

糖尿病たより

●発行●
松波総合病院
 羽島郡笠松町田代185-1
 ☎(058)388-0111㈹

●編集発行人●
 林 慎

新しい血糖測定器 リブレー



1970年ころの宇宙大作戦（スタートレック）という宇宙を舞台にしたSFテレビドラマのなかで、ドクターマッコイが小型装置を患者の体にスープとかざして診断したり治療するシーンがありました。あれから半世紀たった今、血糖測定の分野で、小さな小箱を腕にかざすとその時の血糖値がわかる、当時を彷彿とさせる機械が利用できるようになりました。

この装置（リブレー）は、500円コインと同じくらいの大きさの円盤状のパッチ（センサー）を腕に2週間にわたって張り付け、タバコ1箱くらいの大きさの読み取り機（リーダー）を服の上からそこにかざすだけでその時の血糖値をいつでも何度でも画面に表示でき、パソコンに2週間分の推移を記録できるものです。数年前から他社の機器（iPro 2）でも24時間連続して1週間経時に血糖測定できるものがありますが、センサーを体から外してパソコンで解析するタイプでリアルタイムに血糖値を見ることはできませんでした。

リブレーは皮下間質液中のグルコース濃度を測定し血糖値に換算しますので、正確に血糖値を測定しているわけではありませんがほぼ近い値をみることができます。リーダー画面に血糖値や変動パターンが表示できるので、自分の血糖推移を視覚的にとらえることもできます。このリブレーは、知りたいときの血糖値を何回でも測ることができますし、夜中の低血糖や食べ物の違いによる血糖変化、運動後の血糖推移などを簡単にみることができます。

保険適応になりましたが、これまでの指先での自己血糖測定との併用が条件になります。したがって糖尿病治療薬のなかでも注射剤を使用している場合に限られます。保険適応になつたことで自費購入ができなくなりましたので少し残念です。

糖尿病治療の指標であるHbA1cを下げるには低血糖をさけながら食後の高血糖をあさえることが求められますが、リアルタイムに血糖変動をみるとより安全に積極的治療が行うことができます。コントロールに難渋している場合などは一度ためしてみるとよいでしょう。



松波総合病院
副院長
林 慎

平成30年度 活動予定

糖尿病教室

7月21日・10月27日・12月15日
1月19日・2月16日・3月16日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 南館1階MGHホール

特別講演

〈春の特別講演〉 5月12日
〈秋の特別講演〉 11月10日

◎毎回土曜日 午後2時～3時30分 南館1階MGHホール

イベント情報!!

調理実習会

4月15日(日)

運動実習会

6月30日(土)

野外実習会

10月中旬予定

*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。

～豊川稲荷、ちくわ作り体験・直虎ドラマ館～

平成29年度
野外実習会
10月1日(日)

昨日10月1日に野外実習会が行われました。今回は豊川稲荷、直虎大河ドラマ館、さかな家物産店に行ってきました。豊川稲荷では観光に加えて、ちくわ作りを体験していただき、でき立てのちくわを美味しいいただきました。大河ドラマ館では、様々な展示を見ながら歴史に触れました。道中のバスの車内では糖尿病に関する〇×クイズやビデオ鑑賞などで盛り上りました。席の近い患者様同士お話する場面もみられ、今回の旅で新しいお友達ができるのではないかでしょうか。

野外実習会では食事療法や運動療法の実践的な知識を学べると同時に、患者様同士の交流ができる、非常に良い機会になることでしょう。今後もスタッフ一同、皆様の療養生活の支援に役立つ楽しい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 河合 敦子



来年もまた楽しく行きましょう。

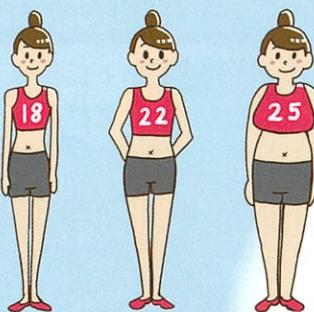


体組成で健康チェックしましょう！！

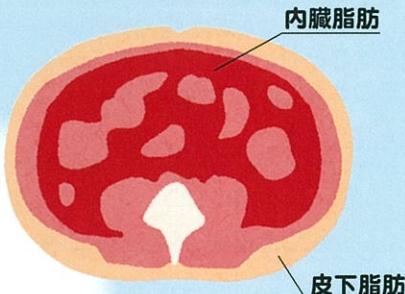
「体組成」とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織のことをいいます。その「体組成」を推定して表示するのが、体組成計です。

肥満の予防・改善をはじめ健康管理を行うには、体重だけではなく、体脂肪率の測定、さらにその脂肪の内容（皮下脂肪か内臓脂肪か）や筋肉率の測定など、「体組成」をチェックして体のバランスを知ることが役に立ちます。さらに最近話題となっているサルコペニアの診断にも役立ちます。

B M I



体脂肪率



筋肉量



骨量



体組成の計測値は計測のタイミングや体調等によって変動がありますので、計測は常に同じ時間・条件で計測することが大切です。

細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向をみながら、私たちスタッフと一緒に健康チェックていきましょう。



☆MGHホールでの糖尿病教室開催時に体組成計測を行っていますので、ご参加をお待ちしています！！



新スタッフ紹介

薬剤師 久根 美優（くね めゆ）



歴史を感じる寺院や神社を巡るのが好きで、併せて頂く御朱印は2冊目の台帳に突入しました。頂ける御朱印はお寺や神社によつて様々で、珍しいものに出会えると高揚した気分になりますし、御朱印帳を見返すとその旅の楽しきつたことや美味しかったもの（重要！）を思い出して嬉しくなります。おすすめのお寺や御朱印をご存じの方は是非教えてください。

最近はワインタースポーツも始めました。友人と一緒に汗をかくことで運動不足解消とともに気分転換になります。次はマラソンやボルダリングなどにも挑戦したいです。

糖尿病は患者様だけで治していくものではありません。私たち病院スタッフは皆様と一緒に治療に取り組んでいきます。ですから、どんな小さな疑問や不安でもお話ししてください。特におくすりに関しては、皆様と一緒に考え方、より良い解決策を提案できるよう頑張ります。おくすりをしつかり飲んでいたぐれどももちろん大切ですが、食事・運動を含めてバランス良く治療を進めていく必要があります。また、糖尿病とは長く付き合っていく必要があるため、療養生活が負担になると治療を続けていくことができません。皆様の生活スタイルに寄り添った治療を継続できるようにお手伝いさせていただきます。一緒に頑張りましょう。

薬剤師 黒川 恵理（くろかわ エリ）

私の趣味は旅行に行くことです。毎年1回は温泉地に行っています。その土地の町並みや文化に触れることが楽しみのひとつです。おすすめがありましたら是非教えて下さい。とにかくこともちろん大切ですが、食事・運動を含めてもう少し小さな疑問や不安でもお話ししてください。特におくすりに関しては、皆様と一緒に考え方、より良い解決策を提案できるよう頑張ります。おくすりをしつかり飲んでいたぐれどももちろん大切ですが、食事・運動を含めてバランス良く治療を進めていく必要があります。また、糖尿病とは長く付き合っていく必要があるため、療養生活が負担になると治療を続けていくことができません。皆様の生活スタイルに寄り添った治療を継続できるようにお手伝いさせていただきます。一緒に頑張りましょう。

私が趣味は旅行に行くことや食べることです。休日を利用して、友人と旅行にてかけたり、県内の美味しい飲食店探しにてかけたりしています。普段と違った景色を見たり、美味しいものを食べたりするのが好きです。外へ出かけるのがより一層楽になりました。カメラを持つことで視野が広がり、道を歩いているだけでも色々な気づきができるようになりました。写真も趣味の一つと言えるよ

う、これから極めていこうと思っています。



薬剤師 市川 綾華（いちかわ あやか）

私の趣味は温泉地に旅行に行っています。その土地の町並みや文化に触れることが楽しみのひとつです。おすすめがありましたら是非教えて下さい。とにかくこともちろん大切ですが、食事・運動を含めてもう少し小さな疑問や不安でもお話ししてください。特におくすりに関しては、皆様と一緒に考え方、より良い解決策を提案できるよう頑張ります。おくすりをしつかり飲んでいたぐれどももちろん大切ですが、食事・運動を含めてバランス良く治療を進めていく必要があります。また、糖尿病とは長く付き合っていく必要があるため、療養生活が負担になると治療を続けていくことができません。皆様の生活スタイルに寄り添った治療を継続できるようにお手伝いさせていただきます。一緒に頑張りましょう。

私の趣味は読書です。大学生の頃までは恥ずかしながらほとんど本を読んだことがありませんでした。社会人となり、何気なく本屋

へ寄つた際に積まれていた「生き方」という人生哲学の本をたまたま手に取り読んだのがきっかけです。この著書中の「自分の運命も自分次第で変えられる」というフレーズが僕に強く響きました。それまでただ漠然と仕事に追われ、これまでの生活が落ち込んでいましたが、働く姿勢を力を取り組む性格です。患者様やスタッフの方々とたくさんコミュニケーションをとりながら、疑問や悩みを解決できるよう一緒に考えていきたいです。そして、患者様が不安なく薬物療法を継続できるよう全力で努めたいと思います。まだまだ未熟ではありますが、よろしくお願ひいたします。

薬剤師 市川 綾華（いちかわ あやか）

私の趣味は旅行に行くことです。毎年1回は温泉地に行っています。その土地の町並みや文化に触れることが楽しみのひとつです。おすすめがありましたら是非教えて下さい。とにかくこともちろん大切ですが、食事・運動を含めてもう少し小さな疑問や不安でもお話ししてください。特におくすりに関しては、皆様と一緒に考え方、より良い解決策を提案できるよう頑張ります。おくすりをしつかり飲んでいたぐれどももちろん大切ですが、食事・運動を含めてバランス良く治療を進めていく必要があります。また、糖尿病とは長く付き合っていく必要があるため、療養生活が負担になると治療を続けていくことができません。皆様の生活スタイルに寄り添った治療を継続できるようにお手伝いさせていただきます。一緒に頑張りましょう。



糖尿病療養指導には今年から関わらせていただいており、運動だけでなく糖尿病に関連した生活場面の工夫や新しい話題なども提供できたらなと考えております。まだまだ至らない点も多くあると思いますが、共に成長していけるように頑張ります！よろしくお願い致します。

臨床検査技師 小川 ひとみ（おがわ ひとみ）



私の性格は一言ではマイペースで楽天的ではないかと思われます。ですが好奇心が旺盛で芯が強いところが長所だと思います。趣味は家庭菜園と手芸です。今は2人の子育て中で、趣味が満足するほどできませんが、家で食べるサニーレタスやベビーリーフを作りサラダにすることを楽しみにしています。結婚前は山登りやマラソンをやっていました。見たことないような風景を見たり、自分の限界に挑戦したり、そういう体験することが非現実的で楽しく思います。またその体験が実生活でのやる気に繋がっていると思います。趣味は私の生活のなかで必要な存在です。糖尿病については現在毎日勉強中です。検査技師として検査に関する情報や合併症についてわかりやすく説明することに努めています。指導中は患者さんの糖尿病に対する考え方や理解度を確認しながら、糖代謝異常となってしまった要因はどこにあったのかを患者さんとともに考えていくたいと思います。また患者さんが継続的な療養生活を送れるように患者さんの思いに寄り添える検査技師になりたいです。

平成29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
29.04.16	柳津もえぎの里	第29回 調理実習会 「みんなで作ろう！ボリューム満点トマトカレー」	19名
29.05.06	松波総合病院 MGHホール	春の特別講演 「糖尿病と心臓疾患について」 講師 松波総合病院 心臓疾患センター長 上野勝己先生	41名
29.06.24	松波総合病院 南館MGHホール	第33回 運動と食事実習会 「松波大運動会 チームの仲間と汗を流そう」	18名
29.07.15	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コース I 「糖尿病とは」 講師 松波総合病院 副院長 林慎先生 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士	44名
29.08.05	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 入門コース 「糖尿病と自己管理方法」 講師 松波総合病院 総合内科 山川顕吾先生 「糖尿病の運動療法」 理学療法士	32名
29.10.01	愛知県	第29回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～ 「豊川稻荷とちくわ作り体験・直虎ドラマ館 さかな家物産店」 運動療法・食事療法実習	25名
29.10.21	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コース II 「糖尿病の診断と治療」 講師 松波総合病院 第二消化器内科部長 伊藤康文先生 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士	26名
29.11.11	松波総合病院 MGHホール	秋の特別講演 「老いは病か？～糖尿病と共に百寿を目指す～」 講師 松波総合病院 臨床検査部部長 岐阜大学病院名誉教授 安田圭吾先生	34名
29.12.02	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 入門コース 「糖尿病と自己管理方法」 講師 松波総合病院 内科 中村静先生 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師	26名
30.01.20	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コース III 「糖尿病の大血管合併症について」 講師 松波総合病院 総合内科 小出祐也先生 「糖尿病の食事療法」 管理栄養士	41名
30.02.17	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 基礎コース IV 「糖尿病の合併症」 ・糖尿病腎症と神経障害 講師 松波総合病院 副院長 林慎先生 ・糖尿病網膜症 講師 松波総合病院 眼科第一部長 松波智恵子先生 「糖尿病の運動療法」 理学療法士	42名
30.03.17	松波総合病院 MGHホール	糖尿病教室 入門コース 「糖尿病と自己管理方法」 講師 松波総合病院 総合内科 高橋佳大先生 「糖尿病の薬物療法」 薬剤師	34名

編集室より

今回の特集では新しい血糖測定器「FreeStyle リブレ」について取り上げていただきました。

今まで SMBG では一時点の血糖値だけしか見ることができませんでしたが、FreeStyle リブレの登場によって数日間以上における血糖値の変動を患者さん自身で確認することができるようになりました。こうした機器の利用により、一日のうちの血糖変動が見られるだけでなく、睡眠中の低血糖も確認することもできます。

今後、このような新しい機器を上手く取り入れながら、様々な要因に影響を受けて常に変動している血糖値をどのように捉え、そこから見える傾向をいかに治療や療養生活に役立てるか主治医とともに一緒に考えていけるといいですね。

平成29年度糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

医 師	林 慎・山田梨絵・角田千尋 高橋佳大・小出祐也・山川顕吾 中村 静
看護師	山田吉子
事 務	立川淳子・田中由恵
管理栄養士	前田朋子・堀 弘美・石黒玲子 穂山直美・山平由佳・梅村晴子 松波彩子・松井さおり・不破千香子 水嶋文香・若園菜帆
理学療法士	柏原俊秀・日比野圭祐・森島拓也 井出朋春・奥田高広・島田淳平 中 光夫
薬剤師	黒宮浩嗣・重田和也・奈良由里絵 竹内実希・河合敦子・市川綾華 黒川恵理・久根美優
検査技師	青木幹根・小川ひとみ
視能訓練士	小川達也
歯科衛生士	沖沙也加・田中祐子・加藤恵美

スタッフ紹介

糖尿病教室でお会いしましょう。
お気軽に声をおかけ下さい。



調理実習会

平成29年4月16日(日)
於 柳津もえぎの里

ボリューム満点！みんなで作ろうトマトカレー

管理栄養士 不破千香子

今回の調理実習会では“エネルギーと塩分”をテーマにしました。カレールウには油や塩分が多く含まれてあり、カレーのお供である福神漬にも塩分が多く含まれています。ちょっとした一手間で、エネルギーと塩分を抑える工夫について学んで頂きました。

調理中は、普段の療養生活で気をつけていることや困っていることなどをグループの皆さんと話しながら有意義な時間を過ごすことが出来ました。次回も楽しみながら美味しく食事が出来る調理実習会を企画していきます。皆様のご参加をお待ちしています。

【献立】

☆トマトカレー

カレールウの量を減らし、カレー粉を使うことでエネルギー・塩分量を減らしつつ、トマト缶を使ってボリュームを出しました。また、カレールウを減らすこととろみが付きにくくなる為、すりおろした人参・ジャガイモを混ぜることでとろみを出しました。

☆福神漬

手作りすることで塩分量を減らしました。

☆野菜サラダ

ドレッシングを手作りすることで塩分量を減らしました。

☆イチゴ



運動実習会

平成29年6月24日(土)
於 松波総合病院南館MGHホール

松波大運動会 チームの仲間と汗を流そう

理学療法士 奥田 高広

今年の運動実習会では、競技性をもたせた運動会を開催しました。普段は1人で運動を行うことが多く、運動の種類が偏ってしまったり、運動することに対する充実感や楽しさを感じにくく、モチベーションを維持することが難しい、ついついサボりがちになる方もいらっしゃるかと思います。そこで、今回の運動会を通して様々な種類の運動に触れ、自分自身の苦手な能力を知り、大勢で競い合うことで運動の達成感や充実感を感じてもらう目的で企画しました。「玉入れ競争」「神経衰弱競争」「大玉転がしリレー」の3つの競技を行いましたが、いずれも接戦で白熱し、大盛り上がりで大会を終えることができました。

普段運動しているという方は、運動メニューに今回、「苦手だな」と感じた種類の運動を付け加えたり、普段運動習慣があまりないという方でも、実習を通して運動の楽しさを体験し、運動するきっかけ作りになっていただけたら幸いです。

