

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

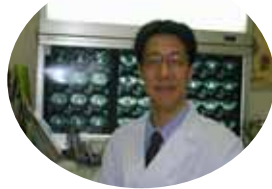
命名の由来

「^{はなえ}花笑み」とは、花を咲くことに使われる美しい言葉です。糖尿病センターと患者様とが手と手を携え、糖尿病を克服するという「花」を咲かせたい気持ちから命名しました。

創刊号のご挨拶

現在

世界の成人の約5~6%が糖尿病であると言われ、2025年には3億8,000万人に達すると予想されています。特にアジア、中東、アフリカ、南アメリカでは2倍になると試算されており、我が国でも2007年国民健康・栄養調査で糖尿病が強く疑われるひとが890万人、糖尿病の可能性が否定できない人が1320万人と推計されています。



糖尿病は網膜症による失明、腎症による透析、神経障害の進行による壊疽や下肢切断などをもたらすと同時に、心筋梗塞、脳血管障害などの動脈硬化疾患を基盤にした大血管障害の原因になります。増え続ける糖尿病の患者さんを適切に治療し、合併症を予防することは重要と考えます。

平成20年1月1日より、西成病院・糖尿病センターが新たに診療を開始いたしました。当センターでは、糖尿病・生活習慣病・動脈硬化の予防から治療までトータルにサポートできるよう、センター長(糖尿病専門医)以下、糖尿病療養指導士、管理栄養士、健康運動指導士などのスタッフと、療養指導室、運動療法室など充実した施設を整えています。既に糖尿病と診断されている方、健康診断で疑いのある方、糖尿病の検査を希望される方、是非御相談ください。

(糖尿病センター長: 渥美 敏也)



unite for diabetes

糖尿病に対して団結しよう
シンボルマーク

糖尿病患者会「あけぼの友の会」

平成20年1月 西成病院に糖尿病センターが開設されました。これまでは、内科(消化器)の一部門として診療されておりましたが、北大病院より渥美敏也先生(糖尿病専門医・研修指導医)を招き、糖尿病専門外来がスタートいたしました。



きがちなものです。しかし、同じ目的を持つ仲間同士が励ましあう事で、どうか頑張っていけます。2ヶ月に1回開催される患者会は、反省と同時に再決意の良い機会といえます。

その後、日本糖尿病療養指導士の滝澤さんにより、療養指導室にて栄養指導・療養指導が可能となり患者数も増加してまいりました。

また、同年4月から「糖尿病教育入院」が開始されて、多くの患者様の血糖コントロールが改善されております。また、教育入院の患者様には、必ず循環器疾患のスクリーニングを行うという、西成病院独自の基準を設定して治療にあっております。

この様に糖尿病治療が軌道に乗ってくる中、糖尿病患者会の設立の気運が熟してまいりました。

平成20年9月11日 晴れて患者会の「あけぼの友の会」が創立されるに至ったのであります。最初は、正会員7名・サポート会員8名とこじんまりとした体制でスタートいたしました。

生活習慣病の一つである糖尿病は、生活習慣を改善していかなければならない、大変根気のいるもので、つつい決心が揺ら

第1回学習会(11月15

日)「糖尿病の歴史」について渥美先生がクイズ形式で分かりやすく、糖尿病の歴史について解説いたしました。

第2回学習会(21年1月17日)「市販のお弁当について」実際に糖尿病用の弁当を食べて、また、1月ということで、21年の目標「私はこの一年で、この目標を達成したい!」を発表いたしました。

第3回学習会(3月7日)「運動療法について」です。渥美先生からは、NEAT(運動とまでは言えない日常生活での活動で発生する熱量のこと)について。井上理学療法士からは、「室内で出来る運動について」、実際みんなで「ストレッチ」と「筋力訓練」に取り組みました。

お陰さまで「あけぼの友の会」は、会員数も徐々に増えて正会員が25名までに増えております。(平成21年4月11日現在)

(患者会会長: 沢口 誠剛)



1月17日の献立

タラフライ	163kcal
小松菜と人参のピーナツあえ	17kcal
五目きんぴら	50kcal
きのこのお浸し	8kcal
ごはん 160g	269kcal
合計	506kcal 塩分2g

フットケア外来開設のお知らせ

糖尿病患者様は、足の病気を引き起こすリスクが高くなります。高血糖状態が続くと末端(足)の知覚神経等に異常が起こり(神経障害)、痛みや熱さに対する感覚が鈍くなります。そのためケガやヤケドに気づかず、ひどくなると足を切断しなくてはならないおそれもあります。足を守るためにはまずは足を毎日しっかり見て、手入れをすることが重要です。行きたい所に行くためにも、毎日の生活を支える足の手入れをこまめに行いましょう。

そこで、フットケア外来では個別に足の観察をし、爪の切り方から手入れの方法、靴選びなどお話ししたいと思います。ウオノメ・タコがある、足にしびれや冷えを感じるなど足にトラブルをお持ちの方、遠慮なく外来スタッフに声をかけてください。**平成 21 年 5 月 7 日開設(予約制)**

(看護師:森山 由希子)



レシピ

おすすめ料理

ヘルシーぎょうざ

餃子の皮を大根で・・・(1人分:エネルギー 87 kcal・塩分 0.8g)

材料(4人分)

大根(直径8cmのスライス)	20枚
A	
酢	大さじ5・1/3
だし汁	大さじ2・2/3
しょうゆ	大さじ2・2/3
片栗粉	適量
B	
豚ひき肉(赤身)	160g
白ねぎ	60g
にら	40g
干しいたけ	2枚
塩	小さじ1/4強
ごま油	小さじ1
トマト	80g
パセリ	適量

作り方

- 、干しいたけは水につけて戻し、白ねぎ・にらとともにみじん切りにする。Aに大根のスライスを入れ、15分ほどおく。
- 、の大根を取り出して水気をふき取り、片面に片栗粉を付け、混ぜ合わせたBをのせ、半分に折ってはさむ。
- 、フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、を入れて蓋をして焼く。
- 、焼きあがったら器に盛り付け、くし切りにしたトマトとパセリを添える。

(管理栄養士:滝澤 千枝子)



お知らせ

5月20・21日は渥美先生
学会出席のため**お休み**です

糖尿病センター外来

受付日時	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 11:30					×	×

フットケア外来

受付日時	木曜日
13:00 ~ 16:00	

5月7日から始まります
予約制です



糖尿病 Q & A

Q:糖尿病って治るの？

A:糖尿病は「治る」という表現はしません。食事と運動、必要なら薬剤を組み合わせ「コントロール」していくものです。血糖値をコントロールし悪い状態から良くなれば、健康な人と変わらない生活ができるのです。事実、糖尿病の方で長生きしている人はたくさんいます。糖尿病は一時期症状が良くなっても油断するとまた悪い状態に戻るの、常に自分の身体の状態を見極めて良い状態にコントロールすることが大事なのです。

編集後記

糖尿病を理解していただく一つの手段として、広報誌を刊行することにいたしました。患者様の自己管理の手助け、医療スタッフとのコミュニケーションがより深くなることを期待しております。患者様の身近な広報誌にしたいと思っておりますので、ご意見・ご感想をお待ちしております。

編集委員一同



外来診療担当医

21年6月より

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	河口	河口		勝俣	河口	
	第2診察室	吉江		吉江	横田	吉江	吉江
	第3診察室		齋藤(昇)		齋藤(昇)	勝俣	宮本
	糖尿病センター	渥美(敏)	渥美(敏)	渥美(敏)	渥美(敏)	齋藤(昇)	
午後	第1診察室	勝俣	勝俣	河口			
	第2診察室				横田	齋藤(昇)	
	第3診察室			宮本	宮本(予約)	宮本(予約)	
	糖尿病センター				フットケア		

「物忘れ外来」は木・金の午後で予約制となっております