

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

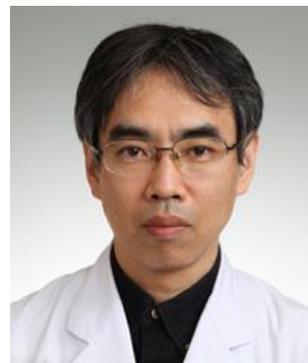
ごあいさつ

徳島県鳴門病院糖尿病・内分泌センター長 藤中 雄一

2021年に向けて

未だに残暑が続いておりますが、皆様お元気でしょうか。今年は新型コロナウイルスで始まり、昨年までの生活からは一変してしまいました。糖尿病協会主催のイベントも今年は全て中止となりましたが、オリンピックまで延期となる災厄なら仕方がないことです。新型コロナウイルスでは高齢者や糖尿病などの生活習慣病を持った方で重篤な肺炎を来す危険性が高いと言われておりますので、しばらくは接触の機会を抑えて自重に努めることになりそうです。東京オリンピックと言えば、延期により「TOKYO2020」から「TOKYO2021」に変更されましたが、実は2021年はインスリン発見から100周年に当たり、世界でいろいろなイベントが予定されています。東京オリンピックとともに無事開催されることを祈る限りです。

インスリンは、今から99年前の1921年にカナダのトロント大学でバンティング医師(世界糖尿病デーの11月14日は、彼の誕生日に因んだもの)と大学院生のベストにより発見されました。糖尿病という病気の歴史も1921年から始まったと言っても過言ではないでしょう。当時インスリンは「奇跡の治療薬」として、医師や患者の間だけではなく、一般にも広く知られる存在だったようです。インスリンが発見されるまでは、1型糖尿病は子供が痩せ細って死んでゆく不治の病であり、インスリン投与により子供が元気になっていく様はまさに奇跡であり、衝撃的なニュースとして伝えられたと思います。また、当時は新型コロナウイルスで再注目されているスペイン風邪が大流行した時期にも重なります。1918年から1920年の間に、スペイン風邪により全世界で人口の約1/3が感染し、2000万から5000万人が死亡したと言われており、その被害は新型コロナウイルスの比ではなかったと考えられます。スペイン風邪が終息した翌年のインスリン発見は、戦争と感染症のパンデミックにより死の恐怖に満ちた暗い世界には、より強く希望に満ちたニュースとして伝えられたのかもしれませんが、今年は寂しい1年になりそうですが、来年は「奇跡の治療薬」の生誕100周年についても祝える年にしたいものです。



《 トピックス 》

徳島大学病院 吉田守美子

「糖尿病と新型コロナウイルス感染症～気をつけたいポイント～」

糖尿病患者さんが新型コロナウイルス感染症に罹りやすいかどうかはわかりませんが、高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある方は重症化しやすいと言われております。自分自身を守るために、目口鼻の防護や手洗い、他人との距離を保つなどの感染予防が重要です。また、人が多く集まる場所を避けるために家に閉じこもりがちになりますが、動かないこと(生活不活発)による健康への悪影響も心配されます。活動量や運動量の減少、食習慣の変化により、体重増加や血糖値の悪化、フレイル(虚弱)がすすむ可能性があります。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動を常に心がけましょう。食事の摂り方や間食にも十分に注意する必要があります。外出自粛を理由に医療機関の受診を極端に控えることは糖尿病の悪化につながる可能性があります。適切に受診するとともに、感染症による発熱や食事がとれない時の対応方法についてもあらかじめ主治医に相談しておきましょう。

2型糖尿病は死亡リスクが上がる基礎疾患とされていますが、血糖コントロールが不良だと死亡率が高くなりますが、血糖コントロールが良好であれば生存率は98.9%と報告されています。



月刊糖尿病ライフ さかえ 2020 7月号

徳島健生病院 たんぽぽの会

徳島県生病院 川上 あき子



徳島健生病院の糖尿病患者会「たんぽぽの会」の活動報告をさせていただきます。
2006年に発足、2019年度は2名の方が新加入し、現在25名で毎月活動しています。

年間行事は、お花見、調理実習、日帰りバスツアー、学習会、糖尿病協会交流会参加などです。2019年度は「防災」をテーマに活動しました。6月2日の淡路島日帰りバスツアーでは、北淡震災記念公園で阪神淡路大震災の体験や見学を行いました。また、11月16日、世界糖尿病デー学習会のテーマは「今日から始めよう～災害への備え～」。防災人材育成センターから講師の方を招き、地震の際の注意点や命を守るための行動など具体的に実践できる内容を学びました。

2020年3月以降、新型コロナ流行のため活動休止中ですが、会員さんからは「早くみんなと会って話したい」との声が聞かれています。今後も、会員数を増やし、楽しく糖尿病と付き合い合えるよう活動を続けていきたいと思っております。



中洲八木病院 はちの木友の会

中洲八木病院 椎本 美絵

中洲八木病院の糖尿病友の会「はちの木友の会」では、3・6・9・11月毎週水曜日に糖尿病教室を開催しています。医師・薬剤師・看護師・理学療法士・管理栄養士・臨床検査技師が講師となり、糖尿病患者様のより良い治療のためのアドバイス・指導を行っています。2月には、ヘルシー弁当を食べながら管理栄養士による栄養指導・食後は理学療法士と共に運動療法といった楽しい患者会を開催しています。



発足から5年目、会員数は15名となり、CDEJ・LCDE・TCDSも24名となりました。新型コロナの影響で、活動を自粛していますが、今後も会員様が糖尿病治療を前向きに取り組める活動を行っていきたく思います。

つるぎ町立半田病院 つるぎ なびの会

つるぎ町立半田病院 西村 直樹



皆さん、はじめまして「つるぎ なびの会」です。

今年8月1日よりつるぎ町立半田病院で糖尿病友の会を発足いたしました。

まずはパンフレットを使った声かけを行い、会員数増加を目指し日々奮闘しています。

今後の目標としては、友の会の色々なイベントに参加し仲間との交流を深めたり、つるぎ町という地域性を活かしたイベントを開催し、多くの皆さんに知ってもらえるようにしていきたいと考えています。

このつるぎなびの会は地域と共に歩みながら交流・憩い・学びの場となり、誰もが気軽に参加できる会となっていけるよう活動していこうと思っております。

今後とも「つるぎ なびの会」をよろしく
お願いいたします。



AWADM.com

AWADM.com 新代表世話人 石井佐和子

コロナの影響で、AWADM.comの状況もこの半年で変わってしまいました。定例患者会の中止や延期、延期とは言っても、次回いつ開催されるかは見通しの立たない状態。こんな状況に、困惑を通り越して苛立ちや怒りまで感じてしまいます。けれど、止まっているわけにはいきません。こんな状況だからこそ、やれることもあるのかもしれない。今や日常アイテムとなった Zoom 配信、今まで以上に活発な SNS での交流、まだまだ想像を超える手段がこれからも出てくるのではと思っています。

そんな中で、同じ仲間である患者の共通認識は、やはり直接会ってふれ合いたい！でした。その重要さ、貴重さをこんな時だから再確認出来たし、だからこそ、その日が実現するまでの間、今ある最大限の方法で患者同士の交流を深めていきたいと強く思います。



Team Diabetes Tokushima

TDT 世話人 大島 康志

2019年12月7日に徳島で松久先生が会長で開催された日本糖尿病学会中国四国地方会でのモーニングラン&ウォークの撮影スタッフとして参加させて頂きました。コースは糖尿病協会ウォークラリーでおなじみの徳島中央公園での周回コースです。脚力でグループ分けをし、速く走りたい方が3周、ゆっくりな方が2周、歩く方が1周で、それぞれ4.8km、3.2km、1.6kmを県内外からの学会参加ドクターやコメディカルスタッフに楽しんで頂きました。師走の朝ですがそれ程寒くはなく走るには良いコンディションでした。写真スタッフは定点撮影もありますが、私は1眼レフカメラを持って伴走しながら、あるいは先頭ランナーを追い越してランナーの皆さんの前からシャッターを切るゴー&ストップで良い運動になりました。他のTDTメンバーも併走スタッフとして日頃のトレーニングを生かした良いサポートが出来ました。コロナ禍が明ければ次はとくしまマラソンです！



★ AWADM.com は今年 10 周年を迎えます。 来年 10 周年の記念大会を企画しています。

糖尿病で困ったことはありませんか

徳島県糖尿病協会会長 松久宗英

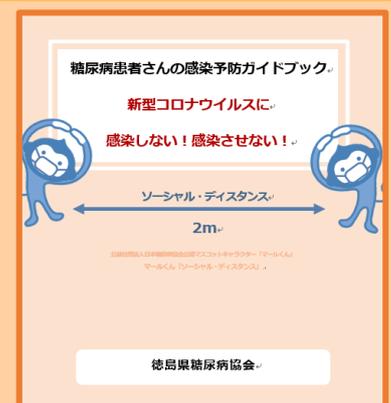
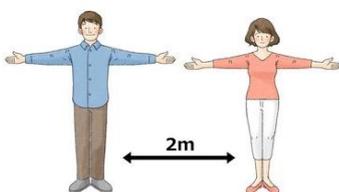
糖尿病をもつ方の治療目標は「健康な方と同じ人生をおくこと」とされています。そのためには、糖尿病の治療をしっかり行い、合併症を予防し重症化を防ぐことが大事です。それとともに、社会の糖尿病に対する意識を変えることが重要であると認識されてきました。糖尿病があるために、仕事に就くこと、結婚すること、保険に入ることなどで困ったことはありませんか。糖尿病をもつ方はしっかり治療すれば、健康な人と変わらず元気で長生きできます。このような社会の誤った考え方をスティグマと呼び、糖尿病であることを周囲に伝えられず、治療中断などにつながります。スティグマを改め、皆さんの未来が明るくなるよう、徳島糖尿病協会も活動していきます。

徳島県糖尿病協会では、新型コロナウイルス感染症の感染対策として

『糖尿病患者さんの感染予防ガイドブック』を発行しています。ご活用ください。 <http://tokutokyo.org/>

感染防止の基本

- ①人と身体的距離をとる ②マスクをする ③手洗いをする





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

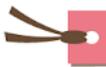
世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、2006年12月20日に国連総会において公式に認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」がシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。徳島県でのライトアップや、イベントを紹介します。



《 2020年度 徳島県糖尿病協会のイベント案内 》

今年度のイベントは、新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止のため中止となりました。

活動名	実施日/期間	開催場所
ブルーライトアップ	11月14日～11月30日	阿波おどり会館
	11月8日～11月15日	イオンモール徳島



糖尿病フォーラム in イオンモール徳島

日時: 2020年11月8日(日曜日) 10:00～14:00
 場所: イオンモール徳島 (2階南側エスカレータ下)
 内容: 徳島県糖尿病協会の活動紹介 (ポスター)
 新型コロナウイルス感染症の感染対策紹介
 糖尿病療養相談



徳島県糖尿病協会のキャラクターを募集します！
 “マールくん”に負けないキャラクターやシンボルマークをぜひ投稿ください。
 11月30日締め切り
 下記連絡先まで

《 2019年の徳島県のブルーライトアップ紹介 》



徳島県立中央病院



徳島市民病院



ふれあい健康館



阿波おどり会館



徳島健診センター



天満病院



徳島鳴門病院



八木病院

《 編集後記 》

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。徳島県糖尿病協会会報の第7号を発行いたしました。発行にあたり、ご寄稿頂いた皆様方ありがとうございました。

今年は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、糖尿病協会のすべてのイベントが中止となりました。コロナが終息し、皆様方にお会いできることを祈るばかりです。徳島県糖尿病協会は、これから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。

徳島県糖尿病協会理事 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/>