

花々の ファッション

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

78の衣

真っ白

美しい衣を身に付けて、26歳で結婚。可愛い二人の女の子を授かり穏やかな日々を暮らし幸せ真っ只中、40歳突然の体調不良で目・鼻・口・腸と全身乾く病気となり衣は、ガサガサに…。48歳今度はお腹の中身を全部切り取られ、衣は縫い合わせられ…。50歳胸のポケットを一つ全部切り取られ、又胆のうまでも取られとうとう衣は縫い合わせ、つなぎ合わせで縮んでしまい、これでも終わらず足のサラまで削り取られてしまいました。毎日毎日ビクビクして心は尖りササクレ状態となっていた私に友人はこう言いました。「あなたはダルマさんのようね」と。転んでも転んでも起き上がるダルマ。ササクレと尖った心しかなかった私は「衣の中身は丸いのだ!!」まゝるい部分があった事を気づかせてくれて私は喜び感動しました。



そして私は70歳なり、又新たな事が起こったのです。「戸田さんは立派な糖尿病だよ」と宣言されてしまいました。薬とインスリンがど

のように大事なことが何も分からず始まりました。6単位から8・10・14・16・22と増えながらもヘモグロビンは7.4から下がらず、そんな状態が続いた矢先、前病院から西成病院への移動になりすぐ入院しました。そこで先生より「糖尿病は完治しない」と強く言われかなり深刻になりました。しかも合併症がいくつも出ていたのです。入院生活3日目不安な気持ちが安心に変わっていました。大きな器の病院より中味が大きく深い先生、そして看護師の方々の優しさの心根が違い感動しました。西成病院に変わって良かった!! それから7ヶ月22単位から16単位になりヘモグロビン6.4と少しずつコントロールできる様になり、今の私の衣は真っ白からベージュ色に、色々な染め柄もつき、つなぎ合わせやチリメン状態になっておりますが、大きな声で

只今糖尿病と仲良くしたりケンカしたりと楽しんでます。「成せばなる、成さねばならぬ」の気持ちをいつもそしてこれからも持ち続けます。

(あけぼの友の会:戸田寛子)

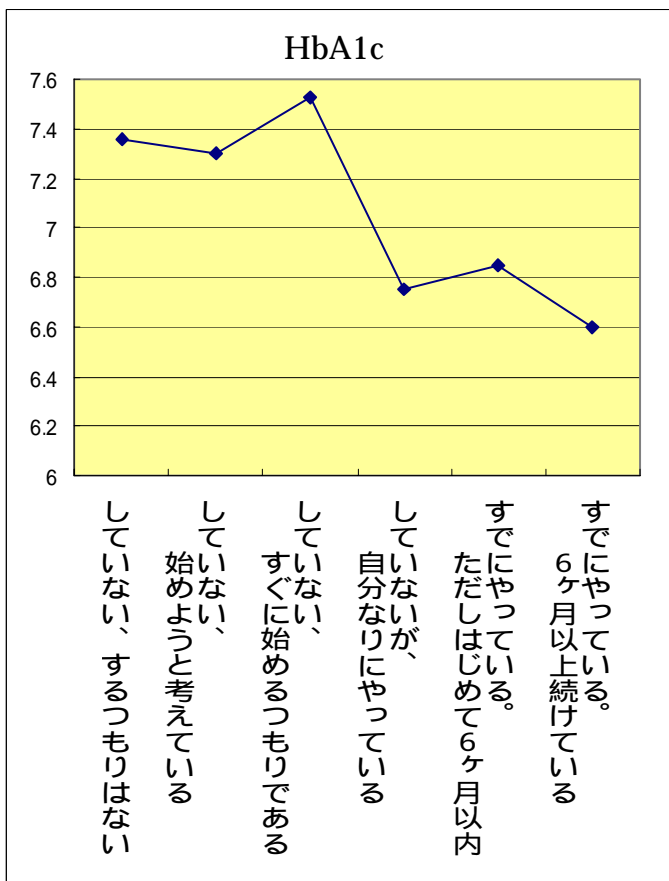
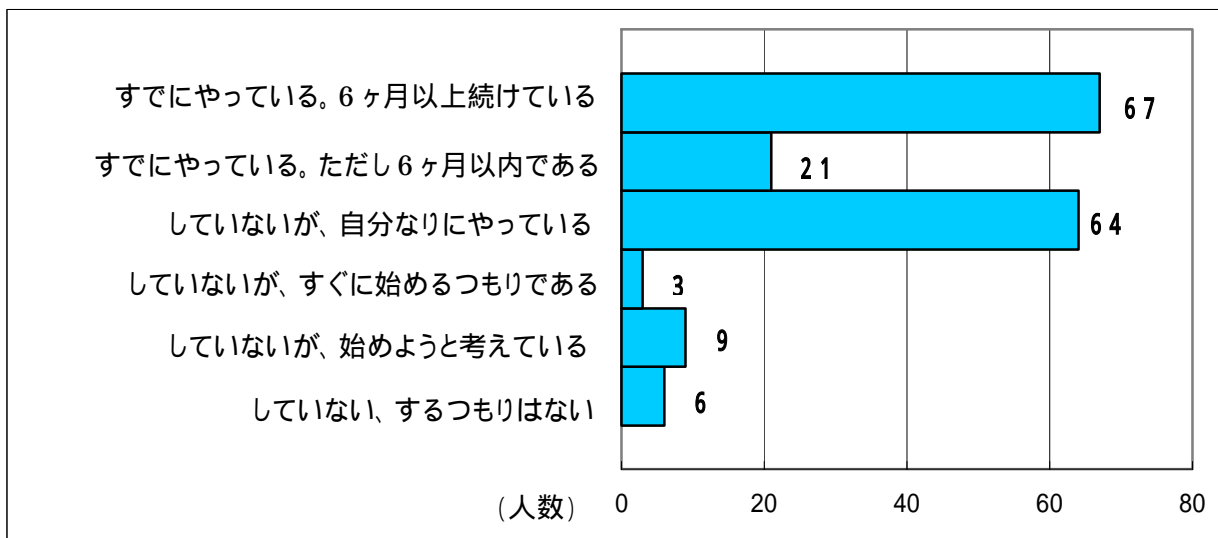


食事療法の意識調査より

人間にとって「食べる」ことは、生命を維持し、空腹感を満たし、安らぎを得など様々な意味を持っています。「食べる」ことに直接影響し、自己管理が治療の一環として位置づけられるのが糖尿病の食事療法です。食事療法が、血糖のコントロールや合併症予防に効果的であることは明らかです。

当院の糖尿病患者さまは平成21年9月の外来受診者は266名でした。今回食事療法の意識調査のアンケートを行い、170名の回答をいただきましたので報告します。

糖尿病治療のための食事療法をしていますか？



アンケートの結果、自分なりにやっている、食事療法をはじめて6ヶ月以内、6ヶ月以上続けていると答えた患者さまは152人、約9割の患者さまでした。また、HbA1cは7%未満と良好にコントロールされていました。

甘いものを控えている。
 お酒を飲まないようにしている。
 野菜を摂るようにしている。
 カロリーを気にするようになった。
 外食の取り方に気をつけている。

という意見が多く見られました。患者さま自身、毎日食事に気をつけている事を知ることが出来ました。

アンケートにご協力して下さった患者さまに深く感謝申し上げます。

(管理栄養士: 滝澤千枝子)

新型インフルエンザ対策

～ 感染してもひどくならないために～

新型インフルエンザは、毎年冬に流行する季節性インフルエンザと違って新型のウイルスであるため、大半の人は体内に抵抗する免疫をもっていません。このため感染が拡大しやすく、妊婦や糖尿病などの基礎疾患がある場合に重症化しやすくなるといわれています。しかしそのリスクは人によりさまざまで、状況によっても変化します。**まずは日頃の血糖コントロールを保つことが大切になります。**急な発熱、体のだるさ、関節痛、のどの痛み、頭痛、せき、鼻汁などさらに体調に変化があったらそれを記録し、主治医に相談してください。

～ 新型インフルエンザにかからないため～

糖尿病であっても、予防対策は一般の人と同じです。

手洗い:手洗いはこまめに、石鹸と15秒以上の流水で指の間や爪の間も丁寧にあらいます。またアルコール手指消毒液も有効です。

うがい:口の中の雑菌を洗い落とす効果があります。

掃除:ドアノブ、椅子の背もたれ、テーブル、階段の手すり、パソコンのキーボード、テレビのリモコンなどの拭き掃除やアルコール消毒もします。掃除や片付けのあとは手洗いをしましょう。

(看護師:森山由希子)



簡単料理

かき卵の中華スープ (パッと入れて手軽に食物繊維が取れる)

材料:4人分

スープ用糸寒天	8g
きくらげ	8枚
中華スープ	4カップ
卵	1個
パセリ	少々
A	しょうゆ 大さじ2杯
	酒 1杯
	砂糖・塩 少々

作り方

きくらげは水にもどし石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
鍋に中華スープと を入れて煮立てAを加えて味を調える。
再び沸騰したら、よく溶きほぐした卵を流し入れる。卵がやや固まって浮いてきたら火を止める。
スープ用糸寒天を器に入れ、スープを注ぎ、みじん切りにしたパセリをのせる。



(管理栄養士:滝澤千枝子)

あけぼの友の会より

SLニセコ号で行く秋のニセコ



シルバーウィークの最初の日、9月19日(土)小樽駅でSLニセコ号の出発式典が盛大に行われました。駅長さんと写真を撮ったり、裕次郎ホームで写真を撮ったり、SL C11の写真を撮ったりと、SLの旅への期待をいやがうえにもかきたてられました。

また、SLの停車する駅では、その名物「スイーツ」が販売され、血糖値を気にしながらも皆で分け合い楽しみました。

交流会は、ニセコ駅より歩いて1分の綺羅の湯で行いました。自己紹介と糖尿病と如何に

付き合っているか等の話を致しました。いろいろな話がありましたが、今回参加の会員の方は、前向きに生活習慣の改善を図り、血糖コントロールも順調のようでした。

それよりも、人生経験豊富なかたばかりで、話題は尽きることなく多方面に展開し楽しい一時を過ごすことが出来ました。

道の駅までのウォーキングでは、新鮮な地元の野菜や特産物のお土産を買うことが出来、その後ゆったり温泉につかり、ニセコを充分楽しむことができました。



(患者会会長: 沢口誠剛)

編集後記

いつも車ばかり乗っている私がウォーキングを始めました。秋の夜空は空気が澄み切って星がよく見えます。1時間程あるいているのですが、心も身体もすっきりし楽しんでます。これから寒さに向かいますが、皆さんも体力作りをしませんか。

(看護師: 森山由希子)