

糖尿病だった有名人

トーマス・エジソン (1847～1931)

エジソンは電球や蓄音機をはじめ、生涯約 1300 もの発明をしたことにより「発明王」として知られています。

35 歳当時、身長は 170 センチあまりで体重は 70 キロ前後。ナッツ類が好物で、パイとコーヒーといった軽食をつい口にしてしまうため、肥満気味でした。その上、一晩中働いていると言われたほど、仕事に熱中し、睡眠時間も常に不足気味だったそうです。また、運動の効用も全く信じていませんでした。後年、消化器系の病気に冒されていたようでしたが、医師が勧めるレントゲン検査も拒絶したそうです。糖尿病も患っていましたが、84 歳の生涯を全うしました。

白熱電球の改良に使用した竹の産地である、京都男山にある石清水八幡宮境内には、エジソンの記念碑があります。また、電気・電波・コンピュータの守護神として崇敬を集めている電電宮のある法輪寺(京都嵐山)にも記念碑があります。



石清水八幡宮
エジソンが電球のフィラメントに用いた竹の産地で境内に記念碑があります。

糖尿病アカデミー

糖尿病診療 2012

ペンといっしょに

インスリンと家族

— インスリン治療をサポートする —

マイベスト・パートナー

坂本 安正 さん

ヘルシーレシピ

茶巾豆腐

Inventor
Thomas A. Edison
Lemuel W. Serrell



創刊号



これまで御愛顧いただきました「ノボケア Smile」は、この度、「ノボケア Circle (サークル)」として生まれ変わりました。

思い起こしますと、1991年に、インスリン治療に特に焦点を当てた「のぼぺん Friends」という命名で創刊されたA4サイズの冊子から端を発しています。1994年には現在の形の「ノボケア Friends」になり、そして2004年には「ノボケア Smile」としてリニューアルし、継続されてきました。20年以上に渡って皆様のご愛顧のもとに育ってきました冊子ですが、2012年からは、「ノボケア Circle」として生まれ変わります。

Circleと聞くと、皆様は、ブルーサークルのサークルを連想されることでしょう。そうです。同じサークルです。ブルーサークルの名前の由来は、その当時、国際糖尿病連合の次期会長であったマーチン・シリンク先生から、皆で団結して糖尿病とともに戦うというunite for Diabetesキャンペーンのシンボルマークとしてブルーサークルを作った。ブルーは青い空のように患者さんに澄んだ気持ちを持って明るい明日に向かって糖尿病と戦う、希望をつなぐという気持ちをこめて、ブルーにしたとお聞きしたことがあります。

「ノボケア Circle」にも同じ思いが詰まっています。糖尿病治療する上での仲間、一緒に活動する、同じ目的を持つ同志が集まる、サークル活動などの思いをこめて、今回「ノボケア Circle」と命名されました。前の冊子「ノボケア Smile」の刊行目的の上にさらに一緒に団結して進もうという気持ちを盛り込んで、「ノボケア Circle」を創刊しようという意気込みです。

インスリン治療を行っている患者さんに焦点を当てて編集されますが、一時的にインスリン治療になった患者さんや他の疾患でインスリン注射が必要な患者さん、今後継続してほぼ一生注射治療が必要な患者さんまで、幅広く、読んでいただけるよう、そして、読みやすく、内容を吟味してまいります。

御意見をお聞かせいただければ幸いです。

2012年4月 吉日

東京女子医科大学糖尿病センター
センター長 内潟 安子

インスリンと家族

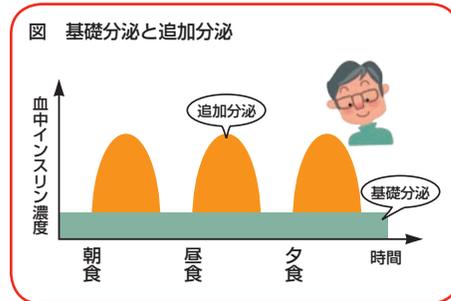
— インスリン治療をサポートする —

東京女子医科大学糖尿病センター
佐中 真由実

糖尿病は上手にコントロールしていけば、糖尿病ではない人と同じように生活することができます。そのためには、まず、患者さん自身が糖尿病やその治療について、正しく理解することが大切です。そして、家族や身近な人にも、それらを理解してもらうことは、精神的なサポートになります。また、低血糖を起こしたときなどに、適切に対処してもらうこともできます。

知ってほしいこと

- ① 血糖値とインスリン分泌の関係を知りましょう(基礎分泌と追加分泌: 図)。
- ② インスリン分泌が、どの程度保たれているか知りましょう。
- ③ 食事内容と血糖値の関係を知りましょう。
- ④ 運動と血糖値の関係を知りましょう。
- ⑤ インスリンの効き方や持続時間などの特徴を知りましょう。
- ⑥ 低血糖の症状、低血糖になった時どうすれば良いかを知りましょう。



サポートするってどうすればよいの?

患者さんの年齢、職業、家族構成、糖尿病の合併症、シックデイなどにより、サポートの方法は様々です。

- 精神的なサポートはとても大切です。
- 低血糖に備えて、対処方法を聞いておきましょう。
- 小さいお子さんや、高齢の場合には、インスリンの単位を確認した方が安全です。
- インスリンの打ち忘れ、特に就寝前に基礎インスリンを補充するための中間型インスリンや、持効型溶解インスリンを打たずに眠ってしまうことがあるようです。「打った?」と声をかけてあげると良いでしょう。

- また、発熱やお腹の調子が悪くて、あまり食事を食べられない時でも、基礎インスリン分泌もほとんどない患者さんの場合には、中間型インスリンや持効型溶解インスリンは、きちんと注射する必要があります。このような時も「打った?」と声をかけてあげてください。

低血糖のとき、どうしよう。

- 低血糖の症状は程度により異なります(あくび、無気力、冷や汗、意識喪失、異常行動、昏睡など)。
- 患者さんが「いつもと違う」と感じたら、低血糖を疑ってみましょう。
- 相手に関心を持ち、見守ってあげることが大切です。



低血糖と気づいたら……

砂糖(ブドウ糖)や飴など、すぐに血糖値が上がるものを摂ります。摂取できない時には、グルカゴン注射をする方法もあります。グルカゴン注射の方法を習得しておきましょう。

家族が気づく低血糖

エピソード1 「小さなサポーター」

子供は親の様子に敏感です。「いつものママじゃない」と最初に低血糖に気がつくのは子供さんというケースも少なくありません。「ママ、飴食べたら?」「ジュース飲む?」そんな言葉をきっかけに低血糖に気が付き、大事に至らずにすむことも多いのです。



エピソード2 「別人になる?!」

夫が「不機嫌で怒りっぽい」、子供が「聞き分けがない」「ダダをこねる」など、いつもと違うと感じたら低血糖かも知れません。「低血糖?」と聞いても、「大丈夫」「平気」と拒絶するときはかなり要注意。人が変わったように感じたら低血糖を疑ってみましょう。



糖尿病患者さんは自己注射や自己血糖測定ができて、血糖値を良好に保つためには、数々の努力が必要です。毎日努力を続けている患者さんのために、身近な方はぜひ思いやっけてあげてください。その気持ちが精神的な支えとなり、何より糖尿病患者さんの力になると思います。

一歩ずつ譲り合い、

攻防しながら築いた絆

熊坂先生 ● 最近、だいぶ低血糖の回数が減りましたね。

坂本さん ● 先生のところに伺ってインスリンを始めましたが、当初はよく低血糖を起こして、救急車で運ばれました。

● 原因は大体アルコールかなと思っていました(笑)。インスリンを使っている方がお酒を飲むと、低血糖を起こしますから気をつけてくださいね。って何度もお話ししましたね。

● わかってはいたのですが、仕事の付き合いもありましたし。なかなか難しかった。

● そうですよ。私も開業したばかりで、教科書通りの厳しい指導をしました。でもそれだけでは、何の意味もないことがよくわかりました。患者さんの生活の都合を理解した上で、行動を見守ろう。そう思いましたよ。

● 今はもう、職場の人達も親類もみんな、私が糖尿病でインスリンが必要なことを知っています。だからあまりお酒も勧められなくなりました(笑)。

● バリバリ仕事しているときは、付き合いの席を断れないことも多かったのでしょうか。奥さんは保健師なので、本当に心配なさっていましたよ。

坂本さん奥様 ● 私も夫の糖尿病が心配で、食事量や食材の工夫をしました。ですが、若い頃は、夫も無茶や無理をして。本当に泣きたいくらいでした。でも今は食事もきちっとしていますし、間食もしません。



● 震災のときには、翌日の昼ごろ病院にいらっしゃいました。

● 津波で何もかも。もちろんインスリンも流されたので、4時間かけて、先生の病院を訪ねました。

● 大変な経験をして、何よりインスリンがないと困る。ご自身の体を守れないって。その判断はちゃんと糖尿病を理解し、自覚している証拠ですね。

● 先生も病院も無事で、インスリンが手に入ったときは、本当に安心しました。



● われわれ医師がどんなに言っても、本人の自覚がなくちゃ、やっぱりだめですね。

● インスリンがなければ困るということはわかっているけど、公に認めるまでには時間がかかりました。

● 私も還暦を過ぎ、震災・津波もくぐりぬけ、もらった命だと思っています。患者さんの複雑な気持ちをわかったうえで、その行動を見守ろうと思いますよ。

● 私が元気なのは、先生のお蔭です。何も言わなくても、お互い目を見ればわかるようになってきましたが、たまには厳しい一言もお願いしますね(笑)。



上手に一病息災。合併症を遠ざけて、人生豊かに。

熊坂義裕 先生 医療法人双熊会 熊坂内科医院 理事長

日本病態栄養学会理事・日本糖尿病学会専門医・盛岡大学栄養科学部教授・前宮古市長
いつもニコニコ。親しみやすく、お話し上手な熊坂先生の周りは笑い声が絶えない。
心がけていることは、患者さんの生活と血糖コントロールの折り合いをつける診療。

すべては自己責任。心を決めて、早めの治療を。

坂本 安正 さん

1型糖尿病でインスリン強化療法中。糖尿病網膜症は光凝固治療で安定。
糖尿病・インスリンとの共存を語ってくれた言葉は決して多くはない。
遠い日を語るその言葉には、心の葛藤が見え隠れし、いまの強さを支えている。

糖尿病関連のニュースから気になる記事を解説します。

2012.1.3

NEWS 解説
 血糖自己測定は自分の血糖変動を知り、治療を工夫するために重要です。
 血糖値は食事の量や内容、運動などで変化します。適切なインスリン追加分泌量の補充量を知るためには、食事内容とインスリン必要量との関連を把握する必要があります。また、インスリン基礎分泌の補充量を決定するためにも、血糖自己測定の結果は参考になります。測定結果を参考にインスリンの調節を医療従事者と検討・工夫するだけでなく、よりよい血糖コントロールに

採血しなくても近赤外線を用いた採血機が年内にも完成する。長野県の精密機器部品メーカーや研究機関でつくる研究会が開発中の小型血糖値測定機器の試作機が年内にも完成する。

採血せず近赤外線での血糖値測定 試作機が年内にも完成

近づくことは可能です。しかし、現在使用可能な血糖自己測定器は血糖を測定するために、指先や耳朶(じだぶ)等を針で穿刺しなければならぬため、痛みを伴います。穿刺せずに血糖を測定できる機器の出現が切望されており、以前から時々報告がありました。未だ実現されていません。今回報告された痛みを伴わない方法が実現されれば、血糖自己測定を行って、より積極的に治療の工夫をされる患者さんが増えるのではと期待しています。

東京女子医科大学糖尿病センター 佐中真由美

ヘルシーレシピ

豆腐のレシピをご紹介します。ビタミンB群やビタミンCと一緒に摂りましょう。

茶巾豆腐



【材料・1人分】

木綿豆腐	100g (1/3 丁)
鶏ひき肉	40g
にんじん	15g (1/5 本)
長ネギ	10g (5cm)
しいたけ	5g (1/2 枚)
グリーンピース(冷凍)	3g (大さじ 1/2)
片栗粉	5g (大さじ 1/2)
酒	5cc (小さじ 1)
塩	0.5g (ひとつまみ)

(あんかけ・添え物)

めんつゆ(3倍濃縮)	10cc
水	20cc
片栗粉	1g
菜の花	15g
わさび	少々

作り方

- ①豆腐を水切り*して、手でほぐす。
- ②にんじん、長ネギ、しいたけはみじん切りにする。
- ③ボウルに①の豆腐と②の野菜、鶏ひき肉、解凍したグリーンピースを入れ、酒、塩と片栗粉を加えて良く混ぜる。
- ④茶碗にラップ(30cm×30cm)を広げ、③を入れて、ラップの周囲を絞り、輪ゴムでしばる。
- ⑤電子レンジ(500W)に4分～4分30秒かける。
- ⑥めんつゆを水で薄めて温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ラップをはずした⑤に⑥をかけ、ゆでた菜の花を盛り、好みでわさびを添える。

*水切りの方法

豆腐をクッキングペーパーで包み平皿に載せて、斜めに傾けます。その上にまな板(もしくはそれに変わるもの)を置き、20分ぐらいおきます。



茶巾豆腐				193 キロカロリー	
たんぱく質	脂質	炭水化物	繊維	食塩	
16.9 g	7.6 g	12.8 g	2.1 g	1.6 g	

豆知識

豆腐は、良質なたんぱく質を含み必須アミノ酸が多く、特に穀物に少ないリジンが多いため、副菜としてアミノ酸の補給が期待できます。脂質には、リノール酸、リノレン酸などやレシチンを含み、脳の老化防止や体脂肪を減らし、肝障害となる過酸化脂質が出来るのを防ぐ働きのあると言われる大豆サポニンも含まれます。また、ビタミン(A、B₁、B₂、ナイアシン)、ミネラルにも富み、消化吸収率も95%と栄養的に優れた食品です。今回のレシピは、低エネルギーで高たんぱくな鶏肉が加わることで、更に栄養価の高いヘルシーレシピとなっています。

監修 東京女子医科大学病院 栄養課 立松栄次

ノボケア Circle 創刊記念

専用バインダープレゼント



ノボケア Circle ストック用にオリジナルのバインダーを

先着 1,000 名様にプレゼント

ご希望の方は下記サイトへGO!

<http://www.club-dm.jp/>

糖尿病サイト club-dm.jp にアクセスして、アンケートにお答えいただくとバインダーをプレゼントします。

注射治療をサポートする便利グッズ



フレックスペン[®]専用の拡大鏡です。ダイヤル表示の窓に装着すると数字が大きく見えます。



ご希望の方は下記サイトまで

<http://www.club-dm.jp/>