

「ウォークラリー」開催のお知らせ

糖尿病予防の啓発活動や患者さん同士の交流の場として、毎年多くの方々にご参加いただいています「ウォークラリー」が今年も開催されます。ウォークラリーは、4、5人のグループで、地図を見ながらチェックポイントを探してクイズを解いていくゲームです。ご家族、お友達を誘って参加してみませんか。

参加ご希望の方は、参加ご希望地のお問い合わせ先に直接お申し込みください。各開催地より、折り返し詳しい情報を連絡させていただきます。なお、お申し込みは特にお知らせの記事がない限り、開催の2週間前に締め切らせていただきます。

第3回 美ら海ウォークラリー大会

2010年11月21日(日)

場所：西原マリンパーク（きらきらビーチ）

申し込み・
問い合わせ先

☎ 098-866-4661

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社 那覇オフィス

共催：(社) 日本糖尿病協会沖縄県支部、沖縄県糖尿病療養指導士会
NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会・沖縄
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社



※ 本誌情報は発刊時点のものです。変更ならびに申し込み締め切りが過ぎている場合がございます。ご了承ください。
※ 最新の情報は糖尿病コミュニティサイト (<http://www.club-dm.jp>) にも掲載されています。ご活用ください。

監修 岩本安彦 (東京女子医科大学糖尿病センター センター長)

編集協力 岩崎直子 内瀧安子 尾形真規子 北野滋彦 佐倉宏 佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 中神朋子 馬場園哲也
(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア
Smile

笑顔を支えるインスリン療法

No.27 Autumn 2010

2010年10月発行/第1版第1刷発行 非売品

[発行]

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1 明治安田生命ビル

www.novonordisk.co.jp

[企画・制作]

電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社

〒104-8427 東京都中央区築地 1-12-6 築地えとビル



1434840101 (2010年10月作成)

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2010
秋
No.27



United States, USA, Vermont, Farmhouse

レッツ・フォーカス

糖尿病と移植医療

ズームアップ インスリン

持続血糖測定(CGM)システム



糖尿病だって、元気で長生き。 合併症もなく、米寿を迎えました。

中村先生●糖尿病の方の最後は、眼が見えなくなる、腎臓が悪くなる、手や足を切断することになると思っている方もまだまだ多いと思いますが、「ちがうよ」。ちゃんと治療すれば、こんなに元気で、普通以上の生活ができる方が実際にいますよってことを、ご紹介したかったんですよ。

後藤さん◆ははは、そうですか。光栄です。糖尿病がわかったのは、運転免許の更新の際に、センターラインが二重に見えて。これはおかしいぞと、病院に行ったのが始まりですね。それでこの病院を紹介されたのが昭和49年。以来、お世話になっています。

●その後、教育入院をしたり、インスリンの指導を受けたりしながら、かれこれインスリン歴は36年になりますね。

会長さんは早くからインスリンを使って、血糖コントロールを良好に保てば、合併症もなく、元気に長生きできるっていう生き証人です。

原田看護師■そうですね。いつも元気な会長さんは、うちの病院の宝です。

◆皆さんに私の習ったことを、お伝えしたいと思っているんですよ。

インスリンは老眼の眼鏡と同じだって。老眼になったらみんな眼鏡かけるでしょう。誰も不思議に思わないし、普通に見えるようになる。インスリンも同じなんですって、ここの先生方から習いました。これは私の宝です。

専門家の話を素直に聞いて実行する。これが糖尿病コントロールの秘訣です。



後藤 治人 さん

糖尿病歴は40年、現在、インスリン1日3回でコントロール中。合併症もなく、めでたく米寿を迎えられた。日本糖尿病協会発行の「さかえ」の編集委員も長らく務め、患者会(はまゆう会)での会長職、そして実際に会社役員を務めているため、医師からも患者さんからも親しみをこめて「会長さん」と呼ばれている。ご自身の糖尿病経験から、ひとりでも多くの患者さんが、自分と同じように快適な糖尿病ライフを実現していただきたいと願っている。輝く銀髪と穏やかで堂々たる風格は、まさに会長。

先生方から習ったことをちゃんと実行すれば、恐れることはないんですよ。

■会長さんは私たちが病院に就職した時から、会長さん(笑)。大ベテランなわけです。当時は雲の上の人でしたね(笑)。でも、私たちの言うことにも、ちゃんと耳を傾けて下さる。そうになると、私たちももっと勉強して、もっと役立つことを伝えて行こうという気

持ちになります。会長さんのように糖尿病をコントロールするには、何か秘訣がありますか。

◆そうですね、秘訣? コツ? 「先生のおっしゃったことを素直に聞いて、実行する」。これしかないですよ。病気の専門家である先生のおっしゃることに勝ることはないんですよ。

インスリン注射も毎日大変でしょうって言う方がいますが、私はね、歯磨きといっしょだよって言うんですよ。みなさん毎日歯磨きするでしょ。それと同じ。

食事療法だってそうですよね。私はまず眼で食べる。これと、これだけにしようって。口で食べたならカロリーオーバーになるけど、眼



中村 周治 先生

医療法人社団紘和会 平和台病院 院長
日本内科学会認定医、日本糖尿病学会認定専門医、日本糖尿病学会研修指導医。

どんなに待っても、中村先生のお顔を一目見てから帰りたいという患者さんが後を絶たない。その秘密は?? 気持ちのこもった一言をそっとかけてくれるから。多忙にも関わらず、患者さんひとりひとりをしっかり診ているからこそ出てくるその言葉は「魔法の言葉」と呼ばれ、同僚の医師たちからも注目の的。毎日の診療を積み重ね、大きな視野で宮崎の糖尿病を見守ってくれる先生。

インスリンを上手に利用して、快適な糖尿病ライフを実現してほしい。

原田 和子 看護師

医療法人社団紘和会 平和台病院
教育師長
糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士



人生と糖尿病の経験をたくさん持っている会長さん。その経験を患者さんだけでなく、医療従事者にも分けていただき、ひとりでも多くの患者さんが、会長さんのように元気で長生きできるようにと願う。明るい笑顔が南国の陽射しを思わせる師長さん。

で食べる分には大丈夫(笑)。まずは眼で量を覚えることですね。

●会長さんは糖尿病を隠さないです。会合の途中でも、時間になればみんなの前でインスリンを打ったり。友達や周囲の人に隠さないっていうのは、一番大切なことです。低血糖の時だって助けてもらえますしね。

新しいことに興味を示されるのと、それを素直に受け入れる。この姿勢は素晴らしいですよ。

◆私はインスリン治療という恩恵を受けたから、皆さんにそれを知ってもらいたいし、同じように恩恵を受けていただきたいと思っています。先生という専門家の力をお借りして、自分のコンディションをよくする。これが私のモットーですよ。

ねえ、先生。これからだって、もっとすばらしい治療法が出てくるかもしれないですよ。私も長生きして、もっと新しい恩恵を受けていきたいですよ。

●その積極的な姿勢が素晴らしいですね。会長さんは視野が広いから、ご自身だけでなく、宮崎県の糖尿病、というより日本全体の糖尿病治療をもっとよくしたいっておっしゃる。素晴らしいモデルとして、また一患者として、これからも広くみんなを支えてほしいですね。

◆まだまだ、頑張りますよ。先生も元気に長生きして、ずっと私を見守ってください。

Q&A

糖尿病治療に関するさまざまな疑問や悩みにお答えします

今回は「透析を始める時の注意」について伺います。

東京女子医科大学糖尿病センター 石井 晶子

Q 透析を始めるようになった場合、日常生活では特にどのようなことに注意すればよいですか？

A 透析には、血液透析と腹膜透析がありますが、今回は日本で多くの患者さんが受けている血液透析についてお話します。

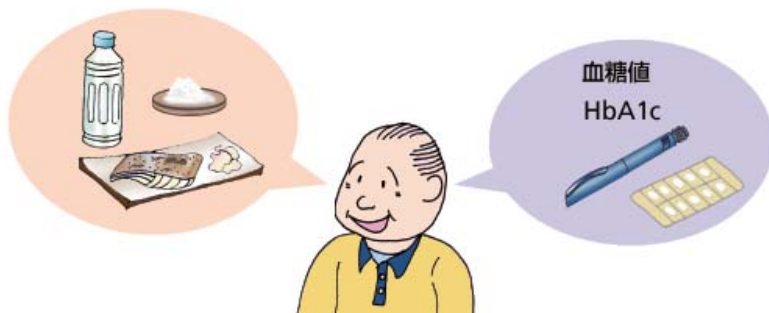
まず、透析を始めると、透析施設のある医療機関に定期的に通院することになります。そのため、生活スタイルの変更が必要になる方もいますが、透析を受けていても日常の生活に大きな制限はありません。疲労の残らない範囲の生活をし、運動も過激なものではなければよいとされています。

食事は透析を始める前の腎不全の時期と比べ

ると、内容が変わります。蛋白質摂取の制限はゆるやかになります。水分と塩分・カリウム・リンを多く含む食品の制限は継続します。透析と透析の間に体重増加の程度が大きいと、透析中あるいは透析後に血圧が下がることがあるため、尿量が減ってきた患者さんでは、特に、塩分・水分制限が重要です。

血糖コントロールについては、透析を始めた糖尿病の患者さんの特徴として、腎不全や透析の影響で血糖値が下がることがあり、インスリンや経口血糖降下薬の使用量が減ることもあります。

また、透析患者さんでは、抗生物質や消炎鎮痛薬など、一部の薬は投与量を減らす場合があります。このため、整形外科や皮膚科など、他の診療科を受診される場合は、透析を受けていることを必ず医師に伝えるようにして下さい。



続けよう運動療法

最近話題のロコモティブシンドローム(ロコモ)をご存じですか。糖尿病との関係は？予防策はあるの？私は大丈夫？
いろいろな疑問に新城孝道先生がお答えします。

ロコモとは？

足腰などの運動器の障害のために、移動や運動をすることが難しくなり、要介護のリスクが高い状態になることです。

糖尿病の方は、ロコモが早くから現れやすい状態です。

ロコモの原因は主に加齢ですが、糖尿病の患者さんでは、糖尿病のない方より、10年以上も早くロコモになることが多くなっています。
それは……

- ・運動神経障害(足病変など)により、足の筋力が弱っている。
- ・視力障害(糖尿病性網膜症や白内障など)により、バランス能力が低下したり、足元が見づらくなり、つまずきやすい。
- ・変形性の病気(背骨が曲がる、膝が曲がらないなど)により、姿勢が悪くなることで足の負担が大きくなる。
- ・手術(心臓、消化器など)後に、手術部をかばってバランスが悪くなったり、運動不足から筋力が低下する。

など

予防策 (トレーニングやリハビリが効果的)

症状のない時から、筋力トレーニングをしたり、関節の動く範囲を広げる運動をしましょう。



ロコモチェック

7つのチェック項目のうち、ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。さあ、チェックしてみましょう。

家の中でつまずいたり滑ったりする

15分くらい続けて歩けない

横断歩道を青信号で渡りきれない

布団の上げ下ろしや掃除機の使用など、やや重い仕事が困難

階段を上るのに手すりが必要

片足立ちで靴下がはけない

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

一口メモ:
ロコモには早期発見、早期予防が効果的です。糖尿病のコントロールと共に、無理をせず自分のペースでトレーニングしましょう。