

講演会・食事を開催しました！

日時：平成22年6月19日（土）午前11時30分～午後1時

場所：マツダ病院 新館2階 カンファレンスルーム

内容：講演 「新しい糖尿病治療薬」

講師 辻英之糖尿病内科主任部長

血糖測定

昼食：松花堂弁当

参加者：三ツ矢会会員 7名 非会員ほか 7名

マツダ病院スタッフ 11名 合計 25名



和やかな雰囲気の中、楽し

く講演会・食事会を行いました。

第11回歩いて学ぶ ひろしま糖尿病ウォークラリーに参加しました！

日時：平成22年10月17日（日）

場所：広島中央公園

内容：血糖測定

アイスブレーキング

ウォークラリー

昼食

糖尿病青空教室

参加者：三ツ矢会会員 5名 非会員ほか 4名

マツダ病院スタッフ 6名 合計 15名



マツダ病院から参加

した2チームが3位と



糖尿病友の会

「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内

三ツ矢会事務局

第2号

発行日:平成22年12月17日

三ツ矢会より大切なお知らせ

三ツ矢会 顧問 辻 英之

三ツ矢会会員の皆さんお元気ですか。日々の食事、運動療法はがんばっていらっしゃいますか。

さて、唐突ではありますが、お話をさせて下さい。

先日日本糖尿病協会本部（以下「協会」）より連絡があり会費値上げの通達がありました。これまで年間1500円（このうち機関誌「さかえ」代1200円を含む）を「協会」、「協会」県支部に納入し同会の下部組織として「三ツ矢会」を運営して参りました。これが、来年4月より、「さかえ」代が2400円となるため、計2700円を納入しなければならなくなりました。この背景には「協会」収入の90%近くが協賛企業や糖尿病薬関連企業の広告や寄付で成り立っているのですが昨今の景気悪化で広告や寄付が少なくなり、同会が2年に1度ほどの赤字運営を余儀なくされていることが挙げられます。

糖尿病患者友の会の運営形態は全国どこでも同じように、それぞれの友の会で会費を集め、そのうちから「協会」に上納し、残る予算を病院ごとの会活動費に充てるという方法をとっています。ですので三ツ矢会では年会費2400円のうち、900円が本会独自の1年の活動費となります。しかし、現在の会費のままでは「三ツ矢会」も赤字になるわけです。

そこで来年度(4月)からは三ツ矢会年会費も3600円に増額させていただきたいと思います。この会費増額分は今回の「協会」会費増額分とまったく同じで、糖尿病患者友の会を運営するぎりぎりのラインと思っています（ちなみにこれまでの年会費2400円は他病院の一般的な会費3000-5000円に比べやすく設定してありました）。年会費増額の件につきましては大変大切なことですので本来は臨時総会を開きまして議決をとって決定することが筋とは考えましたが、定期総会(来年4月予定)までに再々来ていただくことが大変であることから、私が会長、副会長、監査と相談の上、はがきで委任状を送付させていただくことに決めさせていただきました。患者会員が現在20名に満たず、全員私の外来にいらっやっていますので今回の件はすでにお話しさせていただいていると思います。やむを得ずこ

のようなことになり申し訳ございませんが、今回同封の委任状に御返事いただければ幸いです。

会員様には不景気のさなか、会費を増額することに大変申し訳なく思う気持ちでいっぱいですが、何卒御理解のほどよろしく申し上げます。そして、継続して「三ツ矢会」に御入会いただくことを重ねてお願いする次第であります。

1



主任部長 蓼原 太



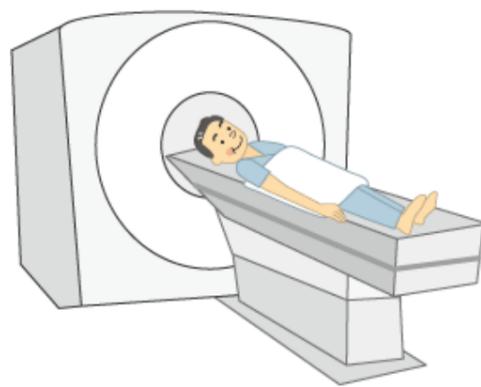
糖尿病患者さんにとって注意しないといけない合併症の1つに虚血性心疾患があります。虚血性心疾患はご存知のように日本人の三大死亡原因のひとつです。生活習慣病のひとつである虚血性心疾患の重要な危険因子として、「たばこ」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」があげられます。糖尿病合併患者さんの虚血性心疾患の特徴として、狭心症などの症状を自覚しない「無症候性心筋虚血」の割合が多いことと、冠動脈狭窄の特徴として血管全体にプラークという動脈硬化そのものが蓄積していわゆるびまん性の狭窄が複数の冠動脈にみられることがあげられます。その結果、本人や主治医の先生が気づいたときには、すでに重症の狭心症となっていて薬物療法



やカテーテル治療に難渋するケースが多くみられます。また最近、糖尿病患者さんにとって非常にショッキングな疫学研究の結果では、心筋梗塞の既往がない糖尿病患者さんが急性心筋梗塞を発症する危険性は、一度心筋梗塞を発症した人が、2度目の心筋梗塞を再発する危険性とほぼ同等であったということです。ですから一度心筋梗塞になった人が、定期的に心臓のチェックを受けるのと同じように、糖尿病を発症した人も定期的な心臓のチェックを受けることが重要と考えま

す。

虚血性心疾患の診断は、専門の循環器科で行います。外来で行う検査として心電図、心臓超音波検査に加えて、運動負荷テスト、心臓CT、負荷心筋シンチグラフィなどがあります。各検査にはそれぞれ特徴がありますが、私が専門とする薬物負荷心筋シン



チグラフィは、運動が十分できない人や腎臓の働きが悪い人、不整脈があるような高齢者でも安全に的確に行なうことが可能で、虚血性心疾患の重症度を的確に判断できるため、その後の治療の選択のために有用な情報が得られることに特徴があります。これらの検査の結果、必要と判断された患者さんは入院していただき、心臓カテーテル検査で冠動脈の造影を行います。

2

表1が中心の料理

◎雑煮

餅	30g	丸餅小1個(表1:1単位)
かまぼこ	20g	1/4本(表3:0.25単位)
三つ葉	少々	
柚子(飾り用)	少々	
出汁		

◎さつま芋のきんとん

さつまいも	60g	約1/3本(表1:1単位)
くちなしの実		
水	大さじ1杯	
人工甘味料	大さじ1杯	
飾り用として南天の葉やチョコログ等		

◎酢蓮

れんこん	120g	6枚(表1:1単位)
酢	適量	
塩	適量	
人工甘味料	適量	
鷹の爪	少々	

◎くわい

くわい	70g	3個(表1:1単位)
醤油	適量	
酒	適量	
人工甘味料	適量	

表6が中心の料理

.....これから2人分の目安量を示します.....

◎市松こんにやく

板こんにやく	1/2枚(表6)
けしの実	少々
青のり	少々

こんにやくの表面に、縦・横に切り目を入れ、一口大に切ります。「鮭の昆布巻き」の煮汁で炊くと、こんにやくに旨味が移ります！

◎たたきごぼう

ごぼう	80cm	(表6)
みそ	8g	(調味料:0.2単位)
すり白ごま	二つまみ	(表5:0.3単位)
酢	適量	
醤油	適量	
人工甘味料	適量	

◎煮め

末広型の筍	50g	} 表6
一口大のごぼう	50g	
田網こんにやく	1/4枚	
花形の人参	20g	
亀甲型の生椎茸	2枚	
結び昆布	4個	
絹さや	5枚	

◎菊花かぶ

小かぶ	2個
酢	大さじ2杯
塩	少々
人工甘味料	大さじ1杯
柚子	
菊花に切り目を入れたかぶを、甘酢に漬けます。少量の梅酢を加えると、綺麗な色移ります。	

醤油
塩
酒
人工甘味料

適量
適量
適量
適量

(管理栄養士 松原純子)