

# 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(代)

●編集発行人●

林 慎

## 今年の動き — 新しい診断基準とHbA1c国際標準化 —

### 1) 糖尿病新診断基準案HbA1c $\geq$ 6.1%を追加

平成21年11月1日、「糖尿病の診断基準とHbA1c(ヘモグロビンA1c)の国際標準化に関するシンポジウム」が開催され、日本糖尿病学会の「糖尿病の診断基準に関する調査検討委員会」が新たな改定案を発表しました。

これまで診断に使ってきた血糖値に、過去1・2ヶ月の平均的な血糖の状態を示す血液検査値「HbA1c6.1%以上」を加えるものです。診断基準の改定は1999年以来の大幅変更となります。

HbA1cを基準に入れることは、持続性高血糖を把握するにはHbA1cが最も適していること、HbA1cの測定は1回の採血で出来ること、現在の治療目標はHbA1cを用いておりHbA1cを使えば診断と治療の間に連続性が認められてわかりやすいことなどから考えられました。

HbA1cの6.1%という数値は、日本人で糖尿病性網膜症が発生しやすくなるHbA1c値を検討した結果から決定された数値です。これまで、糖尿病治療の目標にはHbA1c6.5%以下にしようとしてきましたが、最近では5.8%未満が優れた治療目標値になっており、診断基準の6.1%はそのことを裏付ける数値と思えます。

### 2) HbA1cの国際標準化の流れ

今年の糖尿病学会でHbA1c値の国際標準化についても検討され、NGSP値の採用が決定しました。現在日本で使用されているHbA1c値(JDS値)

は国内のみしか通用せず、国外の学会や研究の場などでは変換式で修正しないといけない状況を改善するためのものです。世界には何種類かのHbA1cの測定基準がありますが、国際的な学会発表や論文は、北米を中心に使用されている国際標準値(NGSP値)で表記されており、現在の日本のJDS値はNGSP値より0.4%程度低値となります。(JDS値でのHbA1c6.5%はNGSP値では6.9%となります)。アメリカはもちろん、一部の欧州、中国や韓国もNGSP値を採用しましたので、このままでは日本は世界から孤立してしまいます。

日本糖尿病学会は、「NGSP相当値の臨床現場への適用については、十分な周知が必要であり、当面、従来のJDS値を用いて新しい診断基準の普及をはかりたい」としています。とは言っても何年か先には変わることが決まりましたので、外来などの臨床現場では混乱がおこる可能性があります。



松波総合病院 副院長  
人間ドック・健診センター長  
林 慎

## 平成22年度糖尿病教室

入門編 春 4月3日 秋 10月2日  
夏 7月17日 冬 1月15日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

基礎編 <春のコース> 5月12日～6月2日  
<秋のコース> 11月10日～12月1日

◎毎週水曜日 午後2時～4時 3階講堂

特別講演 春 5月8日 秋 11月13日

◎毎回土曜日 午後2時～4時 3階講堂

## イベント情報!!

調理実習会 4月18日(日)

運動・食事実習会 7月4日(日)

野外実習会 10月24日(日)

\*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21年度  
**野外実習会** 知多～花ひろば～中部国際空港セントレア～  
 平成21年11月11日(日)

昨年11月1日に野外実習会が行われました。今回の行き先は「知多～花ひろば～中部国際空港セントレア」でした。当日の天気予報は雨でしたが、午前中はすばらしい天候に恵まれ、花ひろばではそれぞれ好きな花を摘み、すがすがしい気持ちで体を動かすことができました。道中のバスでは糖尿病についてのO×クイズをし、楽しみながら糖尿病について学びました。また席の近い患者様同士、自分の療養生活での体験談を話したりして、盛り上がる場面も見られました。昼食は中部国際空港セントレアにてバイキング料理を食べ、実践的な食事療法を学ぶことができました。

野外実習会ではこのように糖尿病患者様同士の交流や運動、食事療法で実践的な知識を身に付けられるとても良い機会になると思います。今後もスタッフ一同皆様の療養生活に少しでも役立てられるような野外実習旅行の計画をしていきますのでよろしくをお願いします。  
 管理栄養士 石黒



来年もまた楽しく行きましょう。

## 平成21年度 社団法人日本糖尿病協会岐阜県支部総会

平成21年6月7日(日)県民ふれあい会館にて、平成21年度社団法人日本糖尿病協会岐阜県支部総会が開催されました。岐阜県糖尿病協会岐阜県支部総会は、1年に1度、各友の会が主催し、総会などの企画運営をします。当日は総会の他、昼食や余興、特別講演などのイベントも組み込まれており、大きなイベント行事になっています。今年度は当院糖尿病友の会 松友会が担当で、皆様が有意義に参加し楽しんで頂けるよう工夫しました。

今年は『糖尿病とのふれあいの場を求めて』というテーマを掲げ、当院生活習慣病指導スタッフによる、季節ごとの療養生活に役立つ豆知識をまとめたスライドショー「ふれあい糖尿病教室」を余興の1つとして披露しました。また、ちびっこ達の見事な合唱団の登場の中、昼食はフルコースでありながら約650kcalの工夫された低カロリー弁当で、患者様や他院スタッフに大変ご好評をいただきました。

午後からは、岐阜保健短期大学リハビリテーション科 教授 学科長 酒向俊治先生による特別講演をいただき、大変充実した総会となりました。生活習慣病管理部スタッフ、松友会役員様の御協力のもと、無事今年度の支部総会を終えることができましたことをここに御報告致します。



総会の様子  
総勢200人の患者様や  
スタッフが集まりました。



フルコースでありながら  
約650kcalのお弁当



特別講演  
生活習慣病と運動療法  
—素足を見直してみませんか—



生活習慣病管理部スタッフ

### 新スタッフ紹介

薬剤部 臼井 千裕

本年度より生活習慣病指導に関わらせて頂く事になりました薬剤師の臼井と申します。生活習慣病についてまだまだ知らないことも多く未熟ですが、一生懸命勉強して学んでいき、薬のことだけでなく運動療法や食事療法のことなどについても幅広く皆様に情報を提供させて頂きたいと思っております。

薬剤部 山内 扶美

糖尿病教室やランチタイム勉強会などで、生活習慣病管理部に関わらせていただいております。まだまだ知らないことも多いのでしっかりと勉強していこうと思えます。ゆくゆくは患者様が「松波で指導してもらってよかったわ」と思っていただけのような指導ができるようになりたいです。よろしく願います。

薬剤部 林 千恵

本年度より勉強会等を通して生活習慣病チームに関わらせていただいております。先輩方の話を聞いたたり、勉強会に参加するなかで、生活習慣病の指導の奥深さを実感しています。食事や運動に関する事など、知識不足な点が多々ありますが、今後指導をしていく中で

患者様の生活により密着した分かりやすい指導が出来るよう頑張りたいと思えます。まだまだ至らない点ばかりですが、どうぞよろしく願います。

理学療法士 星野 直也

平成22年、4月より生活習慣病チームに配属となりました、理学療法士の星野直也と申します。

活動していく中で知識不足と痛感しております。これから一生懸命勉強していきたいと思えます。

至らぬ点多々あるかと思いますが、これからどうぞ宜しくお願い致します。

理学療法士 岩田 賢治

本年度より皆様の生活習慣病指導に関わらせて頂いております。私自身、指導させて頂く中でまだまだ知識不足と実感しております。そのためには知識を十分に身につけ、患者様にわかり易く説明し、予防・治療の重要性を理解して頂けるように頑張りたいと思えます。

まだまだ力不足で至らない点が多くありますが、一生懸命頑張っていきたいと思えますので今後とも宜しくお願い致します。

理学療法士 村林 雅章

昨年より、生活習慣病チームの仲間入りをさせて頂きました理学療法士の村林雅章と申します。このチームでは学ばせて頂くことが

たくさんあり、運動の知識だけではなく、生活習慣病に関わる医療を総合的に勉強でき、とても充実した1年となりました。

実際に指導するようになり、関わりを持たせて頂くなかで、いかに習慣づけるといふ事が難しいかと痛感させられる毎日ですが、専門知識はもちろん、総合的な知識も持ち、少しでも分かりやすく、楽しく指導できるよう頑張りたいと思えます。

また、イベントがたくさんあるので、皆様と触れ合う機会を楽しみにしております。まだまだ未熟者ですが、どうぞ宜しくお願い致します。

理学療法士 竹村 育郎

平成21年4月から、生活習慣病チーム配属となりました、理学療法士の竹村と申します。名前より特徴的な髪型を覚えていらっしゃる方が多いかもしれません。

知らなかったことがたくさんあり、患者様の知識の方が豊富でとまどう毎日ですが、皆さんと一緒にいるなことを学んでいきたいと思っております。

生活習慣病指導や、各種実習会、講演会でお会いする機会があると思いますが、至らない点があれば、すぐに注意してやってください。これからもどうぞ宜しくお願い致します。



平成21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
21.04.04	松波総合病院 3階講堂	<b>入門コース(春)</b> 「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	18名
21.04.19	笠松町公民館	<b>第20回 調理実習会</b> 「おいしい旬のおかずで健康維持」	28名
21.05.09	松波総合病院 3階講堂	<b>春の特別講演</b> 「糖尿病と脳卒中の関連について」 講師 松波総合病院 脳卒中センター長 澤田 元史先生	41名
21.05.13~ 21.06.03	松波総合病院 3階講堂	<b>春の基礎コース ①~④</b> 「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 「日常生活の注意」 看護師	延88名
21.07.05	松波総合病院 リハビリ室	<b>第24回 運動療法と食事実習会</b> 「おうちで簡単フィットネス」	25名
21.07.18	松波総合病院 3階講堂	<b>入門コース(夏)</b> 「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
21.10.03	松波総合病院 3階講堂	<b>入門コース(秋)</b> 「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	32名
21.11.01	京都	<b>第20回 秋の野外実習会 ~日帰り旅行~</b> 「知多~花ひろば・中部国際空港・セントレア~」 運動療法・食事療法実習	28名
21.11.14	松波総合病院 3階講堂	<b>秋の特別講演</b> 「糖尿病と腎臓のおはなし」 講師 松波総合病院 副院長 村山 正憲先生	35名
21.11.04~ 21.11.25	松波総合病院 3階講堂	<b>秋の基礎コース ①~④</b> 「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 「日常生活の注意」 看護師	延84名
22.01.16	松波総合病院 3階講堂	<b>入門コース(冬)</b> 「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	39名

編集室

編集室より

(記事にも掲載されていますが)平成21年度日本糖尿病協会岐阜県支部総会は当院松友会が担当させて頂きました。私自身もスタッフの一員として関わらせて頂きましたが、その際、出席されている糖尿病患者様がとても明るく生き生きしていらっしゃるということを強く感じました。今回の総会だけではなく、普段当院で開催している糖尿病教室や実習会などに参加されている方を見ても同じように感じます。普段の療養生活の中では周りの方に相談できず、一人で悩んだり、自己管理が思うようにいかず葛藤する事も多いのだと思います。そんな時、同じ悩みを持つ糖尿病患者様と体験談などを話し合い悩みを共有する事で気持ちが軽くなり、療養生活におけるヒントも見つかるかもしれませんよ。ぜひ、糖尿病教室や実習会に積極的に参加してくださいね。そして、当院の糖尿病患者会、松友会に入会し、糖尿病に関する多くの情報を得てみてはいかがでしょうか。きっとあなたの療養生活にとってプラスになるとと思いますよ！

平成21年糖尿病たより生活習慣病管理部スタッフ

医師	林 慎
看護師	山田吉子
管理栄養士	戸崎小百合・堀弘美・丸藻朋子 穂山直美・石黒玲子・八木まり 友田真理子
医療事務	野田育代
理学療法士	佐野尚美・高間貴志・竹村育郎 岩田賢治・村林雅章・星野直也 長屋太直・牧野愛弓
薬剤師	野田孝夫・横井義浩・黒宮浩嗣 長谷川裕矢・中村文香・重田和也 臼井干裕・山内扶美・林千恵
検査技師	青木幹根・橋本あゆみ
歯科衛生士	速水千文
視能訓練士	堀口祐平

スタッフ紹介

糖尿病教室でお会いしましょう。  
お気軽に声をかけ下さい。



# 調理実習会

平成21年4月19日(日)  
於 笠松中央公民館

## おいしい旬のおかずで健康維持 栄養科 稲山 直美

今回の献立は『春に旬を迎える食材』をたっぷり使いました。その理由は冬の寒さに耐え、春に旬を迎える野菜はビタミン、ミネラルが豊富で栄養満点だからです。春野菜特有の「えぐ味」「渋味」は冬眠から覚めた動物から身を守るための知恵であり、そのなかにはビタミン、抗酸化作用のポリフェノールなどが豊富に含まれています。それらの栄養素をなるべく逃がさないように調理し、独特のくせや食感を、楽しみながら春を感じました。

今回の調理実習のメインとなったのは「生春巻き」を、それぞれ自分で巻いて作っていただいたことです。春巻きは外食・惣菜でしか食べることがなかったようで、皆さん悪戦苦闘をしながら巻く姿が見られました。調理後の会食時には、グループごとで普段の療養生活の話や、家族の事などを話しながら、春の楽しいひと時を送ることができたようでした。

### 【献立】

#### ○ごはん

#### ○メカジキの沢煮

にんじん、三つ葉で春に旬を迎えるメカジキのボリュームアップ。生姜も効かせて減塩効果。

#### ○生春巻き・ナンブラソース

「春巻き」はその名の通り、「春の食材を巻く」です。たけのこや春雨などをお好みの具で。今回は生春巻きということで、レタスを使っています。

#### ○ごぼうの味噌炒め

春ごぼうはとても風味が強く感じられます。乱切りにして水にさらすのも短時間にし、食感と香りを楽しみました。

#### ○果物：ネーブルオレンジ

オレンジ類は冬から春にかけて旬を迎えます。ネーブルはビタミン類、ミネラルがバランスよく入って、美肌づくりに効果的です。



# 運動と食事実習会

平成21年7月5日(日)  
於 松波総合病院リハビリ室

## たまには視点を変えて運動しませんか？

理学療法士 高間 貴志

運動が習慣になっている人も、同じような運動を続けていると次第に飽き、面倒にさえ感じることはありませんか？ましてや運動が苦手な方なら、何か始めてはみるものの長続きしないという事があると思います。ウォーキングや筋力トレーニングの効果は分かっているけれど、単調になってしまいがちで、継続する事が難しいと運動を指導する際に患者様によく言われます。

平成21年7月5日に開催された運動食事実習会では「おうちで簡単・フィットネス」と題して任天堂のゲーム機「Wii」を使用して筋力トレーニング・ヨガ等の運動を行いました。

スタッフだけで行ったリハールでは、負荷の強い運動が多いと感じた為、参加者の方は最後まで続けられるかなと心配もありましたが、スクリーン上に映された映像を見ながらの運動は新鮮だったようで、最後まで無事に行う事ができました。今回のように実際は強めの運動であっても目新しさがあれば実施できたように、日々の運動にも変化を取り入れることで継続しやすくなるのではと思います。

まずは家族・知り合いと一緒に運動を行ったり、ウォーキングであればコースを変えてみるなど、いつもの運動に変化を取り入れてみてはいかがでしょうか？

