

糖尿病をより良くコントロールするための情報を発信します。

札幌創成会会報

第22号

編集：発行／札幌創成会編集委員会 札幌市中央区南2条西1丁目 萬田記念病院 TEL 011-231-4032

第15回

みんなであそぼう会

●開催日／平成二十五年六月二十二日(土) ●場所／豊平川沿い公園

楽しく・有意義だった創成会の歩こう会

富山 憲一

札幌を歩こう・北の都・札幌ソー
デーウォーク(北海道新聞社・札幌歩
こう会など主催)が六月二十二日と二
十三日に、中島公園を発着点として開
催され、遠くは鹿児島や宮崎など全国
から955人が参加してウォーキング
を楽しみ、心地良い汗を流しました。

一方、私どもの創成会の歩こう会
も二十二日の午後から、新緑あふれ
る豊平川の河畔から中島公園のコン
サートホール「キタラ」までのコース
で行われました。当日は朝から霧雨が
降りつづく生憎の天候となったもの
の、参加予定者全員が参集しウォー
前の昼食会から意気揚々。



昼食会に先立ち、萬田院長先生のご
講話を静聴することが出来ました。ご
講話は、熊本で催された日本糖尿病学
会で集約された糖尿病治療の基礎的指
針となるHbA1c(国際基準値)
6%・7%・8%に係わるもので、資
料にもとづくご懇篤なご教示で、参加
者一同強い感銘を受けたのでありま
す。

あいにくの天気...



毎年、UVの心配でしたが、
今年は肌に優しいミストでした。

昼食会のメニューには驚きました。

このボリュームで830kcal!



昼食会の松花堂風弁当

昼食とは思えない程の盛り沢山の献立
で、200gの米飯に、鮪、ホタテ、
海老の刺身、牛肉のコース、蟹湯葉揚
げ、フルーツの盛り合わせ等が十単位
(830kcal)にきちんとまとめ
られているのです。実は、筆者は午前
中のウォークで雨の中を十キロメート
ルを歩いた直後でしたのでかなりの疲
労と不安感を持って参加していたので
すが、この昼食でスタミナは一気に回
復して、ウォーキング実施への期待が
強まって参りました。

天気もよくなりました。



十三時過ぎには病院での業務を終えた看護師さんが次々と集まり、ゼッケンを付け始めると雰囲気は一段と盛り上がり、ウォークへの情熱が急上昇。まだ小雨がぱらつく天気の中で参加者の意欲を受け止めた水牧会長の「決行」の決断のもと参加者は2班に分かれて出発。ほどなく雨も上がり時折青空がのぞくウォーキング日和となる好運に恵まれることにもなりました。ウォーキングのナビゲーター（先導）役は、保育園年長組、看護師さんの愛娘。豊平川河畔に咲く浜茄子の赤い花びらを見ながら談笑しつつ歩行する大人を尻目に颯爽と歩く姿には脱帽するばかりでした。

みんな元気いっぱいです！



最終区間の豊平橋では、水牧会長はじめ殆どの参加者が眺望用の階段を隠すことなく登り、元気なウォーカーであることを証明していたのにも吃驚させられました。



みなさんおつかれさまでした！



指導医より皆様に労いの言葉と解散のご挨拶。

最後はキタラ前での解散式。ここでは病院での診療を終えてから途中参加された、種田先生からの何時もの軽妙な話術で締めのご挨拶をいただきました。お話しは「糖・尿・病・治・療」の運動の大切さ、特に歩くことの重要性に触れられ、今日歩いた位の時間と距離を日常生活の中に意識的に取り組むことが運動療法の基本である」と力説されていたのが印象的で、筆者も今後の実践を心に刻んだ次第であります。



今回の歩こう会には初めての参加でしたが、心身ともにリフレッシュさせていただき、充実感一杯であります。サポート役の事務局のみなさまに心から感謝申し上げます。

ハイチーズ！



第3回

「カンバセーション・マップ」に参加して

海老塚 大介

私は幼少の頃、厳しい教育を受けて育てられました。食事も自由に好きな物を好きだけ食べさせてもらえなかった為、独立した時、自由に食べられる喜びを知り、今迄の分を取り戻す勢いで食べていました。

平成十六年冬、仕事の過度のストレスにより糖尿病になって萬田記念病院に入院、退院後孤独な闘病生活で自由に好きな食事をできないストレスがたまり「もう結婚出来ないのか」と精神も病むほど落ち込みました。

そんな中ちょっとした勇氣を出して

創成会に入会して4年、カンバセーション（日本語で会話）マップに第1回目から参加させて頂いております。札幌で萬田記念病院だけの試験開催と言う幸運な催しで毎回一緒に頂いた方々に貴重なお話を聞かせて頂く中「ああ、私だけじゃないんだ。皆さんもそうなんだ。同じ思いの方が沢山おられるんだ」等々一人孤独に過ごしていた5年間がもつたいなく思えるほど同じ病気の皆様との語らひは大変貴重な時間で中々自分では、ほどこけない沢山の重い鎖をいとも簡単に外して下さり心を軽くして下さりストレスも減らして下さり癒して下さいます。

特に今回私がご一緒させて頂いたテーブルでは、司会者の方に導かれてお話が進む中、ストレスが主な話題となりストレスとどう付き合うかどう発散させているか等のお話にまでになり、普段の先生等の講演や勉

強会では、決して得られない貴重な熱のあるお話を聞かせて頂き、抱えているストレスが半分になった思い

でも心が軽くなりました。もう一つのテーブルでは、主に塩分摂取のお話になったことで、皆様の奮闘を語り合われたそうです。食事会や懇親会で皆様と語り合う事もありますが中々糖尿病の闘病についての話題をこまめに深く掘り下げては話さないのでこれは、カンバセーション・マップならではの事だと思えます。

言いますが、今回の参加で、心の弱い自分に打ち勝ち、食事療法を運動療法を糖尿病である事を楽しみ、封印していた結婚をして人生を楽しむ様に精進したいと思えるほどの、沢山の挑む勇氣を皆様から頂き前向きになりました。本当にありがとうございます。

最後に、こんなに素晴らしい試みをして下さいました病院関係者の皆様、創成会の皆様、スタッフの皆様、心から感謝申し上げます。これからも来年もそして十回二十回と続き、今迄参加された方もまだ参加されていない方も多くの方に参加頂いて一人でも多くの皆様と語り合い、心を軽くして頂けたら幸いです。

しょぼん...



熱心に語り合う参加者の様子



糖尿病週間特別講演 糖尿病と動脈硬化

頸動脈硬化と無症候性冠動脈病変について

「2型糖尿病に合併する

無症候性冠動脈病変のスクリーニング」



萬田記念病院 内科部長
三澤 和史

血管は内膜・中膜・外膜の3層からなっており、血液が流れていきます。動脈硬化とは血管が狭くなった、詰まったりすることです。加齢や生活習慣病などで内膜にコレステロールなどがたまり、血管が狭くなって、血液の流れが悪くなります。動脈硬化がさらに進むと、狭くなった血管に血の塊（血栓）ができ、血管が完全に詰まって心筋梗塞を発症します（図1）。

図1

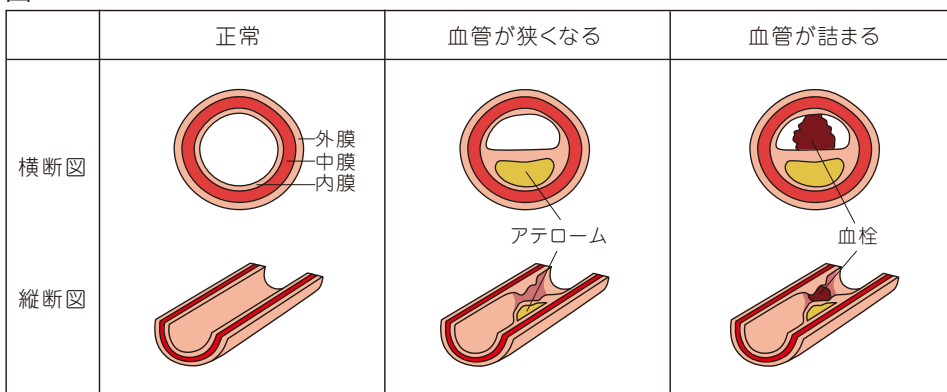
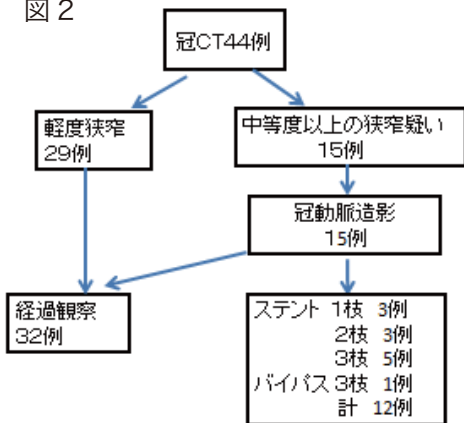


図2



頸動脈硬化またはLDL/HDL2以上の脂質異常症を合併する無症候の2型糖尿病の44例中15例(34%)に冠動脈CTで中等度以上の狭窄が疑われ冠動脈造影が施行され、44例中12例(27%)にステント留置またはバイパス手術が行われました。

糖尿病の冠動脈病変は非典型的な状態が多く重症化や予後不良となる例が多いため、今回、予後改善を期待して潜在する冠動脈病変のスクリーニングを行いました。結果として頸動脈硬化や脂質異常症を合併する無症候の2型糖尿病44例の34%に冠動脈CTで中等度以上の狭窄が疑われ冠動脈造影が行われ、27%にステント留置またはバイパス手術が施行されました（図2）

無症候心筋虚血のステントやバイパス手術は文献的に保存的加療の死亡率を2年間で1/6に減らしたと報告されています。

したがって、2型糖尿病の生命予後改善のため、糖尿病診療に際して、無症候性冠動脈狭窄の合併を念頭におくべきと考えられました。



講演の様子

定期総会・懇親会

開催日／平成二十五年四月二十日(土)
会場／【総会】萬田記念病院 【懇親会】東武ホテル

定期総会は、四十五名の会員の皆様が集い、原理事の司会で定刻に開会されました。初めに水牧会長の挨拶に続き萬田院長より来賓の祝辞を頂き、後に議長の進行で、議案一の平成二十四年度事業報告・決算報告及び監査報告と平成二十五年度事業計画(案)と収支予算(案)の報告と役員交代について報告がありました。全ての議案が終了し、拍手を待つて承認され定期総会は無事閉会いたしました。



恒例の記念撮影

続いて特別講演会では、萬田院長より「糖尿病の最新の話題」についてお話があり、普段なかなか聞けない内容で会場の皆さんは真剣な面持ちで聞き入っております。講演の終わり頃には、ご自身が体調を崩されて暫く入院されたことについてお話がありました。以前と変わらずマイクを使わない力強い声量で講演が終了いたしました。

次の懇親会は会場を東武ホテルに移して二十四名の会員の皆様で、バイキングを頂きながら楽しい懇親会が開催されました。甘党には素通りできないケーキ、お汁粉などバイキングには欠かせない熟成されたカレーがあり、これを食せず帰ると後悔しそうなのでライスなしで頂くことにしました。普段は過食からバイキングには行くことがないので楽しみにしており、この時期になると「今年も春が来たな」と実感しながら参加させて頂きました。 会員 S・Y

世界糖尿病デー記念DVD

2013年度版
VOL.15

インスリンが変える糖尿病生活 早期発見・治療でエンジヨイライフ



萬田記念病院理事長・院長
萬田 直紀



萬田記念病院 内科部長
札幌創成会指導医師
種田 紳二

今年も世界糖尿病デー記念DVDを作製しました。毎年いろいろとテーマを変えてお送りして今年で十五年目になります。国連は国際糖尿病連合が要請してきた「糖尿病の世界的脅威を認知する決議」を二〇〇六年十二月二十日に国連総会で採決しました。同時に十一月十四日を「世界糖尿病デー」に指定し世界各地で糖尿病の予防・治療・療養をかん起する啓蒙活動を推進することを呼びかけました。十一月十四日は国連及び主要国で様々なイベントが開かれます。この日は萬田記念病院をブルーにライトアップしております。また糖尿病に関するDVDを作製し皆様にお送りしております。今年のテーマはインスリン療法についてです。糖尿病とわかっていても特につらい症状があるわけでもなく、いつまでも放っておく方が大勢いらっしゃると思います。糖尿病は治療を拒んでいると恐ろしい合併症が必ずやってくる病気です。一方、早いうちに自分に合った正しい治療が続けていれば健康な人となら変わらぬ人生が送れるのです。今回、このDVDをご覧になり糖尿病と共に生きて死ぬまで元気な人生を送っていただきたいと思います。



年末懇親会

開催日 / 平成二十五年
十一月三十日(土)
会場 / 札幌グランドホテル

毎年恒例の第十六回創成会年末懇親会が十一月三十日に札幌グランドホテルで開催されました。

私は、患者様との交流する機会を持ちたいと思い創成会役員になり、初めての年末懇親会を楽しみにしていました。

萬田記念病院クイズ、スプーンで玉渡しゲーム、パターゴルフゲーム、ビンゴゲームなどを皆さんと一緒に楽しんで頂きました。何より、皆さんとおしゃべりをしながらおいしい料理を頂けて嬉しかったです。



ビンゴゲームでは、なんと萬田院長が1位に!



恒例の記念撮影

料理は、みんなで歩こう会と同様に、メニュー表のみでなく交換表の単位を表記したメニュー表を用意してありました。内容がわかり安全なだけでなく、自己管理する機会もなり、実際に調節して食べていらっしやる方も居てすばらしいと感じました。

今度も、多くの皆さんに楽しく参加して頂けるような創成会行事を考えていきたいと思いました。

会員 K・S

札幌創成会 今後の事業予定

日時	内容	会場
平成26年 4月	定期総会 総会懇親会	萬田記念病院 患者食堂 札幌東武ホテル
6月	みんなで歩こう会: 昼食会	豊平川沿い公園: ノースシティホテル
7月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂
9月	料理実習の集い(未定)	札幌市男女共同参画センター
10月	糖尿病週間特別講演会	萬田記念病院 患者食堂
11月	年末懇親会	札幌グランドホテル
平成27年 3月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂

会員募集

札幌創成会では、医療スタッフが加わって患者の治療の支え合いをモットーに運営しております。多くの糖尿病の仲間との意見交流をはかりながら、毎日の治療の励みに致しましょう。ご入会になりますと、毎月日糖協が編集発行している「さかえ」を無料配布いたします。



- 年会費 3,000円
一括納入で登録者有効は、毎年4月1日~翌年3月31日まで

- お申し込み先
医療法人 萬田記念病院
1F入院患者受付 札幌創成会 事務局

通常定期購読される場合は、6,000円(税別)(500円×12回)になります。