



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33号
発行日:令和 8年 7月 31日



外食会



5階病棟看護師の久留飛です。

私は2021年に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。これまで様々な糖尿病教育に携わった中で、今回初めて三ツ矢会の食事会に参加しました。

2026年2月7日にホテルグランヴィア広島で開催され、患者さん11名、病院スタッフ6名の総勢17名の参加でした。

食事の前に岸本先生から「糖尿病と骨粗鬆症」についてのミニ講演会があり、私自身も大変勉強になる内容であり、患者さんも自分のこととして真剣に耳を傾けておられました。患者さんが「こけたらすぐに骨が折れて寝たきりになるから怖いね。気をつけないと。」と話されており、糖尿病と骨粗鬆症の密接な関係を改めて実感する機会となりました。

その後、患者さんの血糖測定を実施し、料理長よりメニューの紹介がありました。メニューは中華料理のコースとなっており、冬の前菜三種盛り合わせ、青大根・人参・豚スネ肉の炊きスープ、蒸し点心二種盛り合わせ（海老蒸し餃子・蟹肉焼売）、揚げ焼き点心二種盛り合わせ（大根餅・春巻き）、豚スペアリブの梅菜、赤烏賊のカレー風味蒸し、杏仁豆腐、胡麻団子とボリューム満点の内容でした。患者さん同士で「こんなに食べられるかしら？家でこんなにたくさん食べることはないから。」「このカロリーならインスリンはこのくらいにしよう。」と話し合いながら、食前のインスリン注射の単位数を食事内容に合わせて自ら調整している姿が印象的でした。私は、入院中の患者さんへの指導に携わる機会以外を経験したことがなかったため、実際の現場でインスリンを管理しながら食事療法を実施している姿を見て感心したと同時に、改めて入院中の指導や看護の大切さを



再認識することができました。皆さん「久しぶりにコース料理を食べられて嬉しかった。満足。」と笑顔を見せながら、一つ一つのメニューを味わっておられる姿が、心に残る光景でした。

今回の経験を通して、日々の食事療法をもっと楽しく継続していけるような手助けができたらいいなと改めて思いました。少しでも皆さんのお役に立てるよう私自身も日々勉強し、これからもたくさんの患者さんの糖尿病教育に携わっていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



(5階病棟看護師 久留飛 莉沙)

**今秋もウォークラリーが
開催される予定です。
ぜひ、ご参加ください！**





総会・講演会



6月6日(土)大会議室にて、2026年度三ツ矢会総会・講演会、食事会が開催されました。昨年に引き続き、今年も総会と食事会を開催することができました。当日は19名(内スタッフ7名)の参加となりました。総会では、2025年度行事实施状況報告・決算報告、2026年度の行事計画案・予算案が報告され、無事承認されました。また、役員代役のルールについて問題点が提示され、会則の変更と周知については2027年度総会でも議題とすることになりました。

今年度からの役員は、会長大段さん、副会長脇坂さん、会計監査山次さんに引き受けていただけることになりました。また、前会長原田さん、前副会長宇佐さん、前会計監査山本さんには2年間の長きにわたり役員を務めていただきました。皆様に感謝申し上げます。

総会に続いて、糖尿病内科・辻先生による「低血糖」についての講演が行われました。低血糖には空腹時低血糖症、反応性低血糖症があり、その中にはインスリンやSU剤、早期糖尿病によるものがあるそうです。また、低血糖の「はひふへほ」、という低血糖症状に関するお話も紹介されました。「はひふへほ」とは、「は」腹が減り、「ひ」冷や汗が出て、「ふ」ふるえが来て、「へ」変にドキドキし、「ほ」放っておくと意識がなくなる、の頭文字をとったものです。最後に、低血糖に関して無自覚性低血糖、肝障害に伴う低血糖といった事例を紹介し注意喚起されました。

皆様、熱心に講演を聴かれました。

低血糖についての勉強会の後は、昼食会を行いました。今年は「ハーストリイハウス デリキッチン」さんのお弁当でした。こちらは添加物不使用なものにこだわった、手作りお弁当を提供されているお店です。メニューは、豚とキャベツの甘辛春巻き、さわらのあおさ焼き、エビマリネ、人参と紫キャベツのマリネ、きんぴら、サツマイモの素揚げ、だし巻き卵、雑穀ご飯でした。また、食事中には栄養士の田井さんから、今回のお弁当の栄養素について丁寧な解説をしていただきました。

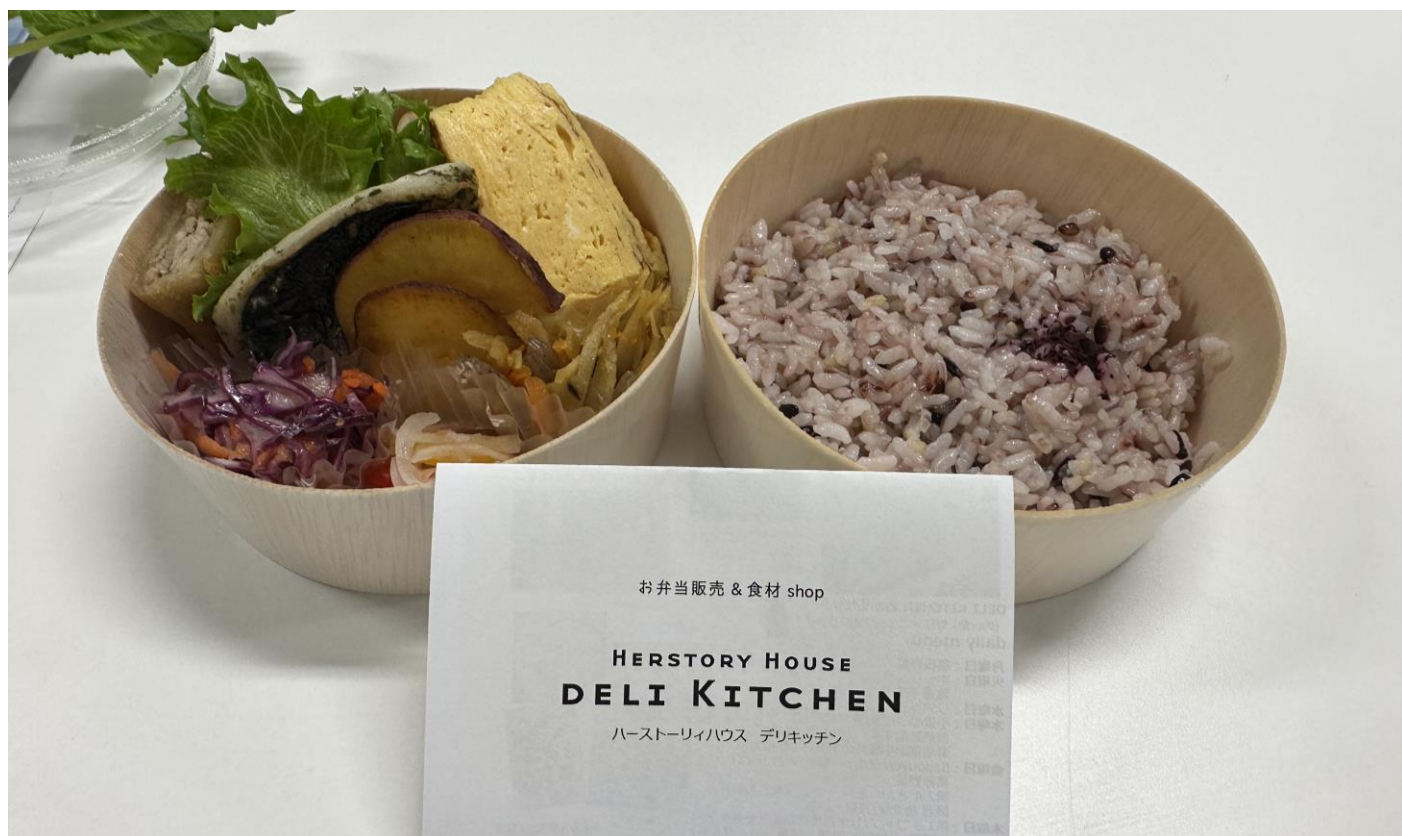


減塩をしつつもしっかりとした味付けで思ったよりもボリュームがあり、とてもおいしいお弁当でした。



食後は皆さんと和やかに意見交換や談笑の時間を持ちました。私自身も、参加された方とランニングや中国語の話題で会話が弾み、大変充実した時間を過ごすことができました。特に、自分では継続しづらいと感じていたランニングを続けるコツを教えていただき、とても感謝しております。

これからも三ツ矢会がさらに発展していくことを、心より祈っております。



お弁当販売 & 食材 shop

HERSTORY HOUSE
DELI KITCHEN

ハーストリーハウス デリキッチン

(研修医 阿部壮一郎)