



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。これまでは年間 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えます。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えます。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お願ひします。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ひする次第であります。





「糖尿病と虚血性心疾患」



循環器科 主任部長 藤原 太

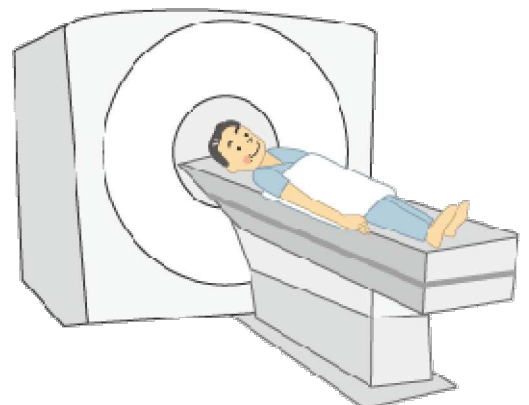
糖尿病患者さんにとって注意しないとといけない合併症の1つに虚血性心疾患があります。虚血性心疾患はご存知のように日本人の三大死亡原因のひとつです。生活習慣病のひとつである虚血性心疾患の重要な危険因子として、「たばこ」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」があげられます。糖尿病合併患者さんの虚血性心疾患の特徴として、狭心症などの症状を自覚しない「無症候性心筋虚血」の割合が多いことと、冠動脈狭窄の特徴として血管全体にプラークという動脈硬化そのものが蓄積していわゆるびまん性の狭窄が複数の冠動脈にみられることがあげられます。その結果、本人や主治医の先生

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する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。



虚血性心疾患ありと診断されれば、冠動脈造影や先で述べた

薬物負荷心筋シンチグラフィの結果をもとに、薬物療法やカテーテル治療、冠動脈バイパス術などの

治療法を的確に選択していきます。

また、このような糖尿病患者さんにおける大血管症（脳卒中や心筋梗塞）の予防法としては、**血圧管理や脂質管理のほうが、血糖管理よりも重要であることがいろいろな疫学研究で証明されています。**もちろん、血糖コントロールも大切なのですが、糖尿病患者さんは血圧の治療も十分留意して、階段や早歩きなどで息切れや動悸、胸部不快感などの症状が出てきたとき、あるいは心臓についてなにか心配なことがあれば、気軽に主治医の先生にご相談してください。



スタッフ紹介



秋晴れの2010年、10月17日、「第11回歩いて学ぶ広島県糖尿病ウォークラリー」に初参加し、患者さん他職種の方とグループになり3kmのウォーキングに挑戦し心地良い汗を流しました。「糖尿病は、自己管理ができていない人になる病気」と看護学生時代に教わり関心が持てずいました。しかし、2007年度より糖尿病専門医の辻医師と同部署で働くようになり、糖尿病は単純なものではなくまったくの私の誤解だったことに気づきました。「医療者が糖尿病を誤解しているのだから、患者さんはもっと誤解しているはず」と思い立ち、2010年にCDE*の資格を取得しました。

患者さんには、「おいしいものを食べ続けたい」「孫の顔がみたい」など治療しながらも夢があります。このような夢の実現を糖尿病が邪魔しないように生活上の工夫などの情報発信ができる存在でありたいと思っています。また、当院看護師のCDEは私を含め現在3名、2011年度は、2人受験しメンバーも増える予定です。今後は、多くの人に糖尿病を理解していただき、そして患者さんと医療者の橋渡しができるように中心となって活動できればと考えています。

（新館病棟 看護師主任 兼子典子さんでした）

CDE*：糖尿病療養指導士（Certified Diabetes Educator の略）



おせち料理



もうすぐお正月ですね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。
今回は1単位の食材を使っておせち料理を紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

表3が中心の料理

ぶりの幽庵焼き

- ぶりの切り身 30g 約 1/3 切れ(表 3:1 単位)
- 醤油 小さじ 1 杯
- 人工甘味料 小さじ 1/3 杯
- 柚子 少々



田作り

- ごまめ(干) 20g(表 3:1 単位)
- 醤油 小さじ 2 杯
- 人工甘味料 小さじ 1 杯
- 白ごま 二つまみ(表 5:0.3 単位)

いかの松笠焼き

- 紋甲いか 130g いっぱい
(表 3:1 単位)
- 抹茶 少々
- 湯 少々

切り目を入れた紋甲いかに、湯で溶いた抹茶をハケでぬり、金網で焼く。

紅白かまぼこ

- 紅かまぼこ 40g 1/2 板(表 3:0.5 単位)
- 白かまぼこ 40g 1/2 板(表 3:0.5 単位)



かずのこ

- かずのこ(塩蔵) 80g 2 本(表 3:1 単位)
- 鯉節 少々
- 漬け出汁 適量



黒豆

- 黒豆(乾) (茹でた黒豆 1 単位:大さじ 3 杯が目安)
- 醤油
- 塩
- 人工甘味料 10g



お造り

- 鯛 20g 2 枚(表 3:0.3 単位)
- 帆立貝柱 40g 2 個(表 3:0.5 単位)
- かれい 20g 2 枚(表 3:0.25 単位)
- 大根 } 適量(表 6)
- きゅうり } 少々
- 人参 } 少々
- 大葉 } 少々
- わさび } 少々

ローストビーフ

- 市販ローストビーフ 30g 小 2 枚(表 3:1 単位)
- サニーレタス } 適量(表 6)
- 貝割れ菜 } 適量
- ポン酢 適量

鮭の昆布巻き

- 鮭 60g 2/3 切
- 出し用昆布 20cm(表 6)
- かんぴょう 適量(表 6)
- 醤油 小さじ 2 杯
- 塩 少々
- 人工甘味料 小さじ 1 杯



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.....

市松こんにゃく

板こんにゃく	1/2 枚(表 6)
けしの実	少々
青のり	少々

こんにゃくの表面に、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、こんにゃ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



煮物



末広型の筍	50g
一口大のごぼう	50g
田網こんにゃく	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
醤油	適量
塩	適量
酒	適量
人工甘味料	適量

表 6

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、綺麗な色に移ります。