



にれの木会



「春の合唱」

～チューリップと菜の花がステージで春の歌を歌います。チューリップの葉が手のように、踊っているようにみえませんか～

坂井恵子 先生

第 33 号目次

平成 31 年度 にれの木会総会 資料	会長	末光 正卓	P 2
全国糖尿病週間 特別講演会報告	会長	末光 正卓	P 6
フラワーガーデン教室のご案内	病院告知		P 8
間違いだらけのバラ作り	患者	厚谷 成樹	P 9
藻岩山に登ってみませんか	会員	西條 寧	P 11
待ちに待った春	看護師	平間 恵美	P 13
「投稿」	患者	井須 辰実	P 14
「投稿」	看護師	中里 美樹	P 15
糖尿病川柳			P 16
編集後記・広告			

平成 31(2019)年度 佐々木内科病院

「札幌 にれの木会」 総会について

会長 末光正卓

副会長 中野隆史

会 長：末光正卓

副会長・会計：中野隆史

監 査：堀みゆき 看護師長

『平成 31 年度 札幌 にれの木会 総会』開催予定

1. 日 時 : 平成 31(2019)年 4 月 27 日 (土) 13:00 より
2. 会 場 : 佐々木内科病院 2階食堂
3. 議 題 :
 - (1) 平成 30(2018)年度 活動報告
 - (2) 平成 30(2018)年度 決算報告・監査報告
 - (3) 平成 31(2019)年度 活動計画 (案) について
 - (4) 平成 31(2019)年度 予算 (案) について
 - (5) その他

*なお、総会終了後、「フラワーガーデン教室」を開催する予定です。

お役立ち生活の知恵を、お楽しみたくさんで学べます、ぜひご参加ください。

出欠の確認

同封の葉書に出欠の意思をお知らせください。準備等の都合上、4月16日(火)までに投函して下さい。総会は年一回、会員同士お会いできる貴重な機会ですので、多数の参加をお待ち申し上げます。

総会の資料

なお、「本記事」は総会の資料ですので、当日、忘れずにお持ちください。

議事内容

議長：末光会長 司会：中野副会長

1. 開会の辞…………… 末光会長
2. 平成 30(2018)年度 活動報告…………… 末光会長
3. 平成 30(2018)年度 決算報告…………… 中野副会長
4. 平成 30(2018)年度 監査報告…………… 堀看護師長
5. 平成 31(2019)年度 活動計画（案）…………… 末光会長
6. 平成 31(2019)年度 予算（案）…………… 中野副会長
質疑・応答
7. その他の議題
8. 閉会の辞…………… 末光会長

（役員体制）

会 長：末光正卓
副会長・会計：中野隆史
監 査：堀みゆき 看護師長

1. 開会の辞

2. 平成 30(2018)年度 活動報告

本会の活動は、「会報」の発行を柱として進めています。また、中長期的な事業の策定も思案中です。

ア. 総会の開催（活動・予算の報告・立案）

平成 30(2018)年度総会は、平成 30(2018)年 4月 21日（土）に予定していました。参加者が少なかったため、総会は開催いたしませんでした。平成 29(2017)年度の活動ならびに決算報告、平成 30(2018)年度の計画と予算は承認されたと理解いたしました。

イ. 会報の発行

会報「にれの木」を、
「第 31号」（平成 30(2018)年 3月 9日）
「第 32号」（平成 30(2018)年 10月 26日）を発行しました。
この記事の会報は「第 33号」（平成 31(2019)年 3月発行）です。

ウ. 栄養教室への参加費補助

病院で毎月開催されている栄養教室等の勉強会の参加費を、会員一人 1回につき、200円を補助しました。（18名参加）

エ. 北海道糖尿病協会への参加

①：第1回常任理事会 出席

平成29(2017)年4月24日(火) さっぽろテレビ塔 はまなす
末光会長

②：通常総会 出席

平成30(2018)年6月9日(土) T K P ガーデンシティホテル札幌駅前
末光会長・中野副会長

③：全国糖尿病週間 特別講演会 聴講

平成30(2018)年11月17日(土) 札幌医師会館大ホール
末光会長

上記の①は、道協会の総会に諮る議案審議で、②・③は「にれの木会 会報」ならびに「北海道糖尿病協会会報」に報告があります。

3. 平成30(2018)年度 決算報告

中野副会長

イ：北海道協会助成金：合計：30,500円の助成がありました。

- ・分会活動費：1000円＋会員数×400円
- ・糖尿病週間 活動費：会員数×100円

ロ：会員数の推移： 会員数57名（患者会員：38名 病院スタッフ：19名）

- ・会費収入：3500円×会員数

ハ：会報の掲載広告による収入：三社 合計60,000円

4. 平成30(2018)年度 監査報告

堀みゆき看護師長

「適正に処理されていると認めます。」

5. 平成31(2019)年度 活動計画（案）

本会を維持・継続することを最重要と考えます。

ア. 会報「にれの木会」の発行

会報は時間・場所を越え全員が楽しめるものです。発行回数は年1～2回を予定しています。上質紙を用いたカラー印刷で、読みやすい会報作りを継続します。

イ. 病院開催の栄養教室参加費の会員補助の実施

好評につき、本年度も同様に一人1回200円の補助を行います。申込の際、会員である旨を申し出てください。この活動を通しての会員数の増加を期待します。

ウ. 「北海道糖尿病協会」及び「日本糖尿病協会」行事への参加

北海道糖尿病協会への出席・参加

6月：総会 11月：全国糖尿病週間 特別講演会 ブルーライトアップ

北海道糖尿病協会の活動にも積極的に参加し、動向の把握、情報の入手と発信に努めます。また、11月の特別講演会は、当病院でも案内パンフレットが配られますので、各自積極的にご参加いただければと思います。ここ2年間は、ローソンの「ブランパン」(低糖質のパン)が無料で配られ好評です。また、11月14日の世界糖尿病デーに札幌テレビ塔や時計台が、水色にライトアップされます。

エ. その他

中長期事業の策定、全国糖尿病週間の取組などですが、末光も中野も、仕事をしながらの活動で今回、案を示すまで至りませんが、長い目で継続して思案していきます。

6. 平成 31 (2019) 年度予算 (案)

平成 31 (2019) 年度の予算は、前年度の執行実績を踏まえ策定しました。活動計画に基づき適正な執行につとめます。

7. その他の議題

会の活動にご意見・ご要望がありましたら、返信用はがき等でお伝えください。総会前にお知らせいただくと、議事がスムーズに進行できます。また、ご意見は随時受けております。必ず書面で病院をとおして、提出していただきますようお願い申し上げます。

8. 閉会の辞

平成30年度「にれの木会」決算報告書

【収入の部】 (平成30. 4. 1～平成31. 3. 31)

項目	予算金額	決算金額	差額	内 訳
前年度繰越金	526,927	526,927	0	
会 費	255,500	194,250	△ 61,250	3,500円×54名=189,000円/1,750円×3名=5,250円 (下半期加入・優良会員) 合計57名
道協会 助成金	33,500	30,500	△ 3,000	北海道糖尿病協会 (24,600円+5,900円)
広告収入	60,000	60,000	0	20,000円×3社 イーライリリー・ノボノルディスク・小野薬品
その他	3	5	2	ゆうちょ銀行 利息
合 計	875,930	811,682	△ 64,248	

【支出の部】

項目	予算金額	決算金額	差額	内 訳
日糖協会費	177,600	156,600	21,000	さかえ 前半期：66,600円 後半期：90,000円
総会費	3,000	0	3,000	
活動費	30,000	6,100	23,900	栄養教室補助・道協会総会懇親会費2,500円(1名参加)
通信費	30,000	10,472	19,528	連絡はがき、会報等の郵送費
役員会費	5,000	0	5,000	
交通費	5,000	0	5,000	
印刷費	80,000	79,920	80	会報32号33号印刷費
事務用品費	5,000	0	5,000	
支出計	335,600	253,092	82,508	
収支残	540,330	558,590	△ 18,260	
合 計	875,930	811,682	64,248	

【 収入 】 811,682円 - 【 支出 】 253,092 円 = 558,590円 (次年度へ繰越)

平成30年度収支決算を上記のとおり報告します。

平成31年4月吉日 会計 中野 隆史

平成30年度収支決算について監査の結果適正であると認めます。

平成31年4月吉日 監査 堀 みゆき

平成31年度「にれの木会」予算(案)

【収入の部】 (H31. 4. 1～H32. 3. 31)

項目	平成30年度 決算額	平成31年度 予算額	摘 要
前年度繰越金	526,927	558,590	ゆうちょ銀行 459,979円
会 費	194,250	194,250	3,500円×54名=189,000円/1,750円×3名=5,250円 (下半期加入・優良会員)
道協会助成金	30,500	30,500	北海道糖尿病協会からの助成金
広告収入	60,000	60,000	イーライリリー・ノボノルディスクファーマ・小野薬品
その他	5	5	ゆうちょ銀行 利息
合 計	811,682	843,345	

【支出の部】

項目	平成30年度 決算額	平成31年度 予算額	摘 要
日糖協会費	156,600	136,800	さかえ代金 57名×2,400円
総会費	0	3,000	総会 飲み物代
活動費	6,100	20,000	栄養教室補助等
通信費	10,472	20,000	総会資料、連絡はがき、会報等の郵送費
役員会費	0	5,000	役員会活動費
交通費	0	5,000	役員 交通費・連絡費
印刷費	79,920	90,000	会報等印刷費 (2回×45,000円)
事務消耗品費	0	5,000	事務用品購入費 (封筒、はがき、用紙等)
支出計	253,092	284,800	
収支残	136,800	558,545	次年度繰越予定額 (中長期事業積立金)
合 計	811,682	843,345	

平成 30 年度 第 54 回 全国糖尿病週間 特別講演会 報告

会長 末光正卓

毎年、北海道糖尿病協会が主催する、講演会を聴講してきましたので、内容を報告します。いろいろな医師の話をしきくことは、糖尿病の知識が増え治療に役立つと思います。

パソコンのパワーポイントで作成された資料をスクリーンに映し、同じ内容を印刷した資料もいただけることは、講演内容を理解することの助けになります。先生方のおだやかな語り口調と消灯した暗さは、時として私を睡眠に誘います。

日時：平成 30(2018)年 11 月 17 日 土曜日 14時から

会場：札幌市医師会館 5階 大ホール（札幌市中央区大通西 19 丁目）

講演会プログラム

1400 時；開会あいさつ 北海道糖尿病協会会長 栗原義夫 先生(栗原内科院長)

1405 時；特別講演Ⅰ「ライフステージに応じた糖尿病治療」
渥美敏也 先生(延山会西成病院 糖尿病センター長)

1505 時；特別講演Ⅱ
森川秋月 先生(旭川赤十字病院 糖尿病内分泌内科 副院長)

1605 時；閉会あいさつ

1615 時；専門医による糖尿病相談 栗原先生(渥美先生から変更)・森川先生

- ・医薬機器メーカーの展示コーナー
- ・コンビニローソンで販売しているブランパンの無料配布(100食)
- ・ボールペン配布
- ・参加者 80 名弱
- ・末光：受付手伝い 末光会長・中野副会長 聴講

特別講演Ⅰメモ 渥美先生 平成 2(1990)年 旭川医大 卒業

- ・カタカナ概念；「サルコペニア」、「フレイル」、「ライフステージ」など、言葉をカタカナで言い換えることで、新たな考え方として提示している。糖尿病研究をリードしているアメリカで生まれた概念。
- ・糖尿病患者は増加しているが、予備軍は減少しており、メタボ対策の効果と推測される。
- ・糖尿患者の寿命は延びており、北海道内の総人口は減少しているが、高齢化率(65 歳以上の人口)は上昇している。
- ・現代社会の推移：高齢化社会 → 高齢社会 → 超高齢化社会
- ・糖尿病患者は 60・70 歳代が多い。
- ・自分で身の周りのことができる「健康寿命」が重要で、介護が必要な時期は、：男性：8 年、女性：12 年である。
- ・「フレイル」=frailty 可逆性(回復)があると考える。
- ・糖尿病患者はフレイルになりやすい。身体的・社会的・精神的。
- ・身体的フレイルの一つが「サルコペニア」=筋力の著しい低下。
- ・サルコペニア=筋力 sarx と現象 penia を組み合わせた造語である。
- ・筋力の低下するサルコペニアでは、身体の活動量も減少し、悪循環を生む。

- ・サルコペニア、指で輪を作り、ふくらはぎの筋力の量をはかり判断する方法がある。
- ・サルコペニア、認知症、糖尿病、骨粗しょう症、脱水・熱中症の関係について。
- ・筋肉が多いと水分を多くストックでき、熱中症に強くなる。
- ・「サルコペニア肥満」は「体脂肪 > 筋力」で、筋力はあるが、体脂肪が多い状態。
- ・サルコペニアの予防：運動をする、たんぱく質をとる
- ・嚥下する力とサルコペニア 「パタカラ体操」口腔の運動。
- ・脳卒中の発症は、ヘモグロビンA1cが低くても発症率が高い。
- ・重症低血糖は危険で、血糖コントロールは複数の目標を設定。
- ・食事療法は低栄養にも注意し、運動療法はレジスタンス運動やバランス運動も重視する。

特別講演Ⅱメモ 森川先生 昭和55(1980)年 旭川医大卒業 岡山県後樂園が好き

- ・糖尿病患者は増え続け、高齢者ほど多い。
- ・延びつつある平均寿命であるが、健康寿命との差がある。
- ・要介護になった主な原因は脳卒中と認知症である。
- ・糖尿病の治療の目標は合併症を防ぐことである。
- ・日本人の死因の一位は、血管障害から悪性新生物(がん)に変化した。背景には、血管障害の治療方法の発達が考えられる・
- ・糖尿病患者は、健康な人よりも十年ほど寿命が短い。
- ・糖尿病合併症は血管の病気である。血管の壁が「糖浸け」になり、傷がつき、血管がつまる
- ・糖尿病患者は、症状がなくても、心臓や脳に血栓がつまっていることがある。
- ・「アコード試験」では、ヘモグロビンA1cを通常治療と強化治療で差をつけたが、5年以内では発症率に差はみられなかった。
- ・ヘモグロビンA1cだけでなく、危険因子の多さが発症率を上げる。高血糖、高血圧、高脂血症、肥満である。
- ・上記四つの因子がすべてそろうのは、内臓脂肪が多いこと。
- ・イギリス、日本ではLDLコレステロールが危険因子の第一位である。
- ・糖尿病患者は、脳血管性、アルツハイマー性の両方の認知症になりやすい。
- ・記憶をつかさどる脳の「海馬」が委縮するが、原因は不明。
- ・V S ラドでの解析
- ・高血糖、低血糖ともに認知症になる危険を上げるので、血糖値変動を少なくする必要がある。
- ・重症低血糖は75歳以上の患者に顕著に多い。
- ・24時間血糖値測定器=CGM
- ・高齢者の薬物効果は、午前中に効果が弱く(血糖値高め)、夜中に効きが強い(低血糖気味)特徴がある。
- ・複数設定された目標値に対し、患者個々の生活実態に合わせた目標を定める。
- ・運動をしていない高齢者は、体脂肪率が高く、筋力が少ない。
- ・「ダスク 21」
- ・がんは糖尿病患者では、大腸がん、肝臓がん、すい臓がんの発症が多い。
- ・旭川赤十字病院では、一年間で、約1,000人の患者のうち13人が「がん」を発症する。
- ・がんは、糖尿病の通院での検査では見つからないので、年一回がん検診を受けるのが望ましい。
- ・特に心当たりがない状態で、急激な血糖値の悪化は隠れた病気を疑う。
- ・歯周病を治療したら、空腹時血糖値、HbA1c、炎症反応(高感度CPR)が下がる。
- ・自分らしく「健康寿命」を全うする。

フラワーガーデン教室のご案内



写真はイメージです。
当日は、3ポットで作成します。
(5種類の花からお好みの花を
お選びください)

日時・場所 : 4月27日(土)、13:20頃~14:00
外来ロビー

参加費 : 本来は2,000円ですが病院・にれの木会より会費補助があります
・にれの木会会員 ~ 1200円(にれの木会より500円、
病院より300円の助成あり)
・会員以外の方 ~ 1700円(病院より300円の助成あり)
※フラワー3ポット、土、ハチ、皿、肥料、持ち帰り袋付き

申し込み期限 : 4月19日(金)まで
→事務受付にて申し込みとなります。

持ち物 : エフロン、汚れてもよい服装

当日13:00より、にれの木会総会を開催いたします。総会終了後、
13:20頃より40分ほどのフラワーガーデン教室を予定しています。
にれの木会総会(2階食堂)にも是非ご参加ください。

バラの種類には、一季咲き・二季咲き(返り咲き)・四季咲きがあります。一季咲きは、全国共通で、ただしどのバラもノバラのように強いです。二季咲きも咲き方は、全国共通で、春・秋と二回しか咲きませんが、同じく強い品種が多いです。四季咲きだけは、北海道だけが、春・夏・秋と咲きます。地の利を得ている品種といえます。

バラは人間が交配で人工的に造り上げていったものです。害虫が付き易く、病気にもなり易いです。自然治癒力は持っておりません。その分人の力の手助けが必要です。手間も、時間も、肥料も掛かり面倒くさいと考える方も多いかもしれません。

しかし、春・夏・秋と咲き続け、綺麗で、香りも良く、切花にもでき、二十年・三十年も続くのは、バラだけです。手間を掛ければ、その分綺麗な姿で返してくれます。それが、世界中で愛され、今まで続いている理由であり、バラの魅力ではないでしょうか。



花匠 ばら壺 厚谷成樹

間違いだらけのバラ作り

ご存知ですか、真夏にバラが咲くのは、北海道だけだということ。本州では、真夏にバラは、暑すぎて、咲かないし、咲かせません。真夏には、休ませるために、剪定を行います。全国で、四季咲きのバラが、春・夏・秋と咲くのは、北海道だけと言えます。又、酷寒を耐え抜いたバラは、より色が鮮やかになり、香りも強くなります。咲くだけのことを考えるのであれば、北海道はどこよりも地の利を得ていると言えます。

ドイツ・フランス・イギリスと寒い国の方がバラは盛んです。今、日本で産出しているバラの台本は、本州に自生するノイバラがほとんどです。本州の暑さ・湿気には強いが、耐寒性があるとは言えません。特に北海道は、酷寒の地です。雪の下では、それほどシバれあがらないが、雪の降らないところは、大変です。越冬の仕方とも考えなくてはなりません。

本州と北海道では育て方が、まったく違ってきます。まず剪定の仕方、本州では、真夏と秋に、強剪定（短く切り込む）を行います。北海道では、秋に弱剪定（長めに剪定）を行い、春に強剪定を行いません。

肥料のやり方にも違いがでてきます。春はもちろんの事、夏にも北海道では咲きますから、肥料を与えます。本州仕様であれば、夏は、咲かないし、咲かせないので、肥料は控えます。北海道で秋口に黒星病が多いのは、肥料不足から来るのではないのでしょうか。北海道の冬は寒くて長いのでお礼肥はしっかりとやりましょう。カリ系の肥料を多く、絶対チツリ系肥料は避けてください。

藻岩山に登ってみませんか

西 條 寧

一昨年のにれの木会 30 号にて紹介させて頂いた、亡き友人から託された本「前人未到の 1594 山・北海道」の原稿が完成し、刊行を待つのみとなりました。自費出版なので販売は秀岳荘の 3 店舗のみですが、北海道の全ての山に登頂した唯一の記録という意味で、ネット販売のアマゾンにも出展したいと考えています。売れるか売れないか、これは正直分かりません。函館、北見、帯広、苫小牧の山岳関係者から問い合わせが来ていて、「それなりに地方へも広まっているんだな」という手応えは感じています。



藻岩山でよく見かけるエゾリス

そこで、とりあえず肩の荷が下りたので山登りを再開しました。悶々とした生活で、動くことが少なかったために体重が増えてしまい、私としては過去最高の 66kg を記録し、簡単には山登り再開とはならず、まずは藻岩山でトレーニングすることにしました。この山には一般的には 5 つのコース(①慈啓会病院前コース、②旭山記念公園コース、③スキー場コース、④北の沢コース、⑤小林峠コース)があり、その他、一般的ではありませんが私の自宅からそのまま登れる北の沢 3 丁目コースというのもあります。腰椎ヘルニアと診断されたのが一昨年、今後はあまり無理はできないと半分あきらめもありましたが、とりあえず藻岩山登山を開始してみました。

最初はスキー場コースからでしたが、登っている途中で足のしびれから力が入らず、私の持病の腰椎ヘルニアによるものと直感し、木につかまって足を伸ばしたり、しゃがんで背筋を伸ばしたりと、足先の感覚が戻るのを待つこともしばしばでした。週 4~5 回は同じコースを登りましたが、夕方であれば近くの自衛隊員の訓練でしょうか、若い隊員がコーチと思われる上官と共に急な登山道を走って登って来ていて、若さが実にうらやましく感じられました。新人の体力訓練の場として利用しているのでしょうか。そのうち、ちょっと長い旭山記念公園コースや慈啓会病院前コースにも挑戦、しびれも少し改善傾向にあると感じました。雪が積もる頃になっても、藻岩山登山道は立派に踏跡ができていて、平日でも人に会わないことはありません。中には毎日すれ違う人もいて、最初は無愛想だった人も笑顔で会釈を交わすようになりました。この時間であれば彼が来ている、あのメガネのおばさんはこの時間、山にネクタイを締めて登っている彼はこの時間と、時間帯と会う人間が一致するほどになりました。みんなそれぞれに健康と体力維持のために藻岩山を利用しているのでしょうか。登山というよりはフィットネスジムといったイメージですね。登頂といった明確なゴールがあることでやりやすく、しかも時間さえあれば無料で簡単に行える健康作りといえます。

そうこうしているうちに本格的な冬山にも登れるほどに体力も回復し、体重も 8kg ほど減りました。気がつけば足のしびれは全く消えていました。午後しか時間の取れない時は今でも藻岩山に登り、その日のトレーニングとしています。頂上に到着するといつも中国人や韓国人始め、外国人が雪遊びをしていて、中には雪を掛け合って戯れる映画の 1 コマのようなカップルが居たりと、まるで治外法権といった感じですが、それとこれとは別で、登山者のためには立派なトイレや更衣室を備えた休憩所まで設置されていて、至れり尽くせりといった感じです。

そこで皆さんに提案ですが、一度藻岩山に登ってみると良いと思います。①の慈啓会病院前コースは札幌で育った方なら一度は登ったことのある、学校の登山遠足のコースで、下山時に登り返しがなく、ゆっくり歩いても 1 時間半もあれば頂上に到着できます。②の旭山記念公園コースはちょっと長く、何度か①のコースを登って自信がついてから挑戦してみると良いでしょう。このコースには 3 回ほどアップダウンがあります。③のスキー場コースは最初の登りがつらいかもしれませんが、距離は短いので、ゆっくり上がればクリアできます。途中からスキー場の縁を登りますが、階段の段差が大きいので、脇をゆっくり登れば特に問題

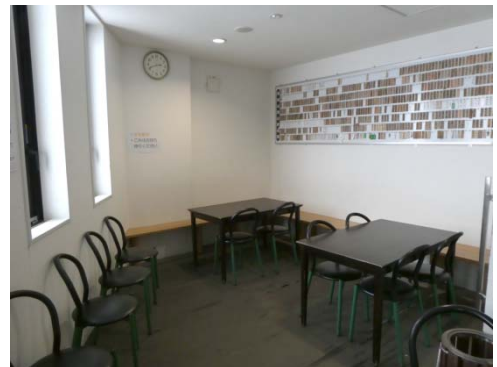
はありません。中腹でロープウェイの駅に出ますので、そこから頂上へと向かう「もーりすカー」のすぐ横を登って登頂となります。ここも下山時に登り返しがありますが、スキー場がオフシーズンであれば、スキー場内を登り返しなしで下ることもでき、近所の方が犬の散歩に利用することも多いようです。

④の北の沢コースは距離が短いですが登山者は少なく、山に慣れていなければ1人だと心細いかもかもしれませんね。特にヒグマ出没情報の赤い注意書きなどを見てしまうと、慣れていてもつい身構えてしまうものです。⑤の小林峠コースは長い上に道も細く、一般的な登山といった雰囲気です。ただ、静かな藻岩山があり意外な奥深さを体験できます。どのコースも、何かの場合にはロープウェイという逃げ道がありますので心配はいりません。さらに体力的に自信がついてきたなら、各コースをつないでみるのも楽しいでしょう。私は慈啓会病院前コースから登る時は旭山記念公園コースに下りることにしています。この2コースは20分もあれば歩いて車の回収ができます。

まずは先生に相談し、できれば仲間とともにチャレンジしてみるのが良いでしょう。藻岩山は遊歩道が原生林の中にあり、春の花々はもちろん、アカゲラなどの野鳥、エゾリスなどの野生動物にも頻繁に出会え、四季折々豊かな景観を楽しむことが出来ます。最初は頂上を目指すというより藻岩山の四季を楽しむつもりで入ることをお勧めします。自信がついたなら頂上にチャレンジ、どのコースも所要時間1~2時間なので、登頂という達成感を手に入れることは難しくありません。回数を重ねれば重ねるほど、藻岩山の虜になって行くこと間違いなしです。



頂上の休憩所にはトイレや更衣室も用意されています



休憩所はもちろん無料で、だれでも自由に使えます



藻岩山概念図

待ちに待った春♪

平間 恵美

気温が上がって雪が少しずつ溶けてきて、日も長くなってやっと春がきたなあ～と感じている今日この頃。昔はそれほど春が来ることを待ちわびていなかったのですが、ここ数年は早く春がこないかな？まだかな？と楽しみにしているのです。その理由は「山菜採り」です。

きっかけは両親と一緒に行者にんにくを採りに出かけたこと。山菜採りなんて疲れるからできるなら行きたくない！と思っていたのですが、どんなものなのかまあ一度だけ行ってみようとなり重い腰を上げたわけです。主に行者にんにくが目的で山へ行くのですが、初回は目が慣れていないのもあり教えてもらいながら採っていました。が、途中からだいぶ自分で見つけられるようになり、そうなれば宝探し感覚なのがとても楽しくて、すっかりハマってしまったのです。あんなに乗り気じゃなかったのに、まさかこんなにハマるとは思ってもいませんでした。それ以来、春の恒例行事となり毎年家族で山に行っています。

ほかにも何かないものかと行者にんにくだけでは飽き足らず、タラの芽やウドなど色々なところを探し回っては収穫し、採れたての食材で晩ご飯をいただくのが至福の時です。



タラの芽

行者にんにく

私は天ぷらにして食べるのが一番好きな食べ方。お酒にもよく合うので今年もまた美味しく旬をいただこうと思います。

「投 稿」

井須 辰実

貴院にお世話になり何年になるだろうか。会社の健康診断で急遽血糖値が異常値、実際半年で 30Kg 体重は落ち、夜中に喉の渇きが頻発、手足のしびれ、足がつる…忙しいため仕事はやっていたがすぐ疲れた。他界している母は私が物心ついたときから、インスリンを投与していたので、糖尿病だと自覚していた。覚悟を決め受診。2週間の入院が必要です。と言われた記憶があり、どうしても業務の都合で5日間だけでわがままを聞いていただいた。

当時のA1Cは13.4位の記憶があった。退院後は順調に回復し現在は2か月に1回の通院、採決A1Cは5.5~5.9を保っている。たまに食後の散歩をし、飲み会の時は我慢できないので、普段はなるべく自粛している。退院して1年間はカツカレーやラーメンライスなども我慢していました。今では体重も半分以上戻り、おかげ様で元気に生活しています。

前回の受診時に検査データを見た佐々木先生が何か体力使うようなことしましたか…実は神輿をやっています。その話から興味を持たれたのか今回の原稿となりました。

私自身はある人のつながりで、まだ数年しか経験がない。多少歩くので糖尿病にもいいかなあという感覚もあり始めてみた。最初はなれずに肩が腫れ上がり足腰は痛くなり二度とやるものでないと思いましたが、数を重ねていくことに段々慣れいき、沢山の方とも話すようになり今は楽しんでます。神輿のことは何も知らず始めた私でしたが、聞くと意味があることに驚きました。神輿渡御(みこしとぎょ)とは簡単に説明しますとご自身の問題で神社に参拝することができない方に神社から神輿に神様を移し地域練り歩き祈念する祭事です。

実際に各方面に渡御の助勢に伺いますが、老人ホームの玄関先でおじいちゃん、おばあちゃんが涙を流して手を合わせる光景をみたことがあります。これは次世代に継承していかなければならない文化の一つと私は思っています。

誰でも担げるのか? 神輿会に入り、半纏など正装すると可能になります。北海道内だけでも大小合わせると80団体以上あり年間各地で100回以上は神輿が上がっていると思います。実際には年々担ぎ手は減少傾向にあります。また、地方よりは都会の方が祭事に関して寄付金も協賛できない企業や個人も増えておりこの世界でも厳しい状態になっていることも事実です。勿論担ぎ手も無料でご奉仕させていただいております。

私が属している神輿会は石鞆塾といい、南区の石山神社の例大祭(9月8日)に当塾の神輿で渡御させていただきます。万灯軟石神輿なので、提灯神輿で旧石山軟石を一部使用しているため重量が相当あります。そのため宮出し時には60人位はいないと神輿があがりません。当塾で担げる人数は10名位なので、他会の皆様にいつも助けにきて戴いております。そのために、恩返しではないのですが、その分各地にご奉仕にお伺いしております。遠くは網走にも行ったことがあります。

皆さんも近所の神社でお祭りがあり神輿渡御があればどうぞ見る価値はありますので足を運んでいただきたいと思っております。



「投稿」

中里美樹

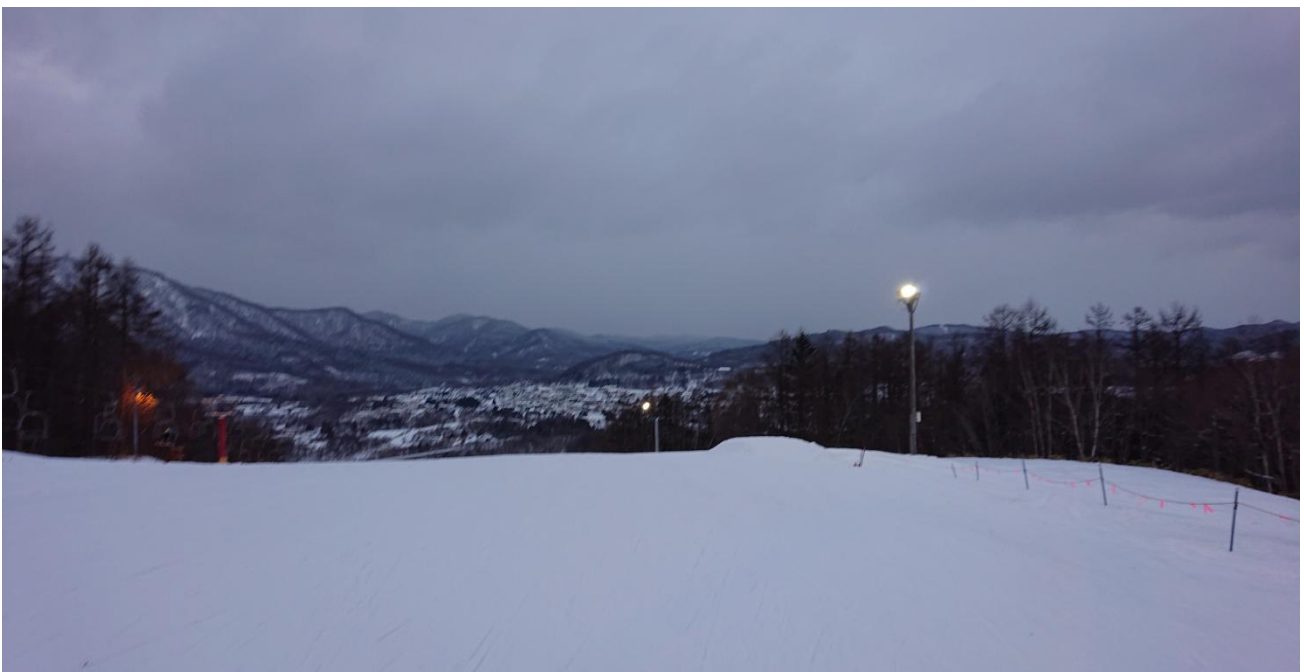
はじめまして、昨年の11月より当院で働かせていただいている中里美樹です。

私は特にこれといった趣味があるわけではないのですが、「自分の好きなことをする時間」は大切であると思っています。

私の場合は、休日は家族で日帰りで温泉に行ったり、スキーをしたりアクティブに活動し、仕事の日には、帰宅して家事を終えた後に、DVD鑑賞や小説を読む時間が至福の時間です。このような「自分の好きなことをする時間」があることで、気持ちがリフレッシュするだけではなく、翌日の仕事への意欲にも繋がります。特に仕事の日には、「自分の好きなことをする時間」を作るために、どのように家事を行えば効率よく時間を使えるのかを考え、分刻みのスケジュールで行動します。勿論、思うように進まないこともあります。それはそれで、そういう日があってもいいと思っています。

日常生活の些細なことでも、自分の好きなことをして、充実できた日を1日でも多く送れたら、その日々に後悔することはないと思っているので、これからも20代のとき〇〇しておけばよかった…などと後悔しないように、色々なことに挑戦して、「自分の好きなことをする時間」大切にしていきたいと思っています。

写真は、今年の元旦の日高国際スキー場です。天気はよかったのですが、人口減少に伴い、ナイターが中止になってしまいました。



【糖尿病川柳】

当院では、糖尿病川柳を募集したところ、ユーモアたっぷり楽しい川柳が沢山寄せられました。日々の療養生活の苦悩や、あるあるネタを面白おかしく書いて頂きました。沢山の中から一部のみ掲載させて頂きます事をご了承下さい。



古希の会
話題は血圧
血糖値



《選者・坂井先生のコメント》
友人が集まると話題になるのですね。
当院で勉強した正しい知識をお友達にも
広めて下さい。

リズムよく
歩く姿は
糖尿美人



《選者・坂井先生のコメント》
リズムよく歩くことは運動効果＋
美人になれる近道かもしれません。

祝盃し
下がった血糖
また上がる



《選者・坂井先生のコメント》
『ご褒美祝盃』一日なら良いと思いますよ。

不治の病
社長の病気は
糖尿病



《選者・坂井先生のコメント》
確かに不治の病ですね(笑)
つい笑ってしまった一句です。

【糖尿病川柳】

クレアチニン
気にして五年
塩分博士

低たんぱく米



《選者・坂井先生のコメント》
塩分博士、頑張っていらっしやる様子が
わかります。食事管理、スタッフ皆で
応援していきます。

へモグロを
どんなクモかと
孫が聞く

小百合66



《選者・坂井先生のコメント》
可愛らしい一言について微笑んでしま
いますね。上手いなさ♡

医者せんせいの
顔をうかべて
酒を飲む

飲んべえ



《選者・坂井先生のコメント》
各先生の顔写真、販売しましょうか(笑)

病状に
我人生を
垣間見る

うばざくら



《選者・坂井先生のコメント》
生活・ストレス全てが血糖に影響するので
確かに人生垣間見るですね。病気に寄り添い
乗り越えてほしいと思っています。

A1c
上がり下がりで
食事変え

お肉大好き



《選者・坂井先生のコメント》
HbA1cの値をみて食事を振り返り、
変えている。頑張っているのですね。
そうしているうちにコツがみえてくるはず。

【編集後記】

■ いよいよ雪解けもすすみ、春が近づいてきました。今年の冬は如何過ごされましたか？春は新生活や就職等新しい生活を迎える方も多いと思います。期待と不安の中にいる方も多いと思いますが、日々の生活が守られる事を願います。災害や事故もなく、そして健康に過ごす事が出来る年でありたいですね。

■ 4月27日（土）はにれの木会の総会です。是非出席をお願いします。総会後はフラワーガーデン教室が開催されます。専門の講師が来てくれますので本格的な話も聞けると思います。

目的は「皆さんで楽しく」です。興味のある方は是非参加して下さい。

（副会長 中野 隆史）

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第33号 平成31年3月29日発行

病院所在地 062-0007 豊平区美園7条8丁目6-20 TEL 011-831-5621

発行責任者 にれの木会会長 末光 正卓



願いをこめた新薬を、
世界のあなたに届けたい。

「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」
わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。
待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

ono 小野薬品工業株式会社
〒641-8584 大阪市中央区久太郎町1丁目8番2号

初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりの
インスリン治療の扉をひらき、支え続けます。



INS-PA033(R0)
2018年7月作成

日本イーライリリー株式会社



**ノボ ノルディスクは変革を推進し、
糖尿病やその他の深刻な慢性疾患の克服に取り組んでいます。**



ノボ ノルディスクは世界に展開するヘルスケア企業として、90年以上にわたり糖尿病ケアの革新をリードしてきました。
この受け継がれた伝統によって新たな発想と可能性により私たちは、血圧病や成長障害、そして肥満など、
糖尿病以外の深刻な慢性疾患を患える方々をサポートしています。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区有明4-1-1 有明ビル5階
TEL(03)4248-1000(FAX) FAX(03)4248-1800
www.novonordisk.co.jp

