



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3号
発行日:平成23年7月27日

講演会・食事を開催しました！

日時 : 平成23年4月23日(土) 午前11時30分~午後1時

場所 : マツダ病院 新館2階 カフェンルーム

内容 : 講演「その足の痛み、大丈夫ですか？」

講師 柴村外科部長医師

血糖測定

昼食 : 松花堂弁当

参加者 : 三ツ矢会会員 8名 非会員ほか 4名

マツダ病院スタッフ 12名 合計 24名



低カロリーで豪華なお弁当
食べられます！！
今度は一緒に
いかがですか？

もう一品という時に・・・

『お手軽寒天よせ』

材料(ミニ小鉢・4個分)

粉寒天 2g(小さじ1)
水 350~400cc(カップ2) } A

具の例

- *青しそ 1枚・細切り
- わかめ 少々・一口大
- *ミニトマト 1個・半分に切る
- オクラ 1本・さっとゆで、小口切り
- *きゅうり 薄切り2~3枚
- みょうが 1/2個・せん切り
- *貝割菜 適量・半分に切る
- えのきたけ 適量・さっとゆで、食べやすく切る

ノンオイルドレッシング

又はポン酢 適量

作り方

1. Aを鍋にいれて火にかけ、よく混ぜながら、煮溶かす。(沸騰後は、弱火で1~2分煮る)
2. 器にお好みの具をセットし、1を4等分して流しいれる。
3. 冷蔵庫で冷やし固める。
お好みの味でお召し上がりください。

低カロリーで、食物繊維の豊富な一品です。
最初に食べておくと、食事の食べ過ぎ防止にも役立ちます

ところてん風に・・・

- ・具なしで、固めます
- ・切込みを入れ、
ねぎ・かつお節・からしなどを
トッピング
ポン酢や三杯酢でどうぞ！！

ここまで表6のグループ
表6:野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



調味料のグループ

デザート風になりたい時は・・・
水をコーヒーや紅茶(液)に置き換えて・・・
低カロリーシロップを添えて
お召し上がりください。

(管理栄養士 伊藤由美子)

糖尿病内科に新任の先生がこられました！！



はじめまして。4月よりマツダ病院に赴任しました、平岡 佐知子と申します。よろしくお願いします。

皆さんは、自分の糖尿病のコントロールがどんな状態か把握していますか？

きちんと把握しているという方もいらっしゃるかもしれませんが、受診した時に主治医に「いいですね。」や「悪いですね。」と言われ、実際の状態は把握出来ていない方もいらっしゃるかもしれません。

ご存知の方も多いと思いますが、「HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)」についてお話ししたいと思います。

血液中の赤血球中にあるヘモグロビンにブドウ糖が結びつくとグリコヘモグロビンになります。この中で、赤血球寿命が尽きるまで血液に残っているのがHbA1cです。そのため、HbA1cは過去1~2ヶ月の血糖値の平均値を反映しています。月に1度測定することで血糖コントロールの状態を数値で把握することが出来ます。

正常範囲は4.7~6.2%(国際標準値)です。



血糖コントロール状態の評価としては下記のようになります。

評価	優	良	可(不十分)	可(不良)	不可
HbA1c(JDS 値)	5.8%未満	5.8~6.5%未満	6.5~7.0%未満	7.0~8.0%未満	8.0%以上
HbA1c(国際標準値)	6.2%未満	6.2~6.9%未満	6.9~7.4%未満	7.4~8.4%未満	8.4%以上

ただし、貧血、手術や外傷などで大量出血した、輸血を受けた、血液疾患がある、腎不全以上の場合にはHbA1cは変動するため、血糖コントロールの指標には使用できないことがあります。

上記の表で、JDS値と国際標準値の2種類を示しました。

日本で使用されているJDS値で表記されたHbA1c値は、精度管理や標準化は世界に先駆けて進歩していますが、欧米などで使用されている国際標準値で表記されたHbA1c値と比較して、約0.4%低い値になるという問題があります。この問題について、日本を含め国際臨床化学連合(IFCC)が中心となり、国際標準化について検討しており、今年の4月から、当院ではHbA1cがJDSと国際標準値の2つで併記するようになりました。

分かりにくいとおもいますので、例を上げてみます。

今までHbA1c:6.5%(JDS値)であった方はHbA1c:6.9%(国際標準値)となります。

全体的に底上げ状態になりますので、全体の比較は変わり無いのですが、ちょっと損をした気分になるかも知れません。少しずつ国際標準値に慣れていただければと思います。

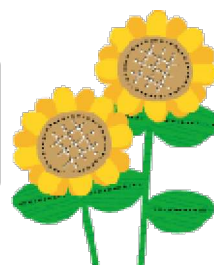
血糖値が高くなっても、なかなか症状が出ず、痛くもかゆくもありません。その分、治療を続けることが困難といわれる方もいらっしゃいます。

症状がなくても全身を蝕んでいくのが糖尿病です。血糖コントロール不良な時期が長ければ長いほど、合併症が発症していきます。脳梗塞、心筋梗塞を発症する方もいらっしゃいます。しかし、どんなに薬を調節しても、食事を含めた生活習慣が乱れている場合には血糖コントロールを改善することが困難です。

反対に血糖コントロールをよい状態で保つことができれば、合併症が発症しないまま寿命を全うすることも可能です。

自分が糖尿病の主治医であるという認識で、自分の血糖コントロールの状態を見直してみてください。
今の自分の糖尿病・血糖コントロールはいかがですか？

糖尿病教室のお知らせ



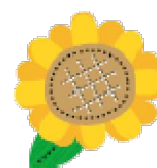
日時	内容
第2月曜日 15:00 ~ 16:00	「糖尿病と皮膚疾患」 医師(皮膚科)
火曜日 //	「糖尿病の運動療法」 理学療法士
水曜日 //	「糖尿病とは」 医師(糖尿病内科)
木曜日 //	「糖尿病の検査」 検査技師
金曜日	15:00 ~ 15:30 「糖尿病とオーラルケア」 歯科衛生士
	15:30 ~ 16:00 「糖尿病の生活指導とフットケア」 看護師
第3月曜日 15:00 ~ 16:00	「糖尿病の薬剤療法」 薬剤師
火曜日 14:00 ~ 15:00	「糖尿病と眼疾患」 医師(眼科)
水曜日 15:00 ~ 16:00	「糖尿病と動脈硬化」 医師(糖尿病内科)

場所は**新館2階のカンファレンスルーム**です。

この教室は無料で、どなたでも参加できます。

ご不明な点は内科外来へお気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ) マツダ病院 内科外来 電話 565-5024 (内線) 55024

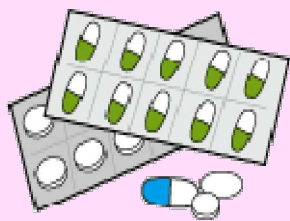


スタッフ紹介



はじめまして。薬剤部の下城尚子と申します。

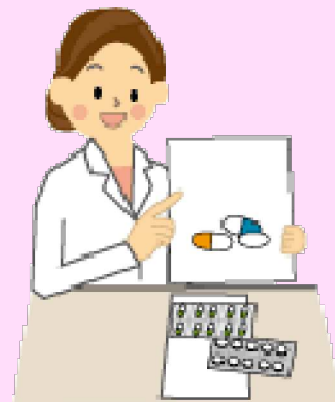
糖尿病には以前より関心があり糖尿病療養指導士の資格は取得したものの、なかなか深く踏み込めずにいました。そのような中、糖尿病内科入院患者さんへの薬剤管理指導担当になったことを機に、マツダ病院糖尿病友の会「三ツ矢会」に入会することにしました。



私たち病院薬剤師は、糖尿病内科だけに限らず、循環器科や脳神経外科など様々な科で糖尿病の患者さんと接する機会があります。しかし、どの科においても入院中が主になり、糖尿病が長い目でみる疾患なのにも関わらず、退院後どのように過ごされているのかをお話する機会は残念ながら少ないのが現状でした。

この度「三ツ矢会」に入会したことによって、外来生活を送られている方々とお話する機会を持つことができるようになりました。2011年4月23日には「三ツ矢会」の食事会に参加し、入院中に担当させていただいた方とお話しでき、不安が全くないという訳にはいかないまでも、明るく前向きに取り組まれている姿を見ることができたこと、また、会員の皆さんと楽しい時間を過ごせたことは私にとってとてもよい経験になりました。

皆さんご存知のとおり、糖尿病は自己管理がとても重要な疾患です。しかし、「ダメなこと」ばかりでは続けることを難しく感じる気持ちも分かります。私たち医療スタッフは、最新の情報を入手することや、自己管理に成功している患者さんからの情報を活かすことで、日常生活での工夫などをみなさんに情報提供できるよう活動していきたいと思えます。



お薬に関しては、1年程前から、糖尿病に関する新しい薬が次々と出てきています。数年前に比べると選択肢が増えました。辻医師、平岡医師のもと、最新の薬物療法について情報を提供できるよう、努めていきたいと考えています。

(薬剤師 下城さんでした)