

糖尿病たより

あなたのコントロール目標値は?

平成25年5月に開催された日本糖尿病学会学術集会で糖尿病コントロール目標値の改訂が発表されました。コントロール状況を表すのに、これまでHbA1cの値で優・良・可・不可とまるで通信簿のように細かく分類され、少しでも下げようと検査値に一喜一憂したものです。しかし、数年前から海外の研究者が血糖値の下げすぎに警笛を鳴らし始めました。それは、あまり厳格にHbA1cを下げようすると低血糖になりやすくなり、低血糖を繰り返すことで脳卒中や心筋梗塞を誘導することにつながるということがわかつってきたことでした。糖尿病は長期にわたって付き合っていかねばならない病気で、糖尿病になって間もない人と、長く糖尿病になっている人では膵臓のインスリン分泌能が異なり、合併症の進展具合も違っています。合併症がすすむと血糖値が調節しにくくなり、低血糖もあきやすくなります。そんな人たちをみな同じコントロール目標で厳格に治療すると低

血糖リスクが多くなる場合が出てきて、本来の治療目標である“生活の質=QOLを維持する”こととかけ離れてしまうのです。

そこで今回の改訂では一律の目標値でなく、下図のようにHbA1c 6.0%未満、7.0%未満、8.0%未満と3つの目標値になりました。

ここで大切なポイントは、注1)～3)にあるように、年齢、合併症の程度、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個々に設定するものであることです。自分はどの状況なのかを見極め、主治医とよく相談して適切なコントロール目標を設定することが大切です。HbA1cが低ければ低いほど良いという時代は終わったのです。



松波総合病院
副院长
林 慎



血糖コントロール目標(2013年6月1日以降)

目標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	血糖正常化を ^{注1)} 目指す際の目標	合併症予防 ^{注2)} のための目標	治療強化が ^{注3)} 困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値80mg/dL未満をおおよそその目安とする。
- 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会プレスリリースより

平成26年度糖尿病教室

入門編	春 4月5日 秋 10月4日 夏 7月19日 冬 1月17日
◎毎回土曜日 午後2時～4時 講堂	
基礎編	<春のコース> 5月7・14・28・6月4日 <秋のコース> 11月5・12・26・12月3日
◎毎週水曜日 午後2時～4時 3階講堂	
特別講演	春 5月10日 秋 11月15日 ◎毎回土曜日 午後2時～4時 講堂

イベント情報!!

調理実習会	4月20日(日)
運動・食事実習会	6月29日(日)
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25年度

9/29 (日)

野外実習会 食品サンプル工房・大滝鍾乳洞 郡上八幡の旅

昨年9月29日(日)に野外実習会が行われました。今回の旅は「郡上八幡への旅」と題し、サンプル工房にて郡上名物の食品サンプル作り体験や郡上市内の散策、大滝鍾乳洞、美濃関物産館へ行ってきました。

当日は天気にも恵まれ、絶好の行楽日和となりました。昼食の「春駒御膳」には郡上名物など美味しい料理が10品程ありましたが、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することが出来ました。大滝鍾乳洞は様々な形の鍾乳石を見ながら約2kmの距離を散策しました。バスの中では、糖尿病に関する○×クイズも行われ、楽しみながら糖尿病の知識を身につけることが出来ました。

野外実習会の魅力は、旅行を楽しみつつ実際の生活に即した糖尿病の知識を学ぶことができる事だと思います。今後もスタッフ一同、楽しく学べる実習会を企画していくたいと思いますので、よろしくお願ひします。

薬剤師 亀田 英里



来年もまた楽しく行きましょう。

便利な道具いろいろ



最近は便利な調理道具がたくさん出回ってあります。いろいろな道具を活用し、自分なりに工夫することで、適切な量を見分けることができるようになるのではないかでしょうか。自分に合った道具を見つけ普段の食事作りに活かしてみてはいかがでしょうか？

**オイルスプレー**

少ない量でムラなく油がぬれます。

**フライパン用ホイル**

油を使用しなくとも食材がフライパンにくっつかず調理ができます。

**ちょいかけスプレー**

ワンプッシュ 0.1cc で塩分の取り過ぎを防ぎます。



10ccと15ccの調味料を計量します。



内側に目盛り付き。

目盛り付きおたま

内側に目盛りついているので、計量スプーン不使用でも計量できます。



みそを計量しながら溶かすことが出来ます。

新スタッフ紹介

管理栄養士 松岡 舞華(まつあか まいか)



私の趣味はドライブと食べ歩きです。美味しいものがあると聞くどこへでも出掛けります。美味しいものは私を笑顔してくれます。その力が私の元気とトレードマークの丸い顔の源です。毎日の生活は楽しいことばかりではありません。辛いことがあった時や仕事がしんどい時はどうしててもきつい顔になってしまいます。そんなときでも私は、美味しいものを食べると自然に笑顔になります。食事は人が生きるためにエネルギーであるとともに、心を豊かにしてくれるものではないでしょうか。

理学療法士 森島 拓也(もりしま たくや)



患者様により、生活環境は様々です。それをよく伺い、一人ひとりのライフスタイルに添ったお話を聞いていきたいと思っています。生きるために食事を、できる限り楽しくしていただきために、食べるが好きな食いしん坊な私ならではのお話を書いていたいなと思います。

私はとてもマイペースで面倒くさがり屋な人間です。そのため友人と待ち合わせ時間はギリギリ間に合うが、大抵は遅刻してしまいます。朝、晩とコーヒーをかかさず飲むくらいのコーヒー好きですが、休みの日は必ずお店でフレンドしてもらいます。例えば朝、晩とコーヒーをかかさず飲むくらいのコーヒーや豆をミル挽きし、ハンドドリップして飲んでいます。コーヒーは苦い黒い飲み物。そんなことを昔は思っていましたが、あるバリスタの淹れたコーヒーを飲んだ時、そのことを知りました。厳選した豆と抽出方法で淹れたコーヒーはほんのり甘みを感じます。もちろんこれはコーヒーの味わいゆっくりする時間が長い気分転換になります。昨年は香川県や沖縄県石垣島、出

いですが、少しでも近いものを家で再現したいと思い、自分なりにいろいろ試行錯誤をしています。言つてしまえば、こだわりが強いってことですね。これは今の仕事に関しても同じです。特に生活習慣病療養指導チームに入り、いろいろな職種の方と話す機会が増え、病気を予防することの重要性を強く感じる力があります。その力が私の元気とトレード

前CMで話題になつた小豆島に行き観光しました。石垣島では初めてシユノーベーリングを経験しました。海がきれいで魚がたくさん泳いでいてとてもきれいでした。それでの旅行がたくさん泳いでいてとてもきれいでした。それでの旅行じています。まだ療養指導に関しては不十分な部分が多いとは思います。自分のこだわりを持つて皆さんからも学びながら指導にあたろうと思います。今後ともよろしくお願ひします。

管理栄養士 梅村 晴子(うめむら はるこ)



私を一言でいうと「楽しいことが大好きな人」です。楽しいことは何にでも興味を持ちます。特に運動と音楽が好きです。

中学高校の6年間はバスケットボール部に所属し、今でもバスケットボールを続けています。社会人になつてからはテニスやフットサル、フランンスを始めました。最近、結婚や出産で運動をする友人が減り、運動をする機会が減っています。何か新しい運動を始められたら良いなと思っています。おすすめの運動があれば教えてくださいね。

音楽は聴くことも好きですが、やっぱりライブが一番です。アーティストと観客が一緒に時間や空間を作れるところが魅力的です。同じツアーライブでも全く同じものは存在しません。これからよろしくお願いします。

管理栄養士 富田さおり(ふたさおり)



私は人見知りしてしまう性格だと思います。薬剤師の職につき、患者様とお話するようになってしばらく経ちますが、未だに初めての方の場合は少し緊張してしまいます。けれども、お話するのはすごく大好きです！慣れてくると逆にうれしいくらいかもしませんが、皆さんとたくさんお話し合いながらな」と思っています。

私の特技は5歳から始めたバドミントンでした。過去形な積極的に取り組んでいきたいです。

管理栄養士としては、まだまだ学ぶことが多いと思う毎日です。患者様一人一人の生活習慣に合わせて、一緒に食事について考えていくように知識を深めていきたいと思います。また、患者様に少しでも気持ちが良いと思って頂けるように、いつでも明るい笑顔を心掛けていきたいです。よろしくお願ひいたします。

薬剤師 片桐由里絵(かたきり ゆりえ)



雲大社などに出掛けました。香川県ではうどんを食べたり、以降にいろいろ試行錯誤をしています。言つてしまえば、こだわりが強いってことですね。これは今の仕事に関しても同じです。特に生活習慣病療養指導チームに入り、いろいろな職種の方と話す機会が増え、病気を予防することの重要性を強く感じています。まだまだ療養指導に関しては不十分な部分が多いとは思います。自分のこだわりを持つて皆さんからも学びながら指導にあたろうと思います。今後ともよろしくお願ひします。

これから食事療法のお話でみなさんと関わっていくことがあります。食生活を変えていくことは島藤もあるかと思いま

すが、みなさんの気持ちや生活習慣を理解し、よりよい改善策を一緒に考えサポートしていきたいと思っています。まだまだ知らない点が多く知識も浅いため、迷惑をかけてしま

うかもしませんが、日々学び知識を身につけ、明るく元気に頑張っていきたいと思います。みなさんといろいろな講習会であります。楽しいことには何にでも興味を持ちます。特に運動と音楽が好きです。

平成25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
25.04.06	松波総合病院 3階講堂	入門コース（春） 「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	17名
25.04.21	笠松町公民館	第25回 調理実習会 「栄養満点！めん類をバランスよく食べるコツ」	24名
25.05.11	松波総合病院 3階講堂	春の特別講演 「糖尿病における検査の意義」 講師 松波総合病院 内科副部長 谷川 隆久先生	31名
25.05.01～ 25.05.29	松波総合病院 3階講堂	春の基礎コース ①～④ 「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 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「日常生活の注意」 看護師	延100名
25.06.30	松波総合病院 3階講堂	第29回 運動と食事実習会 「社交ダンス～一緒に踊ろう 楽しい仲間と～」	26名
25.07.20	松波総合病院 3階講堂	入門コース（夏） 「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
25.10.12	松波総合病院 3階講堂	入門コース（秋） 「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	17名
25.09.29	岐阜（郡上）	第25回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～ 「郡上～食品サンプル工房・大滝鍾乳洞～」 運動療法・食事療法実習	24名
25.11.16	松波総合病院 3階講堂	秋の特別講演 「糖尿病性腎症～寛解を目指して～」 講師 松波総合病院 内科 矢島 隆宏先生	26名
25.11.06～ 25.12.04	松波総合病院 3階講堂	秋の基礎コース ①～④ 「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 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師 「糖尿病の運動療法」 理学療法士 「日常生活の注意」 看護師	延80名
26.01.18	松波総合病院 3階講堂	入門コース（冬） 「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	22名

編集室より

特集でも掲載されているように平成25年5月に「熊本宣言2013」が発表され、血糖コントロールの目標値が新しい基準となりました。患者様が自分自身の病態を十分に理解しその上で生活習慣の目標や治療薬を主治医と相談しながら目標値を設定していくことが必要であるということから、これを機会にもう一度自己管理の目的や自分の療養生活について見直してみると良いかもしれません。何から始めて良いか分からぬ方はぜひ糖尿病教室に参加してみてはいかがでしょうか。糖尿病教室は糖尿病の知識を習得していただくだけでなく、同じ悩みを持つ糖尿病患者様と体験談などを話し合ったり、医療スタッフに気軽に相談できる良い機会となります。皆様に少しでもより良い療養生活を継続していただこうスタッフ一同精一杯サポートさせていただきます！

平成25年糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

医 師	林 懇・山田梨絵・矢島久美子
看護師	山田吉子
事 務	立川淳子
管理栄養士	丸藻朋子・堀 弘美・八木まり 山平由佳・常川百恵・梅村晴子
理学療法士	松岡舞華・富田さおり・石黒玲子 佐野尚美・星野直也・荒川優也
薬剤師	墨 太基・森島拓也 黒宮浩嗣・重田和也・吉村智子 亀田英里・片桐由里絵・山田義明 羽根田幸奈・高木美沙
検査技師	青木幹根・橋本あゆみ
歯科衛生士	井川直子・沖沙也加
視能訓練士	小川達也



調理実習会

平成25年4月21日(日)
於 笠松中央公民館

栄養満点 めん類をバランスよく食べるコツ

管理栄養士 常川 百恵

今回の調理実習会では、「栄養満点！めん類をバランスよく食べるコツ」をテーマに、めん類の適量と栄養バランスのよい食べ方について学んでいただきました。実際にうどん（乾めん）を計量し、各自の適量を確認していました。また、主食がめん類のときに不足しやすい野菜を、手軽に取り入れる工夫について学んでいただきました。

みなさんグループの方と協力して料理を作ることができ、普段の療養生活の話や食事の話をしながら楽しいひととき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きますので、ぜひみなさん参加してくださいね！

【献立】

具だくさんのけんちんうどん

鶏肉、野菜、きのこなどの具をたくさん入れ、1品で栄養バランスのよいうどんです。



春野菜のピリ辛炒め

にんにくと唐辛子の風味で塩分控えめでもおいしく仕上げました。

プロッコリーとツナの和風サラダ

野菜が足りないな～という時に手軽に作れるおかずです。
フルーツ盛り合わせ（いちご、オレンジ）



運動と食事実習会

平成25年6月30日(日)
於 松波総合病院3階講堂

ダンスしませんか？



理学療法士 墨 太基

運動食事実習会では「社交ダンス教室」をテーマに、皆さんに社交ダンスを体験して頂きました。

ダンスは①患者さん同士やスタッフとの交流、②普段使わない筋肉の活性化や有酸素運動を目的として実施しました。皆さんパートごとの練習に没頭され、汗をかきながらステップを覚えていらっしゃいました。ダンス経験者の方はモデルのようなデュエットを披露されていました。発表の場となる舞踏会では、心地良い疲労感で有酸素運動を実践することができました。ダンスの出来栄えはさまざまでしたが、実習会での出会いやスタッフとの交流の場を提供できたと思います。皆さんも新しい運動に挑戦していただき、趣味の開拓をしてはいかがでしょうか。

