

糖尿病たより

○ 糖尿病は治る病気でしょうか？

ある糖尿病患者さんから「先日友人が健康診断で糖尿病と言われ、かかりつけ医の所でしっかり食事を守って体重減らしたら、血糖値が正常になって糖尿病が治ってしまった、と言っていましたが本当か」と聞かれました。

糖尿病には大きく分けて1型と2型の2つがあります。1型は膵臓からインスリンが出なくなるタイプで自己免疫によるインスリン分泌細胞（β細胞）破壊が主な原因と言われています。日本人の糖尿病の95%以上を占める2型は遺伝的体質を下地に生活習慣の乱れや肥満がもとで発症し、徐々にβ細胞が破壊されています。治るかと聞かれると、破壊により減ってしまったβ細胞はもとに戻りませんし、糖尿病になるというその人の遺伝的体質は変えることができないので、治らないと言えます。

最近、体のあらゆる組織や臓器になるとされるiPS細胞やES細胞を、糖尿病の治療に利用する「再生医療」の研究が進行中です。膵臓のβ細胞をつくる研究、ラングルハンス氏島細胞組織を作り出す研究、膵臓をまるごと作り出す研究などがあこなわれています。最近では、京都大学山中教授の研究グループが膵臓のもととなる「膵芽細胞」を作ることに成功しています。1型糖尿病に対して行われている膵臓移植では拒絶反応に苦労していますが、この方法であれば拒絶反応も少なく、ドナーに頼らず移植治療

ができますので非常に期待されています。しかし、臨床応用にはまだまだ年月がかかるようです。

2型糖尿病では高血糖によってβ細胞の破壊が徐々に進行します。現在、血糖値を下げる以外、この破壊を食い止める特効薬等の治療法は開発されていません。

健常時では過食しても膵臓からインスリンが潤沢に供給されるため血糖値が高くなることはありません。しかし、自分の膵臓からインスリンが出てなくなるにしたがい療養生活が乱れてもカバーしてくれなくなり、療養生活の制限が厳しくなっていきます。

糖尿病治療において合併症予防が最も大切なことです。血糖是正によるβ細胞の温存は将来の血糖コントロールの大変さを考えればとても重要なことです。

早期の糖尿病であれば、食事・運動療法により血糖値が正常化することはよくあります。前回の友人も一見糖尿病が治ったように見えますが、遺伝的体質は変わらないのでその後乱れた生活をすると再発します。言い換えれば、糖尿病は治らない病気だが、消せることがあるとも言えます。



松波総合病院
副院长

林 慎

○ 平成28年度 活動予定

糖尿病教室

平成28年度より糖尿病教室が変わります！

7月16日・8月20日・10月15日・12月10日
1月14日・2月18日・3月11日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 南館1階講堂

特別講演

〈春の特別講演〉 5月7日

〈秋の特別講演〉 11月12日

◎毎回土曜日 午後2時～3時30分 南館1階講堂

○ イベント情報 !!

調理実習会

4月17日(日)

運動・食事実習会

6月25日(土)

野外実習会

9月下旬予定

*詳しくは病院外来の掲示、郵便物にてお知らせします。

*都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。



平成27年度 野外実習会
リニア鉄道館・東山動植物園

昨年9月27日に野外実習会を開催しました。今回は愛知県のリニア鉄道館、東山動植物園へ行ってきました。近いからこそなかなか行く機会がなかった方も多く、皆さん童心に返って楽しんで頂けたと思います。

リニア鉄道館では、鉄道車両などの様々な展示物があり、鉄道の歴史を懐かしく振り返ることができました。お昼は名古屋港を眺めながら、名古屋名物でもあるきしめん付きのお弁当ランチを頂きました。管理栄養士のアドバイスのもと適切なカロリーを考えて食事をすることができました。東山動植物園では、たくさんの動物達に癒やされ、楽しみながら園内を散策することができたと思います。バスの中では毎年恒例の○×クイズを行い、楽しく糖尿病について学ぶことができました。

このように旅行を楽しみながら日々の療養生活に活かせる体験もできるのが野外実習会の魅力だと思います。今後もスタッフ一同、楽しく学べる実習会を企画していきますのでよろしくお願いします。

薬剤師 奈良 由里絵



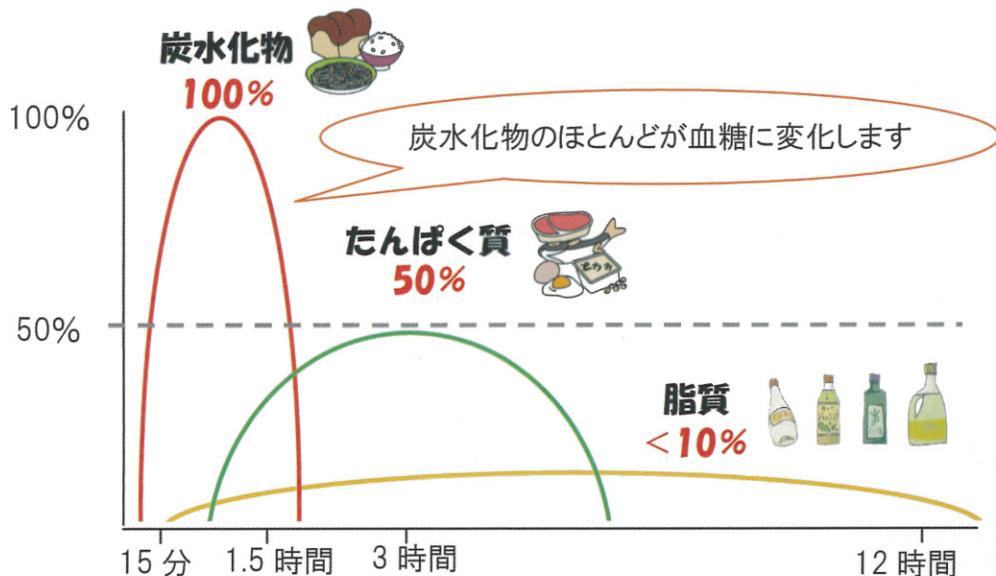
来年もまた楽しく行きましょう。

カーボカウントって何？

皆さん、「カーボカウント」という言葉を聞いたことがありますか？カーボカウントは糖尿病の食事療法のひとつで、食事の中に含まれる炭水化物（カーボハイドレイト）の量を数えて（カウント）摂取することで、血糖コントロールやインスリンの調節に役立てる方法です。およそ20年前から、アメリカにて1型糖尿病患者さんの食事療法に取り入れられるようになりました。近年は日本でも多くの患者さんがカーボカウントを取り入れた食事療法を実践されるようになっています。

食品中の炭水化物は、ほぼ100%ガブドウ糖に変換されるので、食後の血糖値の上昇に大きな影響を与えます。たんぱく質や脂質も血糖値の上昇に影響しますが、炭水化物ほど顕著ではありません（下図参照）。

3大栄養素が血糖に変わることと割合



そのため、食品に含まれる炭水化物量を把握したり適切な量にすることで食後にどれくらい血糖値が上昇するのかを予測したり、血糖値の上がり過ぎや下がり過ぎを防ぐことが可能になります。

カーボカウントは特に超速効型インスリンを用いている1型糖尿病の方やインスリンポンプ療法を行っている方において、炭水化物の摂取量によって必要なインスリン量があよそ推測できるために向いている方法だといわれています。

多くのメリットがあるカーボカウントですが、効果的に行くには正しい知識も必要となりますので、カーボカウントに興味のある方はぜひ一度管理栄養士や主治医に相談してみてください。

管理栄養士 大水まり

新スタッフ紹介

管理栄養士 松波 彩子(まつなみ あやこ)



私の趣味は、物を作る事です。料理、生花、陶芸、裁縫、フリーザーフード、フラワーなど何が作り出すことが好きです。社会人になつてから習い始めたフリーザーフード、フラワーは分や友達の結婚式で花冠やブーケを作つたりも

また、スポーツをすることも好きで、学生から出産するまではバスケットボールやバーチャルボールをやっていました。今は子供が小さいのでなかなか出来ませんが、月に1回息子と一緒にバスケをしに行っています。

「食」という字は「人を良くする」と書きます。食事制限になると、楽しくないこと思い浮かべる方が多いと思いますが、食事を楽しみながらできる食事療法が提案できたらと思います。まだまだ未熟ですが、少しでも皆様の力になれるよう勉強し、笑顔で頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。

管理栄養士 不破 千香子（ふわ ちかこ）



私の趣味は、旅行と食べることです。休みの日には、友達と旅行に出掛けたりカフェに行くなどし、何時間もお喋りしたり、美味しいものを食べたりします。これが私の元気の源です。

中でも今までの一番の思い出はカナダへ行ったことです。言葉が自由に通しない3日間でしたが、とても綺麗な自然と触れ合えたり、美味しい食べ物を食べたりと、とても幸せでした。と終わるはずでしたが、帰りに飛行機に乗り遅れるというハプニングが起きました。一緒に旅行へ行った友達とは同じ飛行機には乗れず、一人で日本まで帰らなくてはいけなくなりました。乗換えもあり不安だらけの帰路でしたが、無事帰国することができました。大変な思いをした旅行ではありましたが、普

私はここにかく楽しい時間を過ごすことが大好きです。そんな私の趣味はドライブです。以前はよく友達と遠くまでドライブしていましたが、最近では友達となかなか休みが合わない為、一人で行くあてもなくドライブすることが多くなり

理学療法士 杉原 正成（すぎはら まさなり）



私はまじめな性格だと思います。要領が悪く、人より時間がかかるつてしまつこともあります。何事にも最後まで丁寧に取り組むことを心がけています。糖尿病は生活に深く関わる疾患です。治療は生活習慣の変化を求められ、大変なこともあります。患者様の声を聴き、問題点を見つけ、その方に合った解決策を一緒に探していく、丁寧な指導ができるようになりたいと思っています。そのためには、もとと糖尿病や薬についての勉強をして、効果的で安全な治療のお手伝いができるよう努めていきます。至らない点も多く、皆様からもご指導いただけたら嬉しいです。明るく前向きに笑顔で頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

生活習慣病療養指導チームに今年から参加させていただいているため、まだ話したことのない他職種の方や療養患者様もいます。まだ自分の仕事で手いっぱいであり、「迷惑をかけすることがあるか」と思いますが、チームのためや療養患者様のため、自分の成長のために一生懸命頑張りますので今後とも宜しくお願ひいたします。

私は買い物や寝ることや食べることが好きですが、これといって趣味はありませんでした。しかし、社会人になつて「フルフ」を始めた。始めようと思ったのは、何かがずっと続いたらしく、また見つけたい、とおもつのです。

薬剤師 杉山 実希（すぎやまみき）



段なかなかできない経験ができ、良い思いとなりました。まだ日本でも行つたことのない場所がたくさんあるので、どこかオススメの旅行先があれば是非教えてくださいね。

管理栄養士としてはまだまだ未熟で、学ぶことが多い毎日です。一人でも多くの患者様の笑顔を見ることができるように、患者様一人一人の生活スタイルに合った食事療法について考えていきたいと思っています。

私のモットーである【笑顔】を大切にしながら、皆様に寄り添うことのできる管理栄養士になれるよう務めていきますので、よろしくお願ひいたします。

し、毎日継続していけるような運動指導をしていきたいと思います。
至らない点も多くあるかとは思いますが、精一杯頑張って
いきたいと思いますのでよろしくお願ひします。

理学療法士 宮地 純音(みやち あやね)



趣味はサッカーで、小学生の頃から約15年続けており今は社会人のチームに所属しています。チーム一丸となって勝利を目指したり、自分はゴールを決める役割のポジションのため、ゴールを決めた瞬間はとても嬉しく楽しいです。その反面、他のスポーツや競技をしたことがなく、サッカー以外では運動音痴な一面もあります。一つのことを長く続けてきたことから、仕事に関しても途中で投げ出したりせずに頑張れる自信があります。

平成27年度 糖尿病教室 活動経過報告

開催年月	開催場所	活動内容	参加人数
27.04.19	笠松町公民館	第27回 調理実習会 「弁ものでもドンと来い！」	22名
27.05.02	松波総合病院 南館1階講堂	春の特別講演 「脳卒中治療の最前線」 講師 松波総合病院 脳神経外科部長 潤田元史先生	29名
27.05.13～ 27.06.03	松波総合病院 南館1階講堂	春の糖尿病教室 「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師	延56名
27.06.28	松波総合病院 リハビリ室	第31回 運動と食事実習会 「みんなで楽しくサークットトレーニング」	24名
27.07.18	松波総合病院 3階講堂	夏の糖尿病教室 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	23名
27.09.27	松波総合病院 3階講堂	第27回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～ 「リニア鉄道館・東山動植物園」 運動療法・食事療法実習	24名
27.11.14	岐阜（福井）	秋の特別講演 「道路交通法改正と低血糖予防」 講師 松波総合病院副院長 林 慎先生	27名
27.11.04～ 27.11.25	松波総合病院 3階講堂	秋の糖尿病教室 「糖尿病の検査・治療・合併症」 医師 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師	延54名
28.01.16	松波総合病院 3階講堂	冬の糖尿病教室 「糖尿病についてとその治療法」 医師・管理栄養士・理学療法士・看護師・薬剤師	42名

編集室より

糖尿病の治療では、食事療法と運動療法、薬物療法を軸に健康的な生活習慣と自己管理が重要となります。それも一時的なものではなく継続することが大切です。しかし、糖尿病との長い付き合いの中で患者様にとっては我慢したりストレスを感じたりすること多々あると思います。そんな時こそ、糖尿病教室や実習会に参加していただき、同じ病気と向き合う仲間を見つける気持ちを共有して欲しいと思います。

「一病息災」という言葉がありますが、糖尿病があるおかげで健康的な生活を送り、定期的に検査を受け、医療機関を受診することで糖尿病でない方と同じように元気に長生きしていただきたいと心から願います。

平成27年度糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

医 師	林 慎・国枝武重・角田千尋 藤澤太郎・矢島久美子・山田梨絵
看護師	山田吉子
事 務	立川淳子
管理栄養士	前田朋子・堀 弘美・穂山直美 大水まり・山平由佳・渡邊百恵 梅村晴子・松岡舞華・松波彩子 松井さおり・不破千香子・石黒玲子 柏原俊秀・日比野圭祐・森島拓也 丹下洸行・木村有希・杉原正成 宮地綾音
理学療法士	黒宮浩嗣・重田和也・奈良由里絵 山田義明・羽根田幸奈・杉山実希 河合敦子
薬剤師	橋本あゆみ・青木幹根 小川達也 井川直子・沖沙也加
検査技師	
視能訓練士	
歯科衛生士	

スタッフ紹介

糖尿病教室でお会いしましょう。
お気軽に声をあかけ下さい。



調理実習会

平成27年4月19日(日)
於 笠松中央公民館

丼ものでもドンと来い

管理栄養士 松岡 舞華

丼料理は簡単に調理でき、日頃の食事に取り入れる方も多いと思います。今回の調理実習会では「丼ものでもドンと来い」をテーマに、皆さんが普段使用している丼を持参して頂き、器の大きさによってご飯の量の見え方が違うことやバランスの整え方について学習しました。また今回はお肉の量を減らし、こんにゃくを使用することでボリュームアップ、さらにオイルスプレーの利用でエネルギー削減もしています。

グループの方と協力して料理を作ることができ、試食の時間には普段の療養生活の話もしながら楽しいひと時を送ることができました。次回も楽しみながらおいしく食事ができる調理実習会を企画しています。みなさんの参加をお待ちしています！

【献立】

○こんにゃくかつ丼

主食+主菜+副菜がそろい、バランスの整った1品です。こんにゃくでボリュームアップ！少量のお肉でも満足です。

○だけのこの土佐煮

旬のだけのこと鰹節を合わせることで風味よく仕上がります。

○トマトとわかめのみぞれ和え

大根をあろし、みぞれ和えにすることで全体にまんべんなく味が行きわたります。

○フルーツ盛り合わせ（イチゴ、オレンジ）



運動と食事実習会

平成27年6月28日(日)
於 松波総合病院1階講堂

みんなで楽しくサーキットトレーニング



理学療法士 丹下 洋行

今回の運動食事実習会ではサーキットトレーニングを音楽に合わせて実施しました。サーキットトレーニングとは有酸素運動と無酸素運動を交互に行なうものであり、今回はその場歩きにハーフスクワットや手足交叉タッチの運動を組み合わせました。また座った姿勢で易しくできるチェアウォーキングやキック＆パンチの運動も取り入れました。1回5分から始めることができます。屋内でも出来るので、運動をしたことのない人でも続けやすい簡単な運動です。

パートごとの練習では皆さん汗をかきながら実施してもらうことができ、参加された方同士で確認し合いながら楽しく運動できました。最後に音楽に合わせて参加者全員で揃えて実施したときには、大きな拍手が沸き、参加者みんなで達成感を味わうことができました。

初めてサーキットトレーニングを知ったという方が多かったため、皆さんもこれを機に、楽しく効果的な運動を始めてみてはいかがでしょうか。