



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ㈱マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第13号
発行日:平成28年7月25日

糖尿病と閉塞性動脈硬化症

動脈硬化症は動脈の内側に白血球やその他の細胞またコレステロールなどが蓄積することにより壁が厚く硬くなり、血液の通り道が狭くなることにより血液が流れにくくなる病気です。脳の血管で起これば脳梗塞の、心臓の冠動脈で起これば心筋梗塞の原因となります。足に行く血管で起こった場合は閉塞性動脈硬化症という病気の原因となります。

動脈硬化は年齢を重ねると誰にでも起こりますが、糖尿病の患者さんは他の人とくらべて約3倍の頻度で上記疾患を起こすと言われており、また発症した場合進行も早い場合が多いです。

足の血管に動脈硬化が起こり血液が流れにくくなった場合、初期症状として最も特徴的なものは少し歩くとふくらはぎが痛み、しばらく休むとまた歩けるようになること（間歇性跛行）です。



足の血管の簡単な検査として、足と腕の血圧を測定し比較する検査を行います。必要であれば造影CT検査、血管造影検査を行います。

治療は、薬物療法、カテーテル（細い管）を入れて狭くなった部分を風船で膨らませる血管内治療、他の部分から血液を持ってくるバイパス手術などがあります。

前述したように、糖尿病の患者さんはこれら動脈硬化による疾患が起こりやすく進行が早いため、早期診断、早期治療が重要です。ご自分で少しでも疑わしく思われたら、いつでも外科外来にご相談ください。

（外科医師 柴村英典）



外 食 会

立春を過ぎてはまだ寒さが残る2月6日、ホテルグランピア広島2階の中国料理「煌蘭苑」にて三ツ矢会の食事会を開催いたしました。「煌蘭苑」は昨年に続き2回目となります。今回は、患者：20名、家族・友人：6名、スタッフ：7名と総勢33名での食事会となりました。食事の内容は、エネルギー623Kcal、塩分3.0gのコースで、前菜に始まり、鱈のチリソース、黒酢を使った酢豚、塩分0gのお粥、デザートなどなど...そして飲み物もお店の方が今回の料理に合わせて中国の紅茶「祁門紅茶」(キーモンホンチャア)を準備していただき、盛り沢山の内容でした。お粥は塩分がありませんでしたが、他の食材のうまみで味を引きだし、とても美味しくいただきました。また塩分が少ない分、食材の味そのものを堪能することができ、且つ、食材の持つ色、調味料、そして茹でる・揚げる・炒めるなど様々な調理方法で工夫を凝らしており、美味しかったのはもちろん、春の訪れを思わせるような見た目の美しさも楽しむことができました。運ばれてきた食事を管理栄養士から配られた栄養表と照らし合わせながら味の確認をされていたのがとても印象的でした。日頃から食事療法を頑張っておられる皆さんの雄姿を見せていただいた気がしました。自宅での食事はパターン化して味付けも似たようなものになりがちです。調理方法やいろんな食材を組み合わせることによって幾通りもの「食」に出会えるものなのですね。今回の外食会は皆さんのお役にたちましたでしょうか？

食事療法は糖尿病治療の基本です。「治療のための食事」ではなく「健康のための食事」という気持ちで気楽に向き合うのがいいのかもしれませんが。これからもこのような会を通して、少しでも食事療法がうまくいくご提案ができればと思います。

(看護師 加藤まり子)



(「煌蘭苑」春節メニュー)

総 会 報 告

6月4日(土曜日)11時からマツダ病院の会議室にて平成27年度マツダ病院 糖尿病友の会三ツ矢会総会、平岡医師による講演会、食事会を開催しました。

総会は、2年間お世話になりました平野会長の挨拶の後、平成27年度行事实施状況報告・決算報告、平成28年度行事計画案・予算案が報告され各々承認されました。今年度の行事は、未定ではありますが皆さんに楽しんでいただけるものをと考えていますので、皆さん是非参加をよろしくお願ひします。

そして、今年度の会長は舩木さん、副会長は保田さん、会計監査は佐々木さんに引き受けていただきました。本当にありがとうございました。新会長さんからは、心強い言葉を頂き、今年も三ツ矢会を盛り上げていけるよう一緒に頑張っていけたらと思っています。一年間よろしくお願ひします。



(総会)

役員さんが満場一致で承認された後は、平岡医師にて「糖尿病と災害」というテーマで講演をしていただきました。直近では熊本で起きた地震が記憶に新しく、地震による家屋の倒壊により今でも避難生活をされている方が多くおられます。早い復興を願わずにはいられません。広島でも平成26年8月の豪雨による土砂災害が起きており、ひとごとでは済まされません。糖尿病をお持ちの方はインスリンや内服薬・お薬手帳は必ず持ち出して頂きたい物の一つになります。災害が起こる前に、災害時に必要な物の確認・ご家族との連絡方法や集合場所などを話し合ってみてください。また、熊本の震災時問題になりましたエコノミー症候群ですが、車中泊が続くとふくらはぎに血の塊が出来てしまい、心筋梗塞や脳梗塞を発症し命の危険があります。それを防ぐ為には、講演の後に皆さんと行った足の運動はとても有効です。普段から気をつけて実施してみてください。この度の講演会は、普段なかなか聞けないテーマで興味深く聴かせて頂き、私自身もためになる有意義なお話しでした。



(平岡医師の講演)

講演会で糖分を消費した後は、お待ちかねの食事会。不意打ちのように血糖を測りましたが皆さん優秀な血糖値でした。今回は、アグリさんのお弁当を皆さんに用意させていただきました。メニューは鶏肉のテリーヌ・ブロッコリーとルズの和え物・人参と昆布・など彩りよく盛り付けてありました。

(お食事スタート)



塩分は1.4gしか使用されていないものの、香辛料のコショウや一味ゴマの香りで味も美味しく頂きました。会員さんからも「家でも作れそう」「意外としっかりした味付けで美味しかった」など好評のお言葉を頂くことができました。皆さん、各々テーブルで賑やかな声や笑顔も見られ楽しんで頂けたことスタッフ一同嬉しく思います。

参加された皆様ありがとうございました。

(看護師 畠山さゆり)

ご挨拶

お世話になりました。

三ツ矢会事務局・会計を4年務めさせていただきましたが、皆さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。

総会・講演会・ウォークラリー・外食会など行事で会食の時に必ず食事説明で登場するのが栄養士でしたね。料理が好評だと嬉しいのはもちろんですが、皆さんとご一緒させていただく中で、上手にさじ加減すればいいことや、生活の知恵を教えていただき、勉強になることばかりでした。

今後も皆さんとの楽しかった思い出を大切に、折角取得した広島県糖尿病療養指導士に恥じないよう、勉強も続けていきます。どこかでお会いすることがありましたら声をかけてくださいね。本当にありがとうございました。

会の益々のご発展と皆様のご活躍をお祈りいたしております。



(管理栄養士 伊藤由美子)

スタッフ紹介

はじめまして、管理栄養士の浴です。マツダ病院に就職して2年が経ちました。

当院では三ツ矢会や栄養指導を通して皆さんと接する機会をいただき、おかげさまで大変貴重で楽しい時間を過ごしております。

栄養指導では患者さんの生活習慣や食生活の問題点について改善のアドバイスをしながら「言うは易く行うは難し」と痛感しています。「間食を控えましょう」「食事の摂取量を適正にしましょう」など指導を行うと、食事の制限や変化を受け入れることができず、中には困惑や落胆される患者さんの姿に直面することも多々あります。「食事を制限する」ということで患者さんが辛い想いやストレスを強く感じるのではなく、「健康食を食べて幸福を感じる」ことができるような食事の提案と少しでも楽しく笑顔が増えるような時間の提供をさせていただけたらと思っております。これからもどうぞよろしくお祈りいたします。



(管理栄養士 浴有美子)