

しげのふん

10周年の歩み



ごあいさつ

しげのぶ会会長 亀岡 ノブ子



しげのぶ会は平成11年11月7日に愛媛大学医学部附属病院の先生方、医療スタッフのご指導・ご支援をいただき設立された会でございます。設立の際には臨床検査医学（糖尿病内科）前教授 牧野英一先生の熱意より「糖尿病患者の会」として発展し、現在を迎えております。

この10年間、4月には総会及び研修会、11月には研修大会を開き、糖尿病についての正しい知識を得ることができました。参加の皆様と会を重ねる度に活動内容も充実し、糖尿病予防に眼を向けるようになってまいりました。最近では東温市の糖尿病予防教室に助言者として参加させていただき、活動の輪が大きくなっております。

このたびは10周年記念誌を発行することができ、この上もない喜びでございます。関係者の皆様のご協力に心から感謝申し上げます。今後とも、しげのぶ会発展のためにご指導・支援をお願い申し上げます。

愛媛大学分子遺伝制御内科学 教授 大澤 春彦



早いもので、しげのぶ会が設立10周年を迎えることになりました。亀岡会長をはじめとします役員の方々、会員の皆様には、心よりお祝い申し上げます。同時に、この会の設立当時から運営等について、多大な御支援を頂いております愛媛大学医学部附属病院と看護学科のスタッフの皆様には深く御礼申し上げます。

愛媛大学病院に通院する糖尿病患者さんの会は、平成11年に、臨床検査医学（糖尿病内科）の牧野英一教授（当時）が発案されました。そして、栄養管理室室長の一色保子先生（当時）、看護学科教授の中村慶子先生らを中心とした栄養管理室、看護学科、看護部、薬剤部、検査部等コメディカルの多大な御支援と、第三内科の御協力により、臨床検査医学と第三内科に通院される糖尿病患者さんを中心とした“しげのぶ会”の設立が実現致しました。当初から平成20年までの9年間にわたり、栄養部には事務局として会を支えて頂きました。平成21年からは、一色先生を事務局長に迎え、西田先生を中心に臨床検査医学が事務局としてサポートする体制となりました。

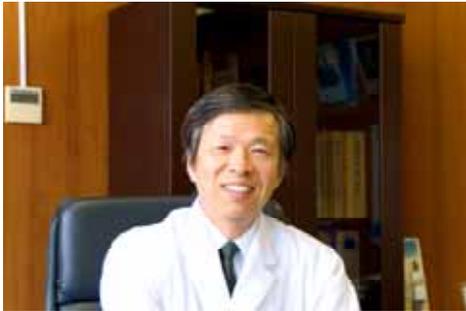
設立当時は、患者さんたちが、糖尿病の正しい知識を習得し、自分自身の血糖管理と合併症進展の予防、そして健康長寿を目指すことが主な活動であったと思います。最近では、糖尿病患者さんとしての特徴を活かした社会活動も活発になり、自分達や周囲の方々に影響する患者会から、社会的貢献をする会に成長していることをひしひしと感じております。特に、この一年の活動として、世界糖尿病デーでは、ブルーにライトアップされたくるりんの周辺で、糖尿病の危険性を一般の方々に啓蒙したり、東温市の糖尿病教室の助言者として参加したりするようになりました。当初はおそらく誰も想像しなかった新たな次元に向かっていけると言えます。私が専門とする遺伝子研究の領域に、“トランスフォーム”という言葉があります。これは、今まで働いていない遺伝子を活発にして別人のように進化する、さなぎが蝶になるようなイメージを言います。まさに、しげのぶ会は、トランスフォームしつつあると強く感じております。

しげのぶ会は、当時の重信町にちなんで命名されました。この会が、さらに進化を続けながら、その名が時代を超えて継承されていくことを望んでおります。今後とも、しげのぶ会の発展を心より願っております。

（しげのぶ会開催責任者）

祝 辞

しげのぶ会 10周年をお祝いして
愛媛大学医学部附属病院長 横山 雅好



しげのぶ会の10周年にあたり愛媛大学医学部附属病院長として一言お祝いの言葉を述べさせていただきます。しげのぶ会は、愛大病院にかかっておられる糖尿病患者さんご家族、医師、薬剤師、看護師、栄養士などの医療スタッフが協力して啓蒙活動を行うために平成11年に設立されたと伺っています。ご存じのように、糖尿病は代表的な生活習慣病であり、中高年で男女とも予備軍を含めると30%以上の罹患率があると言われ、

糖尿病対策を抜きには国民の医療は守れないとさえ言われています。糖尿病をいかに発症させないか、またいかに重症化させないか、また糖尿病に特有の合併症を予防するかが最も重要です。私の専門分野の泌尿器科においても透析導入の最大の原疾患は糖尿病です。このような糖尿病から健康を守るために最も重要なことは、医学的治療に加えて、食事、運動などの生活習慣の改善です。そのためには、患者啓蒙、住民への啓蒙などが糖尿病罹患率、合併症の低減のためには非常に重要とされています。

しげのぶ会が、これまで10年の永きにわたり、さまざまな形で患者啓蒙だけでなく、住民の啓蒙や医学生、看護学生の教育に尽力されてきたことに、医学教育に携わる人間の一人として感謝と尊敬の念に堪えません。愛媛大学医学部は地域医療に貢献することを目的に、患者から学び患者に還元するという理念で設立されました。

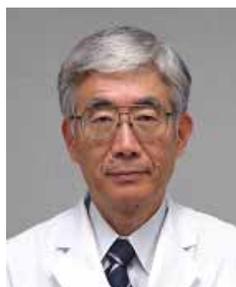
しげのぶ会と共に糖尿病患者さんの健康維持、改善に活動できることは、まさに愛媛大学医学部設立の理念の具体化例であり我々医療人の大きな喜びであると感じます。今後、しげのぶ会が益々発展され、愛大病院にかかっておられる患者さんだけでなく、すべての地域住民が糖尿病からくるさまざまな問題から解放されるように尽力されることを願って挨拶とさせていただきます。



「しげのぶ会」の主な開催会場 愛媛大学医学部看護学科
玄関の桜が満開になる4月に「総会及び研修会」が開催される

「しげのぶ会」10周年記念誌祝辞

愛媛大学名誉教授
鷹の子病院糖尿病研究所所長
牧野英一



このたびはしげのぶ会設立10周年大変おめでとうございます。亀岡会長はじめ役員の皆様方のご熱意とそれを支えてくれているコメディカルの先生方の情熱、特に一色先生のご努力によりこの会が益々発展しつつあることを心からお祝い申し上げます。私は平成8年愛媛大学の糖尿病診療が手薄であるということで当時の臨床検査医学(糖尿病内科)に迎えられました。糖尿病診療には患者さんの自己管理が大変重要であり、糖尿病の専門病院では通常患者さん、コメディカル、医師によるいわゆる患者さんの会(糖尿病協会)が活動しております。残念ながら当時の愛媛大学病院ではそのような会がなく、是非立ち上げなければと思っていました。幸い愛媛大学小児科では小児糖尿病の世界的権威である故貴田教授が中心となり小児糖尿病のサマーキャンプを盛んに行っており、コメディカルでは栄養管理室の一色先生、看護学科の中村先生が大活躍しておりました。そこでこのお二人の助けを借り、平成11年に事務局を栄養管理室にお願いし、看護学科、看護部、薬剤部、検査部のみなさんの協力を得て臨床検査医学(糖尿病内科)、第三内科の患者さんを中心にしげのぶ会が設立されました。その後しげのぶ会は順調に発展してきましたが、昨年栄養部の皆さんが多忙なため、代わりに前栄養管理室長の一色先生に事務局長として復帰していただき、さらにパワーアップしたことは皆様のご存知のとおりです。

昨年、愛媛大学では臨床検査医学(糖尿病内科)、看護部、医療福祉支援センター、公衆衛生健康医学が協力する地域連携プロジェクトを立ち上げ、東温市後援のもと、しげのぶ会と地元ボランティアの会(とうおん健康づくりの会)を主体にした糖尿病予防活動をスタートさせました。このようにしげのぶ会が大学病院のみならず地域の糖尿病予防対策にも積極的に参加しその活動の輪を広げていることはまことに心強い限りです。今後益々のしげのぶ会の発展を楽しみにしております。



平成20年3月31日に定年退職された牧野 英一先生を囲んで看護学科玄関で記念撮影(平成20年度総会にて)

「しげのぶ会」設立初期



しげのぶ会（仮称）設立総会
（平成 11 年 11 月）で挨拶する
世話人代表の牧野 英一 教授



平成 12 年度総会で紹介される理事のみなさん



設立総会の司会を務める
一色栄養管理室長



愛媛県糖尿病協会長の
栗林英明さんの祝辞



設立総会は盛会のうちに終了、小児糖尿病サ
マーキャンプを始めた故貴田 嘉一 教授も
顧問に加わっていただきました。



顧問の中村慶子先生が自己紹介、牧野先
生、恩地先生、貴田先生、高市婦長の顔も



体験談 「小児期発病から栄養士として働
く現在まで」を話す山本 真吾さんと
「愛大病院に 15 年通院して」を話す主婦
渡辺 恒子さんに参加者は一同感激！



NHKの「みんなの体操」も 10 周年！
ホヤホヤの体操を参加者全員でしました。



お弁当のカロリーや食品交換表につ
いて説明する土居敏江管理栄養士

展示会場



愛大病院の糖尿病食の展示は大好評



しげのぶ会活動の写真も展示



血圧測定をする看護師



血糖測定をする医師



田淵典子看護部長も何か期待して、ドキドキ、ニコニコ（血管年齢コーナー）



受付を担当する看護部の皆さん



協賛メーカーは現在13社
試供品も左の写真のとおり沢山



血糖測定器の説明を受ける参加者

各種測定



体脂肪測定も人気の一つ



いつもフットケア担当の宮本悦子看護師

全体会・談話会

ここが知りたい糖尿病
糖尿病治療についていっしょに考えよう



グループ別談話会・発表会



しげのぶ会の名物コーナー“全体会”

ほぼ毎回、司会する中村先生の上手な進行に会場が盛り上がり、活発なQ & Aが繰り広げられます。

参加者からの質問も活発です。



司会の中村先生はスタッフに万遍なく回答を求めます。
毎回、10人くらいが出席し、専門分野の回答はみんなに有益!

質問に応える医師、看護師、薬剤師、管理栄養士



社会活動

世界糖尿病デー イベントでの予防啓発のチラシ配り



東温市糖尿病教室に助言者として参加

無理したら長続きしないので気をつけて！と



なんといっても食事療が一番じゃなあ～



若い頃は「痩せの大食い」といわれていました。



「糖尿病フェスタ in とうおん」の後援

「愛媛大学地域連携プロジェクト」の一環として平成20年度に開催したイベントのパネルディスカッションで亀岡会長と一色事務局長が演者を務めました。



模擬患者活動

四国がんセンターにおける治験コーディネーター研修会で患者役をして好評でした。



緊張する研修前の打ち合わせ



医学部学生の実習前の研修にも参加

研修会・研修大会の記録

- 第1回 しげのぶ会（仮称）設立総会（平成11年11月7日 土）於；看護学科1階
記念講演 「糖尿病に克つ」 医学部臨床検査医学（糖尿病内科）牧野 英一
体験談1 「小児期発病から栄養士として働く現在まで」 栄養士 山本 真吾
体験談2 「愛大病院に15年通院して」 主婦 渡辺 恒子
いろいろコーナー：個別相談（医師、看護婦、薬剤師、栄養士） 血糖測定器展示と測定
糖尿病食、関連食品展示
- 第2回 平成12年度総会及び研修会（平成12年4月2日 土）於；看護学科1階
講演 「食べ物、食べ方、食習慣」 医学部内科学第三 恩地 森一
食事説明 「お弁当の内容と単位の説明」 栄養管理室 土居 敏江
談話会 「食事療法について」グループ別発表 司会 医学部看護学科 中村 慶子
展示会場 血糖測定器・糖尿病食・関連食品展示
- 第3回 しげのぶ会研修大会（平成12年11月5日 土）於；臨床第一講義室
講演 「糖尿病食で生活習慣病を予防しよう」 栄養管理室前室長 一色 保子
食事説明 「市販のお弁当の上手な選び方と組み合わせ方」 栄養管理室 土居 敏江
全体会 「ここが知りたい糖尿病」Q & A 司会 看護学科 中村 慶子
展示会場 相談コーナー、血糖測定、血糖測定器・糖尿病食・関連食品・写真展示
- 第4回 平成13年度総会及び研修会（平成13年4月1日 土）於；看護学科1階
記念講演 「糖尿病の運動療法」愛媛県立中央病院内科部長 清水 一紀
食事説明 「お弁当の内容と単位の説明」 栄養管理室 土居 敏江
談話会 「運動療法について」グループ別意見発表 司会 看護学科 中村 慶子
展示会場 相談コーナー、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・写真展示
- 第5回 しげのぶ会研修大会（平成13年11月11日 土）臨床第一講義室
講演 「糖尿病の眼合併症」 医学部附属病院糖尿病眼科専門医 上甲 武志
展示説明 - 甘味料について - 栄養管理室 土居 敏江
全体会 「ここが知りたい糖尿病」Q & A 司会 看護学科 中村 慶子
展示会場 血糖測定、血糖測定器・糖尿病食・関連商品・写真展示
- 第6回 平成14年度総会及び研修会（平成14年4月7日 土）於；看護学科1階
講演 「糖尿病性神経障害について」医学部臨床薬理学神経内科医 野村 拓夫
食事説明 「お弁当の内容と単位の説明」 栄養管理室 土居 敏江
全体会 「これからのしげのぶ会を一緒に考えよう」 司会 小児科 一色 保子
展示会場 血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第7回 しげのぶ会研修大会（平成14年11月10日 土）於；看護学科1階
記念講演 「糖尿病腎症」 松山赤十字病院内科部長 高上 悦志
説明 「新しい糖尿病食品交換表についての説明」 栄養管理室 土居 敏江
全体会 「ここが知りたい糖尿病」 Q & A 司会 看護学科 中村 慶子
展示会場 血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第8回 平成15年度総会及び研修会（平成15年4月5日 土）於；看護学科1階

- 記念講演 「糖尿病が心臓におよぼす影響」医学部内科学第二助教授 濱田 希臣
 食事説明 「お弁当の内容と単位の説明」 栄養管理室 土居 敏江
 全体会 「ここが知りたい糖尿病」 Q & A 司会 看護学科 中村 慶子
 展示会場 血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第9回 しげのぶ会研修大会(平成15年11月8日 土);看護学科1階
 記念講演 「あしたのために あしたいせつに」 済生会松山病院副院長 宮岡弘明
 全体会 「ここが知りたい糖尿病」 Q & A 司会 医学部看護学科 中村 慶子
 展示会場 血糖・骨塩量測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第10回 平成16年度総会及び研修会(平成16年4月3日 土);看護学科1階
 記念講演 「薬品と健康食品の組み合わせ」附属病院薬剤部治験管理室長 井門 敬子
 全体会 「糖尿病治療についていっしょに考えよう」 司会 看護学科 中村 慶子
 展示会場 体脂肪測定、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第11回 しげのぶ会研修大会(平成16年11月6日 土)於;看護学科1階
 記念講演 「脳卒中と糖尿病とのかかわり」医学部脳神経外科学 助教授 久門 良明
 記念講演 「軽症のうちに 変えよう 食生活」附属病院栄養部副部長 大久保 郁子
 展示会場 フットケア、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第12回 平成17年度総会及び研修会(平成17年4月2日 土)於;看護学科1階
 記念講演 「糖尿病と壊疽」医学部皮膚科学 講師 村上 信二
 全体会 「糖尿病治療についていっしょに考えよう」 司会 看護学科 中村 慶子
 展示会場 フットケア、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第13回 しげのぶ会研修大会(平成17年11月5日 土)於;看護学科1階
 記念講演 「糖尿病の最新の話」医学部臨床検査医学(糖尿病内科) 牧野 英一
 全体会 「ここが知りたい糖尿病」 Q & A 司会 看護学科 中村 慶子
 展示会場 フットケア、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第14回 平成18年度総会及び研修会(平成18年4月8日 土)於;看護学科1階
 記念講演 「糖尿病治療の考え方」医学部臨床検査医学(糖尿病内科) 大澤 春彦
 記念講演 「外食の上手なとり方」附属病院栄養部長 大久保 郁子
 全体会 「糖尿病治療についていっしょに考えよう」 司会 看護学科 中村 慶子
 展示会場 フットケア、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第15回 しげのぶ会研修大会(平成18年11月11日 土)於;看護学科1階
 記念講演 「すい臓の仕組みと働きについて」千葉メディカルセンター糖尿病センター長 金塚 東
 全体会 「ここが知りたい糖尿病」 司会 附属病院栄養部長 大久保 郁子
 展示会場 フットケア、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第16回 平成19年度総会及び研修会(平成19年4月14日 土)於;看護学科1階
 記念講演 「おくすりの上手なつきあい方」附属病院薬剤部 武市 佳己
 全体会 「糖尿病治療についていっしょに考えよう」司会 武市 佳己
 展示会場 フットケア、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第17回 しげのぶ会研修大会(平成19年11月10日 土)於;看護学科1階

- 記念講演 「糖尿病診療を上手に受けるコツ」鷹ノ子病院糖尿病センター長 藤井 靖久
 記念講演 「笑いの力」新居浜病院副院長 枝廣 篤昌
 全体会 「ここが知りたい糖尿病」Q & A 医学系研究科看護学専攻 中村 慶子
 展示会場 フットケア、血糖測定、血糖測定器・関連商品・糖尿病食・関連写真展示
- 第18回 平成20年度総会及び研修会（平成20年4月12日 土）於；看護学科1階
 記念講演 「がん・脳卒中・心臓病・認知症の予防は糖尿病コントロールが決めて！」
 愛媛大学名誉教授 牧野 英一
 全体会 「糖尿病治療についていっしょに考えよう」司会 看護学専攻 中村 慶子
 ミニレクチャー「これからのしげのぶ会に期待すること～特定健診・特定保健指導
 が始まる中で～」附属病院医療福祉支援センター長 檀本 真聿
 展示会場 フットケア・栄養食事相談、血糖・血圧・血管年齢・体脂肪率測定、糖尿病関連商品・
 糖尿病食・関連写真展示
- 第19回 しげのぶ会研修大会（平成20年11月8日 土）於；看護学科1階
 講演1 「糖尿病で増えている透析とはどんなもの？」重信クリニック院長 別宮 徹
 講演2 「医療とお金の話」附属病院医療ソーシャルワーカー 橋本 一晃
 全体会 「ここが知りたい糖尿病」Q & A 司会 看護学専攻 中村 慶子
 ミニレクチャー「糖尿病とのおつきあい～おなかのへる歌に学ぶ」
 医学部臨床検査医学（糖尿病内科）西田 互
 展示会場 第18回に準じる
- 第20回 平成21年度総会及び研修会（平成21年4月11日）於；看護学科1階
 講演1 「もっと知りたいインスリンの知識」附属病院薬剤部 武市 佳己
 講演2 「合併症の危険信号はなに？」愛媛病院循環器医長 船田 淳一
 全体会 「糖尿病治療についていっしょに考えよう」司会 看護学専攻 中村 慶子
 ミニレクチャー「食事で正しい糖尿病治療をめざそう！」管理栄養士 一色 保子
 展示会場 第19回に準じる
- 第21回 しげのぶ会研修大会（平成21年11月14日）於；看護学科1階
 講演 「感染予防と新型インフルエンザ対策～糖尿病で重症化するのなぜ？」
 小児医学准教授 附属病院感染制御部 田内 久道
 全体会 「糖尿病についていっしょに考えよう」司会 附属病院看護師 宮本 悦子
 ミニレクチャー「検査値の見方 この検査値はどういう意味？」
 医学部臨床検査医学（糖尿病内科）中村 舞
 展示会場 第20回に準じる

21年度から講演の司会進行は理事が務めることにしました。（石川通夫副会長）



糖尿病体験記

教育入院をして 70歳 女性

私はヘモグロビンA1cが7%台中くらいが長く続き、主治医から「合併症が出ると大変なことになるから」と再三入院を勧められていました(自分でも合併症の怖さは学習していました)。それで、思い切って教育入院を決心しました。

いろいろな検査をしていただきました。その結果、インスリンの自己分泌は十分保たれているが、悪い生活習慣によってインスリンの質が低下し(作用が弱くなり)なかなか血糖が下がらない状態が続いていたとの説明を受けました。このような状態を「インスリン抵抗性」というそうです。まさに生活習慣病です!

自分では朝起きて血糖値を測定し、食事も1日に食べたものを6分表に分けて記帳し、就寝前には1日の集計も行っていました。しかし、振り返ってみると先ず外食が多いこと、甘いものが大好物であることで、この2点を重点に注意されました。

入院中はインスリンの種類や量の調整が行われ、その度に検査値の動きを説明していただきながらどんどん血糖値が改善されるのがとても励みになりました。野菜を中心としたバランスのよい糖尿病食をゆっくり時間をかけて時計を見ながら食べることを心がけ、美味しくいただきましたが、だんだんわが家との違いがわかりました。ビデオによる勉強では改めて糖尿病について再認識し、フットケアとか家庭での生活態度も改悛の余地があり、特に食後の散歩も不可欠で心がけたいと思います。

わかりやすい説明でご指導くださったドクター、気配りのある優しいナース、医学生との和やかな一時など、素晴らしい環境とスタッフに支えられ、入院して本当に良かったと心から思っています。わがままも笑顔で気持ちよく受け入れて接していただき有難うございました。お陰さまで朝の血糖値が100mg/dlを割る日も出るほどになり、この数値より悪くならないよう努力して参りたいと思います。(M.K)

糖尿病治療の体験談 68歳 男性

15年前定期健診で食後の血糖値200mg/dl、入院してはどうか、とアドバイスがあり、いよいよ追い詰められたなど実感、ここからが治療のスタートでした。食事療法、運動療法の2本立てで3年間で10kg減量、しかし、血糖値は高値安定で140mg/dl前後でした。次に手を打ったのが定年を1年早めて治療に専念することでした。対策としてとったのが、インスリンは使わない、食後のウォーキング1万歩、食事1600キロカロリーを基本に実行していきました。これらを守ったお陰か、A1cも5%台後半で安定してきました。

治療を進めていく過程で一番悩んだのはお酒です。一般的にはお酒は禁止、とされておりますが、酒好きには禁酒はストレスを貯めるだけで副作用のほうが怖いと思っておりましたので適量は薬と思って続けております。大切なのは適量を守ることです。

次に注意をしていたことは、体重、血圧、コレステロール、HDL、LDLの推移を確認することでした。定期検査後いつも栄養士さんとデータについて推移を検討してまいりました。

治療で大切なのは実行計画の作成、次にそれを実行、そして実行した結果を楽しみに推移をチェック、これが私の実行している治療法です。 （未完）

糖尿病列車の旅 71歳 男性

人工透析のベットの上で、嘘だろう、夢だろう、夢なら覚めてくれと祈っている。こんな私は昭和13年1月生まれの71歳の男（高齢者）です。望んでもいない糖尿病列車にいつの間にか乗ってしまって、ここに至りました。いつ、この列車に乗ってしまったのか？

その原因は、それは昭和20年、日本が戦争に敗れた少年時代、食糧不足で食べられるものは何でも腹一杯食する食習慣がついてしまったのが、一番の理由なのではないか。青年期、壮年期を通して腹一杯食べることが一番幸せでした。その上に酒が好きで、38歳で管理職になってからはストレス解消だと理由をつけて酒、ビールを限度なく・・・

つまみを食べて飲めば胃、肝臓の病気にかからないという友人の言葉を信じて、食べて飲む、又、夜中の屋台のラーメンがうまかった。

その頃から（40歳代）身体がだるいことがあったが、気力不足だと頑張った（血糖値が高かったのだろう）。

その頃、酒だけ飲んで格好よかった友人はもう早くにあちらの黄泉の世界に行かれてしまいました。私としては、食って酒を飲むのは正解だと思っていたら糖尿病になってしまっていた。

この病気は質が悪く身体がだるいくらいで痛くも痒くもないので、栄養士さんに嚴重に注意されても実感がわかず悲劇となる。

悲劇の始まりは50歳代の終わり頃、目に異常を来し大ショック、合併症発症（酒類は完全に止め、本格的に食事療法）網膜に出血（眼底出血）レーザー治療、60歳半ば目の手術（硝子体）71歳で人工透析と糖尿病列車は進んでいっています。しかし、この糖尿病列車は自分で運転する列車なので、各駅停車でゆっくり道草をしながら終着駅へ、何十年かかけてね。 （A.T）

後悔先に立たず 77歳 男性

しまった！ あの時、もっと真剣に養生していたらと今、反省しているところです。それは35年前、前頭部の打撲で外科治療を受けていた頃です（当時は脳外科がなかった）。

血液検査の結果、「糖尿病の疑いがありますから内科で診てもらいなさい」といわれました。しかし、当時の勤務は多忙で不規則なこともあり、まさか自分が糖尿病になるわけがないだろうと、気になりながらもそのままにしていました。

約5年後、知り合いの方の進めで内科での診察を受けブドウ糖負荷試験の結果、特に現時点ではあまり心配ないとのことでした。職場での健康診断でも特に問題もなかったことから安心し、食事療法など全く気にしないまま過ごしてまいりました。

昭和63年に人間ドックで糖尿病の疑いとの診断を受け、精密検査を進められ病院へ行きました。有名な先生で当時は予約制度などなく約4時間余り待っても診療をし

てもらえなく、その病院での診察を諦めて、かかりつけの内科で診察を受けました。診断結果は「糖尿病の疑いはありますが特に心配ないです。薬も飲まなくてよい」といわれ、気になりながらも糖尿病という認識も薄いまま生活を続けておりました。

ところが3年前のことです。親戚の結婚式に参加し挨拶をすることになっていたのですが、体調がなんともいえないだるさ、苦痛、頭が重く、こんなことは初めてのことで気がかりになりました。結婚式を一足早く切り上げて帰宅し、早速かかりつけ医院で調べてもらった結果、血圧・血糖値が異常であり糖尿病が進んでいることがわかり、その日から投薬を始め、今日に至っております。

今思えば、あの糖尿病の疑いの段階で養生いたらと後悔しているところです。それにしてもどうして定期健診や職場の定期健診でわからなかったのかと知っているところです。 (S・F)

ひとときの笑いに魅せられて 67歳 女性

くすっと笑ってしまう。

自戒あり、嘆息もある。最後はやっぱり励みになっていることに気付く。この笑いにそが私を「しげのぶ会」へ足を運ばせる理由の一つなのです。

さて、テーマの体験談が皆様のお役にたてればとの思いから応募しました。

それは、血糖値に一喜一憂しておしまいではなく、分析して活かすようにしていること。憂は、何がいけなかったか反省して改善につなげ、喜は何が守れてよかったのか、持続の決意も改たになりなす。

言うは易し、行うも易しをひたすら実行しています。甲斐あってヘモグロビンA1cも6%台。これからも長〜く糖尿病と付き合いながら、必然的に「しげのぶ会」に参加させていただくこととなります。

皆様よろしく申し上げます。 (なのね)

私のインスリン治療 67歳 男性

私が糖尿病と言われたのは、20年以上前である。私の父方も母方の家系にも糖尿病になった者はいないのに、私が何故……。今考えると仕事に対するストレスと運動不足が原因ではないかと思う。

それから、愛大病院に通院し、飲み薬による治療が始まる。徐々に薬の量も増えた。栄養指導は何度も受けた。しかし、自覚症状がないのと自分自身の意志の弱さにより、ヘモグロビンA1cの数値がだんだん上がる。先生からインスリン注射を勧められたが、インスリンを打ち始めたら、一生打ち続けなければいけないと思い、なかなか踏ん切れない。

2004年12月、M先生の強いご指導により、10日間教育入院し、インスリン治療を決断した。ヘモグロビンA1c9.0%前後あった数値が7.5%ぐらいまで下がった。しかし、それ以上は下がらず、逆に徐々に上がり始めた。

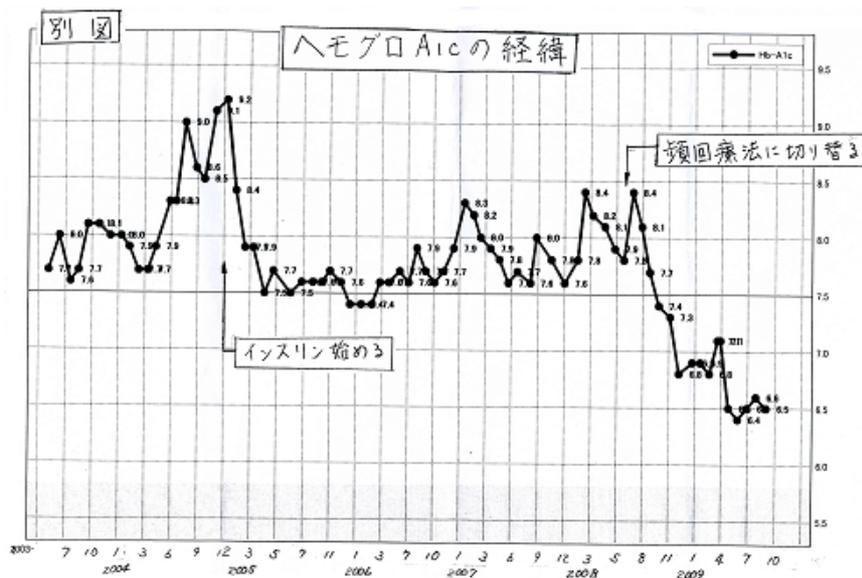
2008年6月、F先生から頻回(4回)注射療法に切り替えようかと言われ、朝に持続型と朝・昼・晩の食事前の超速効型のインスリン注射を打ち始めた。ヘモグロビンA1cの数値が8%以上あったのが、打ち始めて6ヶ月目に6.8%と8年ぶりに6%台に下がった。現在の数値は6.5%前後である。目標の6.0%までもう少しである(別図参照)。

私にとってインスリン治療は良かったと思う。

インスリン注射以外、食事など生活習慣は以前と変わったことはしていないが、1年半前に勤めを辞め、それによりウォーキング(30分~60分)を週に3回程度していること、血糖値と朝の血圧を測定し記録していることにより、自然に病気を意識し、自助作用が働いているのかもしれない。

合併症状が目や心臓の血管に少し出始めたが、これ以上悪くならない様に、先生方のご指導を守り合併症の進行を防ぎたい。そして、月に2~3度の友人との大好きなお酒をちょっぴりや趣味のゴルフを何時までも続けられる様、長生きしたい。

(S.K)



今回の入院体験 78歳代 女性

最初は目の治療のためステロイドを点滴するようになりました。ステロイドは血糖値を上げると聞きましたが、私の血糖値もやっぱり上がり糖尿病と診断されました。インスリン治療を始めて17年にもなりました。

糖尿病は自覚症状がなく、合併症を伴う血管の病気で自己判断しないで必ず専門医を受診し、正しい治療を受けることが基本とされています。受診日に検査結果が出て担当医の説明を一喜一憂しながらうかがい反省します。検査入院が近づいて予約を決める時、心臓検査を一度も受けてないので受診を勧めいただきいただき第二内科の先生を紹介されました。

自分では自覚症状は全くないので大丈夫と自負していました。平成21年7月21日に入院して、カテーテル検査の結果、心臓と足に細い血管が見つかって驚きと不安、病気の恐ろしさを知りました。8月20日に手術日が決まり、8月6日糖尿病検査の予約が決まっていたので第三内科の検査が終わると第二内科に転科して、8月20日予約通り冠動脈形成術ステント留置術を終えました。術後の経過もよく8月25日には退院でき、心臓と足は一緒にできないので体調を整え9月15日に再入院し、9月17日に下肢閉塞動脈硬化症血管形成術という長い名の手術も無事に終わりました。

現代医学の進歩、素晴らしい先生方の適切な処置に心から感謝しています。主治医の一言で受診、早期発見、早期治療を無事終える事ができて何より有難く幸運に尽きます。

今回の体験を通じ反省が多く、今後の生き方に役立つよう心掛け頑張りたいと考えています。慌しく駆け足で過ぎた貴重な人生の夏が終わりました。 (ノブ子)

糖尿病に苦しんだ30年 80歳 女性

「あなたは糖尿病になっています」と言われた日から30年が経つ。痛くも痒くもない病気。あまり気にとめなかったように思う。しかし、だんだん年が過ぎた頃に第2、第3と新しい病気が入ってきた。糖尿病に併発した激痛である。余りの激痛に耐え切れず愛大病院へと。思ったとおりの胆石であった。

糖尿病とのお付き合いが始まった。幸い、石はヘドロのような砂がぎっしりあったが、薬で溶かしてもらい3ヶ月で治まった。もう石はないんだとルンルン気分で暮らし、胆石のことはすっかり忘れていた。それから20年。胆石が再発。また、苦しみ出した。「石を出しましょう」と先生に言われて、まな板の上の鯉の心境であった。しかし、その時すでにインスリンを打っていた。糖尿病を封じ込めるのに月日を要した。やっと血糖値も下がったので手術が行われた。優秀なスタッフ「手術は成功しました」と言われ、とても嬉しかった。大小4個が取り出された。石は宝石のようだった。最後にくしゃくしゃの胆のうをおへそから引っ張り出した。やっと、これで石が溜まることはない。と素人の考えでも安心した。

しかし、この手術の後から次々と病気がやってきた。3年前に腰部圧迫骨折という身動きのとれない病気にかかった。今度は整形外科へ80日入院した。インスリンは続いていた。動けない身体でインスリンを打ち続けた。「この病棟で糖尿病はあなた1人、頑張らなければね」と励まされた。病人食は1400キロカロリーと厳しかったが、退院する頃には血糖値が下がり始めていた。

病院の方々の協力をいただいたことに感謝している。インスリンを打った4年4ヶ月。「もう、インスリンは止めましょう」と主治医に言われても半信半疑の心境だったが、これが現実である。この嬉しさは生涯忘れられない。インスリンを1日3回打ち、どこへ行くにも小袋さげてお伴であった。あの煩わしかった日々。今、本当に幸せを感じている。愛大病院入院3回。あの日から25年。病院はどう変わっただろうか。病友達は元気でいられるか。時々思い出す。1日も早く良くなって糖尿病から開放されるよう念じている。長かったこの病気にご指導いただいた先生方。いづくせない感謝の気持でいっぱいである。 (W.T)

糖尿病短歌 63歳 男性

- ・ 不知の病 恐れるなかれ いつか きっと
良薬出でて 皆助かる哉
- ・ 糖尿病 原因何かと 尋ねたら
いとも簡単 食べるのやめよ
- ・ いつの間に 単位が増える インスリン
食事の回数 又へらす哉
- ・ 長丁場 覚悟はいかが 糖尿病
家族の者も 意識改革

ひぐらし
蝸

糖尿病体験記 65歳 男性

糖尿病との付き合いは約10年になります。

当時は運動もしているし病院に入院した経験もなく自分の体に自信を持っており糖尿病に関して「何とか成るわい」と過信していたように思います。毎月の病院検査でも現状の把握程度に考えていました。

後日、友人が糖尿病で目が見えなくなったとのこと。話を聞くと食事の不摂生等々あり、糖尿病の怖さを身にしみて感じたという事でした。血糖値は「上がるは易し、下げるは難し」と理解はしていますが認識不足であったと反省しました。

私は主治医よりの指導もあり、毎日、体重・血圧・血糖値を計る事とし、自分の状態を記録しました。計るようになってから、少し欲も出てきたのか最近でのヘモグロビンA1cは6.2%になり改善されているようです。

糖尿病は運動と食事と言われますが、それと毎日の身近なチェックをして見るのも大切ではないかと思っています。これからも欲を出して改善に頑張りたいと思います。(メタボ85)

「しげのぶ会」を楽しむ

<第1回しげのぶ会川柳優秀句10選>

FAXと院内投票で55人の選者により優秀句10句が選ばれました。この中から最優秀句など3句を研修会当日、投票で選びますので今回は順位を伏せて発表します。

- 1、低カロリー 甘い言葉で 過信した (あおいうし)
- 2、明日から 明日になっても 明日から (倍倍)
- 3、献立を今日はベストと妻自慢(未完)
- 4、血糖値 下がれ下がれと ウォーキング (未完)
- 5、減量と 器具そろえるも 部屋の隅 (メタボ85)
- 6、後悔は 食べた後から やってくる (はげますぞう)
- 7、ちょっとだけ そのひと口が 命とり (蝸)
- 8、食べません あーあ食べません 食べません (蝸)
- 9、体重計 一汗かいて そっと乗る (一本松)
- 10、水飲んでも 太ると嘆く メタボ妻 (花芙蓉)



院内に設置された川柳投票箱



ウォークラリーと平成グルメ教室の申込も受け付けます！

<毎年行われるウォークラリー>



私たち、毎年参加しています。

“糖尿病を歩いて学ぶ”交流のイベントは全国規模で行われています。

<平成グルメ教室> 700kcalの低エネルギーのフルコースの会



「一生フルコースなんて食べられないと思っていました。あんなに食べたのに、就寝前の血糖は上がっていませんでした」



<日帰り旅行>

設立当初、バス旅行を募集して1回だけの思い出！これからも行きたいですか？



<笑顔がたえない理事会>



<日糖協会誌「さかえ」の取材>



記者を囲んで、和やかに取材を受ける



愛媛糖尿病協会会報への寄稿は理事が輪番



何がそんなに可笑的いの？

<最近はじめたこと>

- 1、「しげのぶ会情報」の発行開始（平成20年4月から年4回）
- 2、研修会講演の司会を開始（平成21年4月から）
先生や医療スタッフが担当する司会を自分たちすることに理事会で決定。
- 3、とうおん健康づくりの会と連携
- 4、東温市糖尿病予防教室に助言者で参加（平成21年2月）
- 5、社会活動の強化を総会で承認（平成20年度総会）
- 6、社会活動サークル設置（平成21年度総会）
- 7、表彰制度；感謝状贈呈（平成21年度総会）
- 8、模擬患者活動開始（平成21年4月より）



第1回は初代理事鈴木千鶴子さんと土居敏江さんに表彰状

歴代理事

平成11年度（初代理事）

会長 亀岡 ノブ子、副会長 久保 徳代

理事 鈴木 千鶴子、澤井 ヒロ子、渡部 上光、上甲 克和、右近 幸一

平成12年度（理事 石川 通夫、宮内 キミエ、藤本 静夫新任）

平成13年度（12年度継続）

平成14年度（澤井 ヒロ子理事退任）

平成15年度（藤本 静夫理事と渡部上光監事退任 伊賀 ツタエ理事新任）

平成16年度（監事 町田 昌子新任、副会長久保徳代 石川通夫、鈴木千鶴子に交替）

平成17年度（町田 昌子退任、坂上 文明新任）

平成18年度（監事 水野 晴彦新任）

平成19年度（理事 坂本 公興新任）

平成20年度（理事 右近 幸一退任）

平成21年度（副会長 鈴木 千鶴子退任）

会長 亀岡 ノブ子、副会長 石川 通夫、理事（会計）宮内 キミエ、（書記）伊賀 ツタエ、久保 徳代、和田 光慶、監事 水野 晴彦、坂本 公興

歴代顧問

平成11年度「糖尿病患者さんの会」発起人 顧問

臨床検査医学（糖尿病内科） 牧野 英一（発起人代表）、大澤 春彦

第三内科 恩地 森一、松浦 文三

小児科 貴田 嘉一

看護学科 中村 慶子

看護部（9階西婦長） 高市 郷子

薬剤部 井門 敬子

栄養管理室 一色 保子

平成12年度 新任 栄養管理室 大久保 郁子・一色 保子退任し所属小児科、その他継続

平成14年度 新任 看護師長 山崎 智恵子、退任 高市 郷子退任、その他継続

平成15年度 前年度継続

平成16年度 新任 看護師長 藤原 光子、退任 山崎 智恵子、その他継続

平成18年度 新任 薬剤部 武市 佳己、退任 井門 敬子

平成19年度 前年度継続

平成20年度 所属変更 牧野 英一（愛媛大学名誉教授）新任 櫃本 真聿（医療福祉支援センター長）、大沼 裕（臨床検査医学（糖尿病内科））

平成21年度 前年度継続

退官される牧野 英一先生と理事
“ 牧野先生、長い間ありがとうございました！”



「しげのぶ会事務局」の歴史

平成11年10月	事務局開設 愛媛大学医学部栄養管理室 担当者;土居 敏江、大久保 郁子、野坂 泉、永井 祥子
平成12年度	事務局同上、担当者;大久保 郁子は顧問へ、利光久美子 新採
平成13～15年度	事務局・担当者 同上
平成16～17年度	事務局同上、担当者;野坂 泉から杉山 亜紀子へ
平成18年度	事務局同上、担当者;杉山 亜紀子 退職
平成19年度	事務局同上、担当者;池田 佐奈江、西森千尋 新採
平成20年度	事務局 愛媛大学医学部臨床検査医学(糖尿病内科) 事務局長 一色 保子、担当者 西田 互、高田 康德、菅野 利恵
平成21年度	事務局・担当者 同上

< 編集後記 >

平成20年より、しげのぶ会事務局を担当させて頂くことになりました、臨床検査医学の西田です。担当と申しましても、実際の事務作業はほぼ一色先生がこなされており、私は横から子どもが大人のお手伝いをする程度のことしかできておりません。

仕事の打ち合わせで、一色先生のご自宅にお邪魔することもあるのですが、ご褒美に出てくる手作りヨーグルトや黒枝豆の塩茹ですが、これまたおいしい事。事務局の役得と言えましょう。

しげのぶ会の理事会にも参加させて頂くようになりましたが、役員の皆さんは社会的経験を積まれた素晴らしい方ばかりです。このような方々のかけがえのない経験や知識を大学病院の中だけに留まらせておくことは、あまりにもったいないと考え、平成21年度より地元東温市での糖尿病予防活動や、医学部学生向けの医療面接講義に参加して頂いています。医学生や市民を相手に自分の体験をいきいきと語るしげのぶ会の方々の表情は皆一様に輝いています。糖尿病患者だからこそ出来ること、糖尿病患者にしか伝えられないこと。しげのぶ会の中で、新しい種が芽を出そうとしています。

事務局担当 西田 互

この10年の歴史を振り返りながら、「仮称しげのぶ会」を立ち上げた当時のことが懐かしく、写真を見るとそれが更に鮮明に甦り、楽しく編集することができました。それにしても、設立当初から会長を務める亀岡ノブ子さん、当時副会長の久保徳代さんは、今もなお美しく、前向きに活動しておられ、頭が下がります。

20年度から事務局長としてしげのぶ会のお世話をさせて頂いていますが、理事の方たちといるのがこんなに心地よいとは思っていませんでした。素敵に年を重ねた理事の皆さんの積極的なパワーに刺激を受けながらお手伝いができることに感謝しています。

しげのぶ会は糖尿病の正しい知識を習得し、治療につなぐことが当初の目的ですが、現在は糖尿病患者の特性を活かして糖尿病予防に貢献しようとする活動に発展しています。

10周年を機に順次後継者を増やして、この活動がますます発展するよう願っています。

しげのぶ会事務局長 一色 保子

発行 しげのぶ会

〒791-0295

東温市志津川 愛媛大学医学部臨床検査医学(糖尿病内科)

TEL(089)-960-5647 FAX(089)-960-5627

発行者 しげのぶ会開催責任者 臨床検査医学 教授 大澤 春彦

発行日 平成21年11月14日(世界糖尿病デー)

表紙は世界糖尿病デー；シンボルカラーのブルーに輝く“いよてつ高島屋大観覧車くるりん”