

# 世笑の花笑み

医療法人社団 延山会  
西成病院 糖尿病センター



〒006-0832

札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

TEL 011-681-9321

FAX 011-681-9250

発行人：西成病院糖尿病センター 渥美敏也

**私**がいつ頃から糖尿病になってしまったのか振り返ってみたいと思います。初めて糖尿病を疑われたのは、今から約20年前の平成3年4月20日に受診した人間ドックでした。その時の数値は、空腹時血糖値115、HbA1cは6.4でした。確かにHbA1cは高いようですが、本人は全く糖尿病患者の意識は無く、食事療法で言われたお酒はビール1日1本以内、または日本酒1合などとても現実として受け入れられないことでした。その頃は、合併症の恐ろしさを教育された記憶もありませんし、合併症など思いも寄りませんでした。また、最初に通院した病院の先生と何故か相性が悪く通院しなくなっていました。そんなこんなで、暴飲暴食に近い状態が続きました。それが生活習慣となってしまいました。なんと恐ろしいことでしょう。ただ、年1回の人間ドックで空腹時血糖値とHbA1cの数値はチェックしてはありました。

ついに今から5年前に、HbA1cが8.2%となってしまいました。慌てて糖尿病で有名なM病院に駆け込みました。先生に「重症です」と言われ、流石に真面目にとりくみました。3年位通院しHbA1cも6.7程度に下がりましたが、その後は一進一退となっております。

運動療法についても、支笏湖33kmウォーキング・シュンクシタカラ50kmウォーキング・札幌近郊の登山・ニセコ連山の登山などに参加しました。(今考えるとのを得た方法とはおもえません。最近は二トが大事なことと分ってきました。)

2年前から西成病院に通院するようになり、これまで肩に力がはいついてきた気持ちですが、糖尿病患者会「あけぼの友の会」で多くの仲間と話し合うことで、楽になってきております。それとインクレチン新薬のお蔭でHbA1cも5.5%まで下げることが出来ました。しかし、お正月の気の緩みから6.1%まで戻ってしまった。

今後は、「一病息災」糖尿病と二人三脚で健康に気を付けながら暮らしていきたいと思っております。

(あけぼの友の会：沢口 誠剛)



私の糖尿病との付き合い方

4月から

# 糖尿病教室の開催について

糖尿病センターがオープンして早3年が経ちます。

本来なら、もっと早くご案内しなければなりませんでした。が、ようやく準備が整い、糖尿病教室を開設する運びとなりました。

糖尿病教室はみんなで作る教室です。みなさんの質問や不安を解決できる場所になるよう「個人」「患者様同士で」楽しく、そして私たちスタッフは、適切な健康情報が提供できるよう体を張ってみなさんをサポートして行きたいと考えています。

第3水曜日 午後1時から(30分位)

2ヶ月前より予約を受け付けます(予約券をお渡しします)

どなたでも参加できます。1人では不安でも、お友達・ご家族と一緒にご参加ください。

今後もポスターにてご案内いたします。詳しくは外来スタッフにお尋ねください。

(糖尿病療養指導士：津島実佳子)

## 【年間予定】

4月 糖尿病とは

5月 糖尿病と睡眠の影響について

6月 血糖値の上がりやすい食品は

7月 低血糖時の対応について

8月 フットケアの必要性について

9月 患者さんからの質問を受けます

10月 経口薬、インスリンについて

11月 歯周病について

12月 運動について

1月 間食について

2月 経口薬、インスリンについて

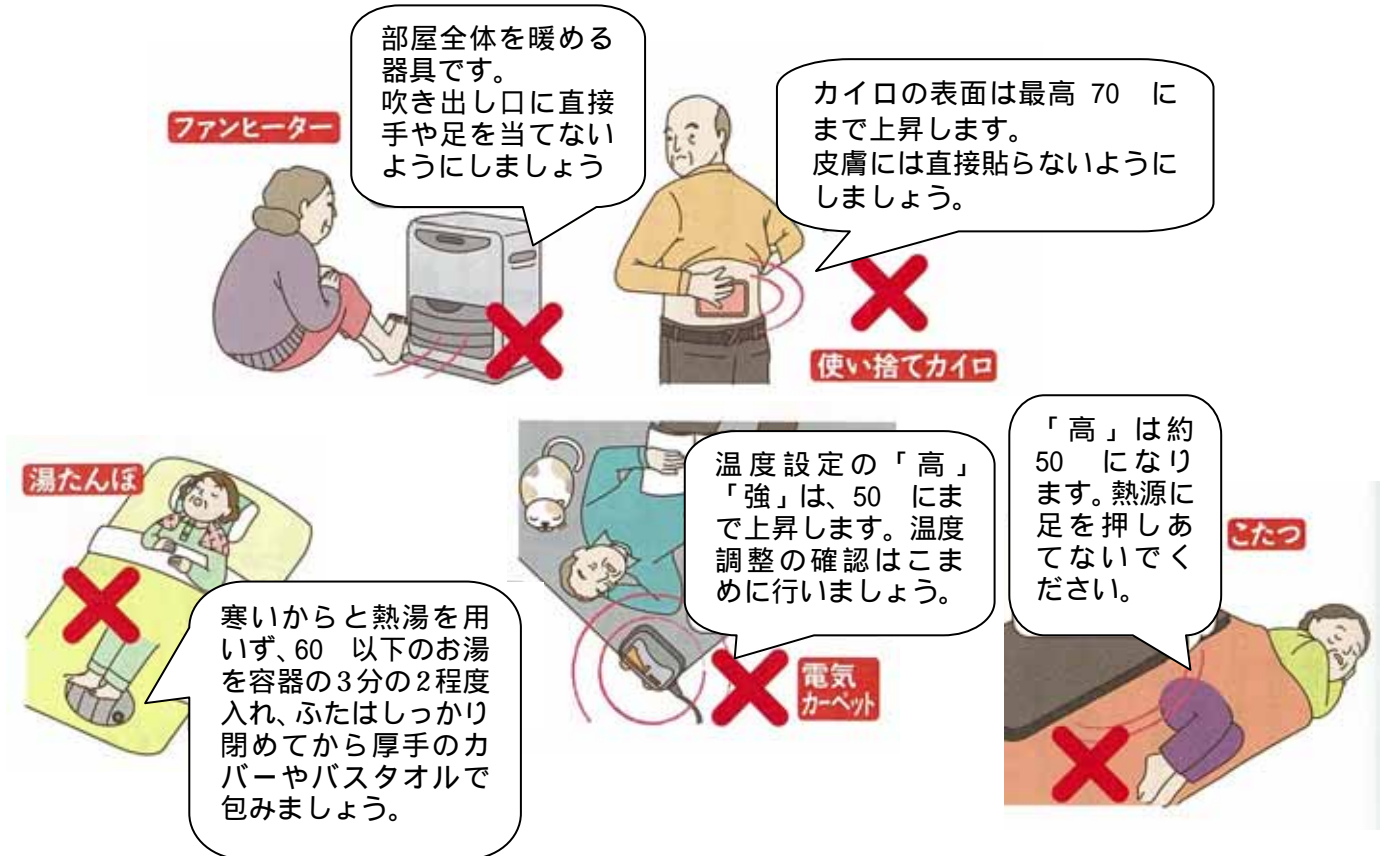
3月 検査の目的について

\*内容が変更になる場合があります。

# 暖のとり方、工夫と注意

## 低温やけどってなに？

「やけど」とはそもそも高温によって生じるものと思いがちかもしれませんが、体温より少し高め、心地よく感じる約40 程度の温度でも、長い間皮膚の同じ部分に触れることでやけどを起こすことがあります、これを「低温やけど」と呼んでいます。



参考文献：月間 糖尿病ライフさかえ 2009.12

## まいたけのスープ

しょうがが入りで体が温まります。

1人分：91kcal 塩分 1.2g

### 【材料（2人分）】

まいたけ	120g		
鶏むね肉	100g	酒	大さじ 1 1/2
小ねぎ	4本	塩	小さじ 1 1/4
しょうが	大 1 かけ	水	1 1/2 カップ
鶏ガラスープの素	小さじ 1 1/2		

### 【作り方】

まいたけは一口大にほぐす。しょうがはうす切りにし、小ねぎは2cm長さに切る。

鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒と塩をからめる。

鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、沸騰したら鶏肉としょうがを入れ、再度沸騰したらアクを取る。酒とまいたけを入れて煮る。火が通ったら小ねぎを加え火を止める。



（管理栄養士：滝澤千枝子）

## あけぼの友の会

平成22年第4回「あけぼの友の会」学習会は、昨年より世界糖尿病デーにあわせて開催される「日本糖尿病協会北海道支部主催の特別講演会」に参加する事しております。

11月13日11時に札幌駅に集合し大丸デパートで意見交換会を実施いたしました。

その後、講演会会場のホテルさっぽろ芸文館まではウォーキングで移動し、みんなで講演会場の最前列に席をとりました。お蔭さまで居眠りは出来ず真剣に先生の話聞くことができました。

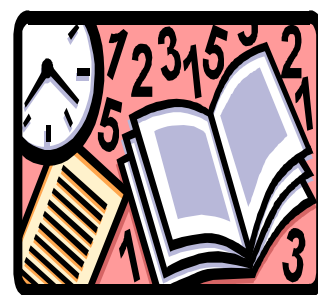
今回、北海道大学病院第2内科の近藤琢磨先生と萬田記念病院院長の萬田直紀先生の講演を聞き、「糖尿病との上手な付き合い方」「糖尿病治療の進歩の歴史」を勉強



いたしました。

萬田先生の話の中にCGMについて説明がありました。CGMとは continuous glucose monitoring の頭文字をとったもので、この測定機は、10秒毎に連続して血糖値を2日間連続して図ることが出来るそうです。是非一度試してみたいとみんなで話し合い解散いたしました。

(あけぼの友の会会長：沢口誠剛)



### 編集後記

今年2011年は地デジ元年です。周りが地デジに移行していくなか、我家はまだアナログテレビで頑張っています。とりあえず今年の目標はテレビ(3台)を買い替えることです。外の気温は氷点下、我家の台所事情も氷点下、春が待ち遠しい(笑)!!

(管理栄養士：滝澤千枝子)

