



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21号
発行日:令和2年7月20日

糖尿病と新型コロナウイルス

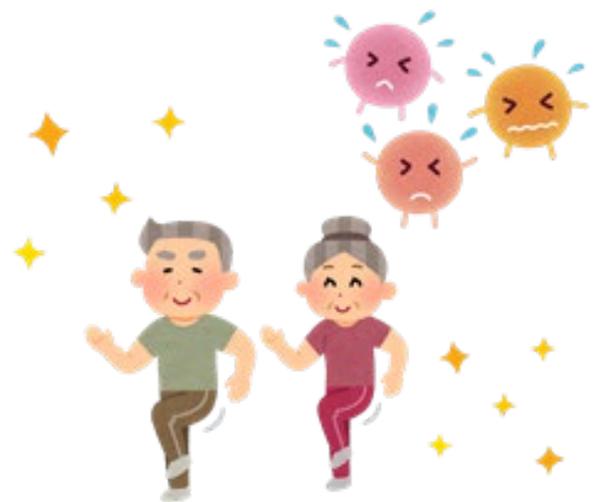
三ツ矢会会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
マツダ病院には新型コロナウイルス感染症の入院事例は
ありませんでしたが、病院職員は対策に大わらわで、
当科も糖尿病教室、食事会の中止、糖尿病教育入院の中止
など種々の対策に追われました。

三ツ矢会においても総会の中止を余儀なくされ、
2年までの任期とさせていただいていた
会長、副会長、監事の皆様に3年目の留任を快く
引き受けていただきました。
会顧問として厚く御礼申し上げます。



三ツ矢会の上部団体である糖尿病協会からも通達があり、
ウォークラリーをはじめとする
様々なイベントが中止となりました。
広島県においても、三ツ矢会メンバーの多くが
楽しみにしていた秋のウォークラリーが
中止となって、がっかりされていることと思います。
せめて、年明けの恒例の食事会は
コロナウイルスの第二波がなければ
盛大にやりたいなあと思っています。
さて、外来で患者様を診察させていただいて
気になることは、このコロナ禍のため、
生活が激変したため今までの糖尿病のコントロールが
ずいぶん変動した方が多いことです。

自宅待機やテレワークになったため、融通の効く時間を使って運動を頑張った人、
ステイホームで外食、外飲みが減った人ではぐっと血糖コントロールが
改善しているのですが、いつも行くスポーツジムが閉鎖となった人、
家にいる時間が増えたため、酒量が増えた人などでは血糖コントロールが悪化した人もおり、
全体として糖尿病が悪化した人が多い印象です。



糖尿病とコロナウイルス(COVID-19)の関係は日本糖尿病協会のサイト
(https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=90)

にわかりやすく書かれている通り、

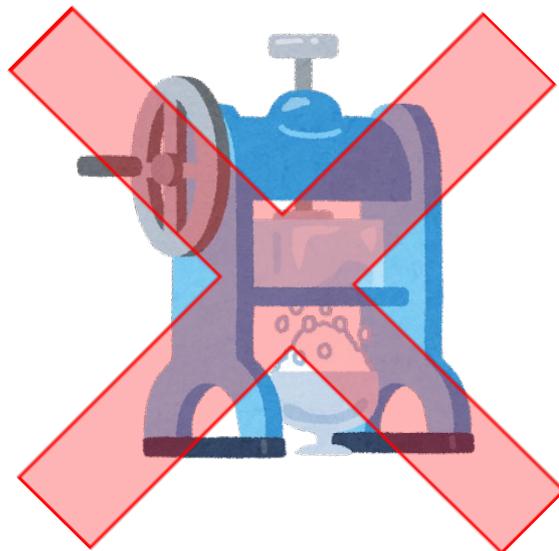
- ① 糖尿病があってもコロナウイルスにかかりやすいとは言えない
- ② 糖尿病があるとコロナウイルス感染症が重症化するリスクがある
- ③ 血糖コントロールが良好であるとコロナウイルスで死亡しにくい

といったことがわかってきています。

特に HbA1c が 8.1% と不良な人では死亡率が 11.1% であつたのに対し、
HbA1c が 7.3% と良好な群では 1.1% であつたという報告が中国よりされています。
生活が乱れるこんな時だからこそ、薬をきちんと服薬することは当然として、
太らぬように、血糖が悪化しないように、
いつも以上に体重計に毎日のったり、
こまめに血糖、尿糖を測ることが
大切になってきます。



コロナ禍による精神的ストレスも
過食につながるのですが、ここは少し我慢して、
いつも以上に良いコントロールを目指して頑張ってみませんか。
冷たいもの、甘いものおいしい季節に
なってきましたが、誘惑に負けないよう今少し、
頑張っていきましょう！



(糖尿病内科医師 辻主任部長)

総会・ウォークラリー中止のお知らせ

今年度の総会は新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い中止となりましたので、この度は総会報告内容をハガキにて非可決とさせていただきます。その結果全員可決となりましたので、改めて決定内容をお知らせいたします。

- ① 2019年度の収支決算報告・2020年度の行事計画案と予算案について
(別紙にて送付)
- ② 2020年度 会長、副会長、会計監査の役職につきましては、一昨年、昨年に引き続きまして以下3名の皆様にお願ひし、ご快諾をいただきましたので、どうぞ宜しくお願いいたします。

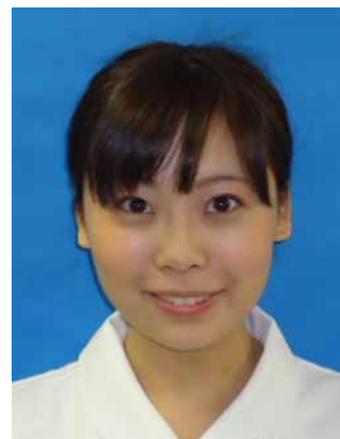
- 会長 原田 幸子様
- 副会長 小山 末広様
- 会計監査 藤原 幸子様

また、毎年秋に開催されます「広島糖尿病ウォークラリー大会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため今年度は中止となりました。楽しみにしていたので、とても残念ですがこのような状況下ですので仕方がないですね。会員の皆様、引き続き体調管理をしっかりとおこない、新型コロナウイルスにも留意し、くれぐれもお身体には気をつけてお過ごしください。

(管理栄養士 村田翔太)

スタッフ紹介 & 食事会

5階病棟看護師の松崎です。
2019年に広島県糖尿病療養指導士の資格を取得し、三ツ矢会に入会しました。
資格を取得しようと思ったきっかけは、
現在、5階病棟で勤務し糖尿病教育入院の患者さんと関わる機会が多いため、自信を持って療養指導ができるようになりたいと思ったからです。



今回初めて三ツ矢会の食事会に参加しました。

2月1日、ホテルチューリッヒ東方2001で

患者さんご家族21名、病院スタッフ11名の総勢32名の参加でした。



食事の前に平岡先生から

「もしもの時のために人生会議しませんか？私の心づもり」についてミニ講演会があり、皆さん熱心にお話を聞いておられました。皆さんから「人生何があるか分からないからね、大事なことよね。」との声が聞かれ、将来について改めて考える機会となりました。講演の後は血糖測定を行いました。

その後、皆さんお待ちかねの食事。

今回、三ツ矢会2回目の洋食で、丸テーブルにナイフ・フォークなどが準備され、

「オシャレで少し緊張するね。」と言われる方もいらっしゃいました。

食事前に料理長よりメニューの説明がありました。

メニューは、サーモンとアボカドのタルタル、

ローストビーフ、ジャガイモのポタージュ、

シーフードサラダ、さわらのソテー、

広島県産豚ヒレグリルと盛り沢山で

味付けもしっかりしているのに、

総エネルギー量694kcal、塩分2.3gというのが

驚きでした。途中で大きな手作りロールパンが

2～3個配られ、

「こんなに食べていいの？お肉のソースをつけて

食べようかしら。」との声も聞かれました。皆さん、ただおいしさを味わうだけでなく、

食材の組み合わせを考えたり、味付け、塩味、旨味を一つ一つメニュー表で確認されながら

口に運んでいらっしゃる姿が印象的でした。



油分が少なく低カロリーかつヘルシーで、栄養面でも本当にバランスのとれた食事だと

再認識することが出来ました。食事中に普段の食事で気を付けていることを皆さんで

共有しておられ、日々勉強し前向きに頑張っておられる姿を見ることができ感心しました。

これからもこのような会を通じて、少しでも食事療法が上手くいく情報の交換やご提案が出来ればと思います。

私は、まだまだ分からないことが多いですが、辻先生・平岡先生にご指導頂きながら、

糖尿病の患者さんやご家族の方とたくさん関わり、少しでも皆さんのお役に立てればと

思っています。見かけたらぜひ声を掛けてください。どうぞ宜しくお願いします。