

高木医院 糖尿病友の会

「長良糖生会」



会報 6

2006年1月

現在の会員数は27名です。
(高木医院のスタッフを除く)

高木院長のご挨拶

糖尿病は今やまったくありふれた疾患で、近視みたいなものです。しかし放置すると失明、腎臓病、足の壊疽(えそ)、心筋梗塞、脳梗塞を起こします。患者さんはもちろん、家族も不幸になります。悪化した場合治療には膨大なお金がかかり、国は医療費削減の為に予防が大事と認めました。国はいろんな病院の医師看護師、栄養士、保健師が協力して国民を啓蒙し、糖尿病の予防と早期の治療開始、適切な生活指導をするよう求めてきています。当院でも微力ではありますが、皆様が健康で過ごされますよう力を尽くすつもりです。皆様も、「糖尿病であったから長生きできた」と言えるように、楽しく粘り強くがんばって下さい。



管理栄養士より

7月に事務局の遠藤由香さん(管理栄養士)が退職されました。ご挨拶が遅れましたが、後任者の紹介をさせていただきます。2名とも非常勤で、なかなかみなさまのお目にかからないかもしれませんが、カウンセリングルームにおりますので、食事のことや糖生会のことなど、お声をかけてください。身体計測だけでも結構ですよ！皆さまと一緒にがんばります！



伊藤 仁美
いとう ひとみ



武藤 ゆうみ
むとう ゆうみ

平成17年10月16日 ノボルディスクファーマ 「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」

このイベントは、糖尿病治療に欠かせない「運動療法」の中でも最も手軽で効果的とされているウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけてもらおうという目的で開催されているものです。

今年は糖生会より6人、ご家族や高木医院スタッフをあわせて14人の参加となりました。

ウォークラリーでは、糖尿病患者さんとそのご家族や友人の方々などがそれぞれ5～6人のグループを作り、地図をたよりにチェックポイントを探しながら目標タイムを目指して会場(3km～5km)を歩きます。途中、糖尿病に関するクイズに挑戦するなど、糖尿病を「歩いて学ぶ」ユニークなイベントとなっています。



高木院長の話をしっかり聞きます

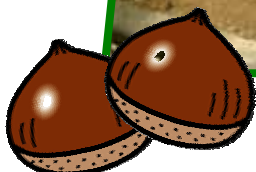


2チームに分かれてスタート!



各チェックポイントに
ご当地クイズと
糖尿病関連クイズがあります

かな かな??





上りも下りもあります

天気も景色もいいですよ！



お弁当は何か？



頑張りました！



ゴール！！



みんなで記念撮影！

前後で血糖・血圧を測ります



おとなりの

調剤薬局からこんにちは！

クスリ博士
クスリ博士



平成調剤薬局 長良店 店長
薬剤師 水嶋 賢介

食事や運動療法で血糖値が十分にコントロールできないときに、薬物療法を追加します。糖尿病のお薬にはいろいろな種類がありますが、今回はスルホニル尿素薬（SU剤）の説明をします。

SU剤はすい臓に作用してインスリンの分泌を促します。そして分泌されたインスリンが血糖を下げます。

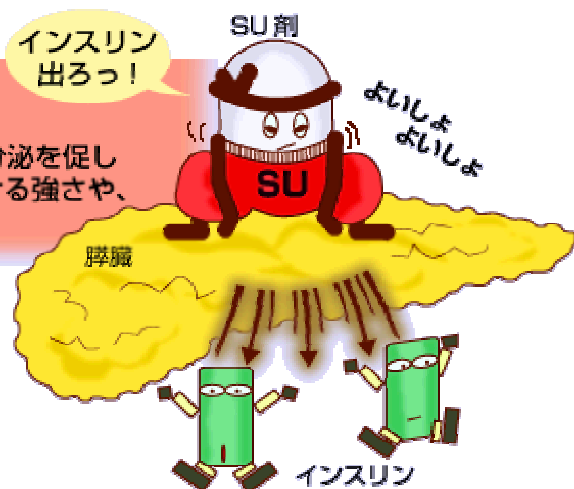
当薬局で扱っているSU剤

オイグルコン錠
ダオニール錠
グリミクロン錠、グリミクロンHA錠
アマリール錠

注）SU剤は**低血糖**に注意！！また体重増加にも注意です。

スルホニル尿素薬（SU剤）

最もよく使われている血糖降下薬です。膵臓のβ細胞を刺激してインスリンの分泌を促し血糖を下げます。インスリンを分泌させる強さや、持続時間は薬によって違います。



糖尿病 これが常識，非常識

誘惑に打ち勝って食事療法を成功させよう

「人、3日逢わざれば刮かつ目もくすべきものあり」といいます。3日も逢わないでいると目をみはるようによくも悪くも変わるということでしょう。好ましい生活を3日続ければ血糖値が格段によくなり、それを1ヵ月続ければHbA1cもよくなります。逆に「明日から改めよう」の連続の生活を送れば血糖もHbA1cも悪化します。

糖尿病治療の3本柱のなかで、もっとも実行が困難なのが食事療法です。本能の抑制、誘惑との戦いだからです。お釈迦様は、菩提樹の下で瞑想なされたとき、悪魔のハジュンが恐ろしい姿や官能的な女性の姿で心を乱そうとしつこく邪魔しましたが、それと戦い続けて悟りを開かれました。イエス様が断食修行をなされたときにも、悪魔のサタンが同じように妨害しましたが、それを打ち負かし幾多の試練を乗り越えられたのです。私たちも心の中にひそむ悪魔に打ち勝ち、食事療法に成功しなければなりません。

では、打ち勝つにはどうすればよいでしょうか。

糖尿病をよくし合併症を防ぎたいから食事療法をやりと自分にいい聞かせる、みんなに食事療法をしていることを知らず、手近な所に食べ物を置かない、間食したくなったり余計食べなくなったら、物を片付けたり、趣味に熱中したり、散歩に出るなどの代償行動をして気を紛らす、どうしても空腹感が消えないときは無・低エネルギーのものをとる、などです。

精神主義だけでは悪魔に勝てませんから、工夫が必要です。どのように食べると満足感が高まるか、食品の選択、食べる順序、食事を賑やかにする工夫、外食をへらす、節酒・禁酒などです。一度食事が崩れると「どうせ、できっこない」と思う人がいます。完璧主義はやめて、何かの機会に乱れても、次からまた正しい食事続けることを考えましょう。何より必要なのは周りの人たちの温かい励ましです。それを続けているうちに体内にひそむ悪魔も逃げて、どんなときでも平常心で正しい食事療法ができる境地に到達できます。



おすすめ献立

野菜がたくさん
入ってます！



魚の野菜ソースがけ

金平ごぼう

菜の花のおかか和え



料理名	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
魚の野菜ソースがけ	192	20.0	8.0	55	0.8	0.8
金平ごぼう	97	1.4	3.2	35	0.5	0.5
菜の花のおかか和え	49	6.4	0.2	101	1.7	0.5
合計	338	28	11.4	191	3.0	1.8
ご飯(150g)付合計	605	32	11.8	195	3.2	1.8

魚の野菜ソースがけ

材料	分量(g)	目安量	調味料	分量	
カレイ	90	135g	おろしにんにく	0.3g	
玉ねぎ	20	約1/10個	塩・胡椒	少々	
本しめじ(しめじ)	15	約1/6袋	油	小1/2	
トマト	20	約1/10個	[a]	マーガリン	小1/2
グリーンアスパラ(M)	40	2本		塩・胡椒	少々
				小麦粉	適量
				油	小1弱
			[b]	ワインビネガー	大1/2
				濃口醤油	小1/3

作り方

カレイに[a]の塩、胡椒をしておく。

玉ねぎ、トマトは粗みじん切りにし、しめじは石づきを取り除きほぐしておく。

鍋に油を敷き、おろしにんにくを炒め香りを出し、を玉ねぎ、しめじ、トマトの順に塩、胡椒して炒める。

に[a]の小麦粉をまぶし、鉄板に[a]の油、マーガリンを敷きオーブンで焼く。

鍋に[b]のワインビネガーを一煮立ちさせ、濃口醤を加え、と混ぜ合わせる。

アスパラガスは塩茹でし、1/2に切っておく。

に をかけ、 を付け合せ、盛り付ける。

金平ごぼう

材料	分量(g)	目安量	調味料	分量	
千切りごぼう	50	50g	ごま油	小1弱	
人参	30	約1/7本	[a]	だし汁	1/4カップ
七味唐辛子粉	0.2	少々		みりん	小1/2
				砂糖	小1強

作り方

人参は千切りにする。

、千切りごぼうをごま油で炒め、[a]で煮る。

に七味唐辛子をふりかけ、盛り付ける。

菜の花のおかか和え

材料	分量(g)	目安量	調味料	分量	
菜の花	70	約1/4束	削り節	適量	
えのき茸	20	約1/5袋	[a]	だし汁	1/10カップ
				砂糖	小1
				濃口醤油	小1/2

作り方

菜の花は適当な長さに切り塩茹でし、水気をきって冷ましておく。

えのきたけは石づきを取り除き、適当な長さに切って下茹でをしておく。

鍋に[a]の調味料を煮立て、冷ましておく。

、 、 、削り節を混ぜ合わせ、盛り付ける。

編集後記

去年は長い間事務局を務めていただいた遠藤さんが辞められ、慣れないこともあり、みなさまにご迷惑をおかけしました。

今年は、勉強会も行って、行事も盛り上げていきたいと思います。糖生会のみなさまのご意見を取り入れていきたいので、いろんな案をだしてください。勉強会、交流会、お花見、自慢の健康法の紹介、なんでも結構です。お待ちしております。

長良糖生会事務局



岐阜県糖尿病セミナーのお知らせ

岐阜県と(社)日本糖尿病協会岐阜県支部の合同主催による、岐阜県糖尿病セミナーが開催されます。詳細は以下の通りです。

このセミナーは、会員への知識普及と、会員の自覚に基づく糖尿病療養の向上・合併症進展予防の実践を促進することを目標としています。会員以外の方も無料で参加できますので、この機会にぜひご参加下さい。

- 開催名 : 平成17年度 岐阜県糖尿病セミナー
開催日時 : 平成18年2月11日(土) 14時~16時 (13時開場)
開催場所 : ばるるプラザ岐阜 (JR岐阜駅 西となり)
内容 : 14時00分 開会 あいさつ
14時30分 講演
座長 武田 純 先生 (岐阜大学医学部 糖尿病代謝内科教授)
演者 松澤 佑次 先生 (住友病院 院長)
演題テーマ : 「肥満症とメタボリックシンドローム」
15時30分~16時 質疑・応答
展示 : 各種自己血糖測定器、インスリン、パンフレット等
座席 : 全自由席・入場無料
対象者 : 日本糖尿病協会岐阜県支部会員やその家族、医療スタッフ、一般市民
問い合わせ先 : (社)日本糖尿病協会岐阜県支部事務局
岐阜市柳戸1番1 岐阜大学第三内科内
TEL : 058-230-6378 FAX : 058-230-6375
Email : int3@cc.gifu-u.ac.jp



The image shows a seminar poster on the left and a map on the right. The poster features a podium with three items: a soccer ball (labeled 2), a bowl of rice (labeled 1), and a pill bottle (labeled 3). The title is '岐阜県糖尿病セミナー' (Gifu Prefecture Diabetes Seminar) for February 11, 2006, from 14:00 to 16:00. The theme is '肥満症とメタボリックシンドローム' (Obesity and Metabolic Syndrome). Speakers are Dr. Jun Takeda and Dr. Yuji Matsuzawa. The map shows the location of 'ばるるプラザ' (Baruru Plaza) near JR Gifu Station.

公開講座
岐阜県糖尿病セミナー
平成18年
2月11日 [13:00開場] 14:00-16:00 **入場無料**
会場 **ばるるプラザ岐阜**

『肥満症とメタボリックシンドローム』
—糖尿病を防ぐために—
岐阜大学病院糖尿病代謝内科教授 **武田 純** 先生
住友病院 院長 **松澤 佑次** 先生

会場のご案内
JR岐阜駅
ばるるプラザ岐阜
岐阜県岐阜市柳戸1丁目10-11
☎058-269-4340 (代) この番号は、3月1日より変更となります。

主催 岐阜県・(社)日本糖尿病協会岐阜県支部
後援 岐阜県医師会・岐阜県薬剤師会・岐阜県看護協会・岐阜県理学療法士会・岐阜県歯科技工士会・岐阜県歯科技士会
岐阜大学医学部附属病院健康増進センター・岐阜大学保健管理センター
岐阜県糖尿病対策協議会
問い合わせ (社)日本糖尿病協会 岐阜県支部事務局 岐阜大学内分室(糖尿病学(第三内科))
☎058-230-6378 ☎058-230-6375 Email: int3@cc.gifu-u.ac.jp
岐阜県健康福祉環境部健康政策課
☎058-276-1111 (内線2518)