢者のやせ・低栄養が問題となる。高齢者は、疾患ばかりでなく、生理的な老化現象、筋肉・骨量の低下が顕著で、それをどう予防していくかが課題であり、メタボとフレイル、どちらも健康寿命を短くし、介護の要因となる。

糖尿病患者も合併症・重症化を予防し、元気に年を重ね、QOLの向上を目指す。「人生100歳時代」に、食事からアプローチしていきたい。

栄養士会では8月4日を「栄養の日」とし、楽しく食べて未来の笑顔を作ろうと活動しています。これからも、管理栄養士・栄養士、或いは栄養ケアステーションに温かいお声をかけて下さい。



《 2018年 徳島県のブルーライトアップ紹介》



徳島県糖尿病協会 交流会

徳島県糖尿病協会 事務局 鈴木麗子

5 月 12 日、徳島県糖尿病協会友の会 交流会を開催しました。今年のテーマは、「防災への備え」です。

講演 1 は徳島県立中央病院の白神敦久先生から「糖尿病患者さんの災害対策」と題して、避難所での糖尿病患者の問題点など、講演 2 ではおおしま内科皮フ科クリニックの日本栄養士会災害支援チームリーダーの長尾紀子先生から「いざという時のために、防災の備えは平時から」と題して、徳島県の津波状況や「自分の命は自分で守る」大切さを講演いただきました。

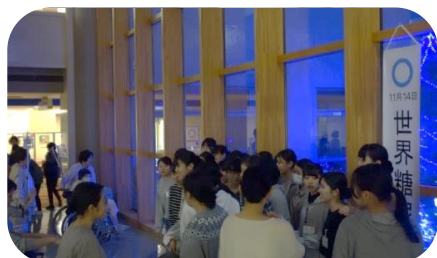
昼食後は、コーヒーやデザートを食べながら「私の防災」準備していますか」と題して、患者さんと医療者が一緒にディスカッション、発表しました。「松久賞」「白神賞」の表彰がありました。阿南名月苑の理学療法士、小島淳先生から災害時の運動療法を教えてください、防災準備の必要性をさらに実感した 1 日でした。



鳴門すだちの会

徳島県鳴門病院 藤中雄一

徳島県鳴門病院の糖尿病患者友の会は、2011 年に「鳴門すだちの会」として発足致しました。会員は現在 29 名で、医師、看護師、管理栄養士など病院スタッフが多く、今後、糖尿病患者の会員を募っていきたくて考えております。



独自のイベントは、まだ企画できておりませんが、徳島県糖尿病協会主催の友の会交流会や糖尿病ウォークラリー、AWA DM.com などに参加させていただいております。会発足時より 11 月の糖尿病週間に、病院の中庭でブルーライトアップを行っております。有志会員により始められたブルーライトアップですが、現在は徐々に LED を増やして、病院の恒例行事となっており、昨年も鳴門大橋と渦潮をモチーフとしたデザインを配して、11 月 12 日に入院患者さんや看護学生も参加して点灯式を行いました。これからも、日本糖尿病協会の活動を紹介しながら、他院の友の会ともスタッフや患者の交流の場として活動できればと思います。

川島病院糖尿病友の会

川島病院 リハビリテーション室 玉谷高広

川島病院糖尿病友の会は、2012 年に発足し、現在の会員数は約 20 名です。毎年 2 回のイベント(春・秋)を開催しており、みんなで楽しく糖尿病について学んでいます。春には、川島病院から城山公園までウォーキングし、ウォーキング前後で一番血糖値が低下した方に景品を贈呈しています。みなさん、血糖値を低下させようと速く歩いたり、しっかり腕を振って歩いたり、様々な工夫をしながら楽しくウォーキングしています。秋には、室内でのグループ対抗のクイズ大会をしたり、身体機能測定(筋力・筋肉量・動脈機能など)をおこない、現状の自分を知らながら楽しくグループで話し合っています。春も秋もなんらかの方法で体を動かしながら、楽しく糖尿病と向き合うことを心がけて、これからも活動を続けていきたいと思っています。



寺沢病院糖尿病いきいき友の会

寺沢病院 鶴尾美穂

糖尿病いきいき友の会は平成 9 年に発足しました。当院では CDEJ、LCDE、TCDS など糖尿病療養指導の資格をもつ、医療介護を含む 25 名の多職種スタッフが患者様と一緒に友の会活動を行っています。糖尿病協会主催のウォークラリーには毎年参加しています。以前に動物園や文化の森公園で開催されていた時は、理学療法士が車椅子を持参してご高齢の方も参加され、遠足のように楽しみにされていました。体験お食事会を定期的に開催し、患者様とスタッフが糖尿病食を食べながら話し合い、現在は 143 回を迎えています。

体験お食事会で減塩レシピ

糖尿病協会の友の会イベントも毎年参加しています。11 月 14 日には病院前をブルーにライトアップして、皆様と一緒にウォーキングをしています。これからも、色々な企画を考えて楽しく取り組んで行きたいと思っています。



AWADM.com

AWADM.com 世話人 石井佐和子

発症した25年前、当時は今ほどインターネットも普及して
なく、スマホで SNS で世界中の人と繋がれるなんて想像も
しませんでした。病院の先生と本くらいからしか情報を得る
ことが出来なかったあの頃と比べれば、ネットさえあればど
んなことでも分かる時代とも言えるでしょう。実際に、1型糖
尿病の専門サイトやコミュニティもたくさんあります。でも、
そんな時代でもアワコムのような患者会が無くならないの
はなぜ？それは、膝を突き合わせて、目と目を合わせて語
り合えることがいかに大切かを実感できるからだと思いま
す。私も参加する度に、同じ患者の仲間はもちろん、先生
方、看護師さん、栄養士さん、医薬品・医療機器メーカーさ
ん、そして学生さん、たくさんの人に関われて、支えられて
いることを感じ、心から幸せに思います。こんな時代だから
こそ、目の前にいるリアルな仲間と関われることはラッキ
ーで、自分を変える
チャンスになると思
います。



第 40 回徳島つぼみの会

小児 1 型糖尿病サマーキャンプ in 山の楽校あさひ

徳島大学 医科学教育部 糖尿病学分野 石津将

徳島つぼみの会が開催している「小児 1 型糖尿病サマー
キャンプ」は、今回で 40 回目を迎え、今年も約 80 名の参
加者が集まりました。

今年のサマーキャンプでは、去年に引き続いての上勝自
然学校「もりのべ」での活動や水遊び・魚のつかみ取り(捕
まえた魚は BBQ で頂きました)、花火等を楽しみました。
また、今年のキャンプのテーマの一つが「防災」でしたの
で、避難訓練や炊き出しの練習も行いました。炊き出しで
は、水の大切さを知ってもらい、水を節約する方法として、
ジュースやお茶を使ってご飯を炊きました。想像していた
より美味しく炊けたようで、子供たちは驚いていました。
今年のキャンプも、各参加者にとって非常に有意義な 4 日
間だったと思います。



Team Diabetes Tokushima

AWADM.com・TDT 世話人 鎌倉正光

TDT の皆さんのおかげで徳島マラソン 3 年連続で無事
に完走することができました。

1 型糖尿病患者でもマラソンを完走することができるの
思いで走り始めて 7 年がたちます、始めた頃は不安ばかり
で実際に何度もトレーニング中に低血糖症状を起こし
てしまいやっぱり無理かと諦めかけた時もありましたが今
は同じ病気で苦しむ仲間と病気を理由に何事も諦めな
いほしいとの思いで頑張っています。TDT の皆さんが
一緒に走ってサポートしていただけるようになり本当にあ
りがたく感謝しています。これからは私が感じたマラソン
完走の瞬間に感じた達成感を一人でも多くの仲間を感じ
てもらえるように TDT の皆さんと共に頑張っていきたいと
思います。



「正しいコーヒー、良いコーヒー」を目指して

カフェアトリエ・ケストナー 店主 佐藤文昭

私は徳島市内でカフェを経営しております。徳島県糖尿
病協会さまの交流会などで低カロリーのケーキをご紹介
させていただきありがとうございます。当店は、地域の幅
広い層のお客様が気取らず、気軽に利用していただくよ
うに心がけております。店名のケストナーはドイツの児童
文学作家エーリッヒ・ケストナー(1899-1974 年)の名前か
らとりました。(この世に善はない、人がそれをなすまで
は)ということも言っています。その言葉の意味を私なり
に解釈すると、人の口にするものは正しい良いコーヒー
でなくてはならない。と思って日々努力しております。そ
れもまたカフェの役割の一つではないかと考えていま
す。それはスイーツ・デザートにも当てはまります。妻が 7
年前から徳島大学病院の中にある『レストラン SORA』
の「ウエルネスランチ」のデザートづくりを任せていただ
くようになりました。月替わりですが
お客様の体を第一に、旬の材料を
使って、見た目も味もおいしく食べ
られるデザートづくりに努めています。





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。徳島県でのライトアップや、イベントを紹介します。

《 2019 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・実施内容
糖尿病ウォークラリー	10 月 20 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 9 日～ 11 月 30 日	阿波おどり会館 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 9 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 2019 市民公開講座 健康標語・川柳表彰式(徳島県医師会)	11 月 10 日	徳島大学大塚講堂(蔵本キャンパス) 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 大阪母子医療センター 和栗雅子先生
ブルーたすき遍路ウォーク 2019	11 月 24 日	ブルーのたすきをして、四国 88 か所の札所を巡る

糖尿病フォーラム徳島 2019 市民公開講座のご案内

日時: 2019 年 11 月 10 日(日曜日) 11:30～14:30
場所: 徳島大学大塚講堂(蔵本キャンパス)
測定内容: HbA1c や血糖の測定、
握力や下肢筋力の測定、
頸動脈エコー
認知症検査など
糖尿病療養指導: 糖尿病専門医、管理栄養士
糖尿病看護認定看護師、
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。

市民公開講座
日時: 2019 年 11 月 10 日(日) 午後
場所: 徳島大学大塚講堂(蔵本キャンパス)
《 特別講演 》
大阪母子医療センター 和栗雅子先生

日本糖尿病学会中国四国地方会第 57 会総会
市民公開講座
日時: 2019 年 12 月 7 日(土) 14 時～16 時
場所: あわぎんホール 1 階ホール
【 テーマ 】
1 型糖尿病の最新治療と未来

《 編集後記 》

徳島県糖尿病協会会報の第 6 号を発行いたしました。発行にあたり、ご寄稿頂いた皆様ありがとうございました。そして、日頃の徳島県糖尿病協会へのご協力・ご支援に感謝申し上げます。

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、合併症予防や進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へ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: dtcr@tokushima-u.ac.jp
URL: <http://tokutokyo.org/>