



# にれの木会

会報第 35 号



窓辺で日向ぼっこ。  
花もウトウトしてしまう、花の休日です。  
坂井恵子 先生

## 第 35 号目次

「札幌にれの木会」総会について	会長 末光 正卓	P 3
私の事 思った事	患者投稿 松本 恵子	P 6
私の幸せ	患者投稿 丸谷 清美	P 7
初海外	事務 角谷 眞彩	P 9
私の癒し	看護師 寺田 佳美	P 10
世界糖尿病デー終了		P 11
川柳：テーマ『サルコペニア・フレイル』		P 12
栄養教室「おせち料理」		P 14
栄養教室年間予定		P 16
「編集後記」・広告		P 17

## 令和 2 年度「札幌にれの木会」総会について

---

新型コロナウイルス肺炎による感染拡大を受け、令和 2 年 4 月 25 日（土）に開催する予定のにれの木会総会を中止することに致しました。会員皆様の健康と安全を第一に考慮した結果、このような判断に至りました。

令和元年度の活動報告・令和 2 年度の活動案を紙面にてご報告させていただきます。ご了承下さい。尚、令和元年度の決算報告・令和 2 年度の予算案につきましては、次回発行予定の第 36 号（秋頃）にてご報告させていただきます。

## 「札幌にれの木会」会員募集！

---

にれの木会では会員を募集しています。当院企画のイベントや栄養教室など、にれの木会会員は一部助成が受けられ、会員同士の親睦も深められます。また、糖尿病情報満載の月刊糖尿病ライフ「さかえ」が毎月届きます（購読料の割引きもあります）。

興味のある方は堀師長までご連絡下さい。

# 令和 2 (2020) 年度 佐々木内科病院 「札幌にれの木会」総会 資料

会長 末光正卓

コロナウイルスの感染防止のため、総会の開催を中止し書面での報告とします。

新年度の活動計画・予算案は前年度と概ね同じです。

特段意見がなければ、会員皆様の承認をいただいたとの立場で、新年度への活動につなげていきたいと思えます。

## (現行 役員体制)

指導医：坂井恵子 医師

会 長：末光正卓

副会長：中野隆史

監 査：堀みゆき 看護師長

会 計：辻綾菜 事務員

## 『令和 2 (2020) 年度 札幌にれの木会 総会』

1. 日 時 : ~~—令和 2 (2020) 年 4 月 25 日 (土)—13:00 より—~~
2. 会 場 : 恵仁会佐々木内科病院 2 階食堂
3. 議 題 : ・平成 31・令和元(2019)年度 活動報告・決算報告・監査報告  
・令和 2 (2020) 年度 活動計画 (案)・予算 (案)  
・その他  
総会後の行事→中止

## 議事内容

### 1. 平成 31・令和元(2019)年度 活動報告

#### ア. 総会開催

平成 31(2019)年 4 月 27 日 (土) に総会を開催し、前年度の活動報告・決算報告・監査報告と、新年度の活動計画・予算が承認された。総会后、フラワーガーデン教室が開催された。

#### イ. 会報の発行

現時点での活動の柱は、全員が楽しめる「会報」の発行です。

会報「にれの木会」 第 34 号 (令和元年 11 月 11 日発行)

### ウ. 病院勉強会の参加費補助

病院主催の栄養教室等の勉強会への参加費を、会員一人につき一回 200 円を補助しました。

平成 31 年	4 月	4 名	10 月	0 名	
令和元年	5 月	2 名	11 月	0 名	
	6 月	2 名	12 月	1 名	
	7 月	3 名	1 月	1 名	
	8 月	1 名	2 月	開催中止	
	9 月	1 名	3 月	開催中止	合計 3000 円

### エ. 糖尿病週間行事の取り組み

糖尿病週間で、サルコペニア・フレイルについてのポスター展示とブルースカーフの着用(11 月 11 日から 11 月 16 日まで)に取り組みました。

### オ. 北海道糖尿病協会への参加

以下の行事に、末光会長(北海道糖尿病協会 常任理事)が出席・参加しました。

- ① : 第 1 回常任理事会  
平成 31(2019)年 4 月 23 日(火) 札幌テレビ塔
- ② : 通常総会  
令和元(2019)年 6 月 22 日(土) TKP ガーデンシティ札幌駅前
- ③ : 全国糖尿病週間 特別講演会  
令和元(2019)年 11 月 16 日(土) TKP 札幌駅カンファレンスセンター
- ④ : 第 2 回常任理事会  
令和元(2019)年 12 月 16 日(月) ニューオータニイン札幌

### カ. 日本糖尿病協会

4 年に 1 回選出される代議員の選挙管理委員会に末光が出席しました。

令和元(2019)年 10 月 27 日(日)、令和 2(2020)年 1 月 19 日(日)

## 2. 平成 31・令和元(2019)年度 監査報告

堀みゆき 看護師長 「適正に処理されています。」

### 3. 令和 2 (2020) 年度 活動計画 (案)

前年度同様の活動を継続していきます。

#### ア. 会議の開催

年一回総会を開催し、必要に応じ役員会の開催も予定します。

#### イ. 会報「にれの木」の発行

会報を年 1 ～ 2 回発行します。

第 35 号 (令和 2 年 4 月発行)

#### ウ. 病院勉強会の参加費を補助

勉強会への積極的な参加を促すため、本年度も同様に一人一回 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。

#### エ. 「北海道糖尿病協会」及び「日本糖尿病協会」行事への参加

北海道糖尿病協会の会議や行事に出席・参加します。

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

11 月の全国糖尿病週間の講演会やテレビ塔と時計台のブルーライトアップ行事は、病院に案内されます。各自で積極的にご参加くださいますようお願いいたします。

### 4. 平成 31・令和元(2019)年度決算報告および令和 2 (2020) 年度予算案

・会報 36 号に掲載とさせていただきます。

### 5. その他の議題

・にれの木会についてのご意見・ご要望は、書面にて病院へお伝えください。

・恵仁会佐々木内科病院「札幌にれの木会」

指 導 医：坂井恵子 医師

会 長：末光正卓

副 会 長：中野隆史

会 計：辻綾菜 事務員

監 査：堀みゆき 看護師長

## 私の事、思った事

松本恵子 76 歳

令和元年 9 月中旬、道路で転んで頭を強く打ちました。近くの脳外科の MRI 検査で、頭は異常がありませんでしたが血圧が非常に高く、220/120 もあり、ふらふらして頭の天辺がいたくて寒気もしました。近くの通っていた病院では何にもせず、ただ血圧を測り、血圧の薬をくれました。20 日くらい程飲みましたが、少しも良くならず。これじゃダメということで主人の通っている佐々木内科に初めてかかり、石井先生にブドウ糖負荷試験をして頂き、結果糖尿病と言われ、びっくり。こんなに元気なのになぜと疑問に思いました。

その時、入院と言われて…。

令和 2 年に入り、2 月初旬に入院し糖尿病教室に参加して分かったこと。それは、血糖値の見方、ヘモグロビン A1c の見方など私は基礎的なことを全く知らなくて。それらを知れたことが本当に良かったです。



食事面では、食事を眼で見て、味・量・バランスの良い食事・野菜の多さに感心しました。とてもおいしくて、工夫がされていたのです。そのように実際に入院して体験することで勉強になりました。私はまだ初期の段階なのは先生のおかげです。退院しても、数値が

上がらないように適度な運動をして腹八分目の生活を目安に努力をして元気で合併症にならない、明るく笑いのある人生を心がけ、子供たちに迷惑をかけることが目標です。



## 「私の幸せ」

丸谷清美

令和 2 年 2 月。暖冬雪不足といわれた今冬でしたが、突然のドカ雪と厳しい寒さはやはりやってきました。雪投げの大変さから少し開放されていましたが、なんだ季節の帳尻はどこかで合うものなんだなと感じました。

春夏秋冬はしっかりと肌で感じたいので、冬の厳しさはもちろん大切。そしてどんなに寒い日が続いても必ず春はやってきます。北国の私達にとっては待ち遠しい春。私が春を待つ楽しみの一つに山歩きがあります。登山というにはちょっとおこがましいのですが、トレッキングのような山歩きです。とは言え、装備はいつもきちんとして行きます。

標高 1000m 弱の初級の山に年に何度か登るのです。冬山登山はしないので、雪解けを本当に待ち望んでいます。山はいいです。特に花との出会いがいいのです。春、カタクリの花やエゾエンゴサク、ニリンソウなど見つけます。花には詳しくないのですが、道の脇にひっそりと咲く花に見入り思わず立ち止まったりします。



札幌近郊では西区の小さな山、三角山によく行きます。小さくても喜びがたくさんつまっている山です。自然の中に咲く花には不思議な魅山が一杯。あでやかさはなくとも、花屋で売られている花色とは違う美しい色があり、ひっそりと咲いている姿に心が和みます。又、近くでは藻岩山にもよく行きます。ゆっくりゆっくり歩きます。ここでも花に出会います。キラキラと目立つ花ではなく、みな静かに咲いています。「ヒトリシズカ」「エンレイソウ」など美しい名前にうっとりして歩きます。藻岩山の山頂は 360 度、大絶景！！

思わず「ワーッ」と声が出るのです。高い山でなくても大満足。汗も出て心もからだもスッキリします。

去年の事。山と一緒によく行く叔母と、「病気の私でもこんなに元気に歩き、美しい物に出会えて幸せだな。」こんな会話をしました。私は今から 20 年前に糖尿病を発症しました。

何がなんだかわからず、とにかくインスリン投与。毎日元気に仕事、子育てをしていた私にとってまさに青天のへきれきとはこの事。発症前の 10 日間程、体のだるさ・喉の渴き・息苦しき・腹痛・頭痛。何だ何だと思っていたら、あっという間の入院。糖尿病ですと言われてもピンとこず、知人の紹介で佐々木内科病院受診。佐々木先生に出会い、今に至っています。

入院してすぐに佐々木先生とお話をして、完治する病気ではなく、一生つき合っ生きていかなければならない事を聞かされた時、ポロポロ涙が出ました。ガン宣告ではないのだから、とおっしゃってくれた先生でしたが、私にとってはとても辛いことでした。ですが先生にはこうも言われました。治療をして食生活をきちんとする事は普通の人にとっても良い食事なのです。健康を保つための食事です。糖尿病を長く患っていても長生きはできるのですよ、と。その時は、20 年も先の事など全く想像できませんでした。振り返ればアッという間の 20 年だったかもしれません。仕事は定年退職まで勤めました。叔母とは、発症した時にはこんなに元気に仕事を続け、山に登る姿なんて思いもよらなかったね。幸せだね。と、話しました。自然の中を自分の足で歩ける幸せをしみじみと感じます。

時々未だにふと、何で病気なんだろうと思うこともあります。病気と共に生きる、という強い気持ちに、いつになったらなれるのだろうと思う時もあります。だけど、病気があってもなくても私の人生は変わっていない。美しい物に出会い心が豊かになるのは誰でも皆同じだと感じています。こんな心弱い私にでも退職後、パートにと仕事の声がかかりました。

娘に相談すると、必要とされている時はそれに応えた方がいいのではと言われました。社会で必要とされることも大事ですね。

私は小樽在住です。小樽にも塩谷丸山という素晴らしい山があります。その山頂にある方位盤は、私が入っている山の会会員がみんな雪の上を引いて手仕事で設置した物です。

いい山なのでぜひ登ってみてください。

拙い登山経験で花の事を書きました。もし山の花をよくご存知の方、間違った記入がありましたらすみません。後程、教えて下さい。

最後に、この文章を書く機会をくれました坂井先生、ありがとうございます。又、病院のスタッフの皆様にもいつも感謝しています。毎月出る数値に一喜一憂して不安な時や、食事の事への丁寧なアドバイスなどいつも助けていただいています。これからもよろしくお願ひします。



## 「 初海外 ! 」

事務 角谷 眞彩

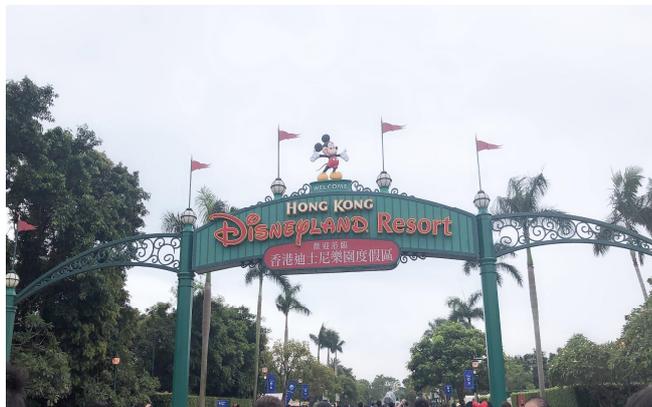
皆さん、こんにちは。いつも大変お世話になっております。事務の角谷です。  
当院に勤め始めて約 1 年が経ちました。優しい先輩方に教わりながら患者さんと多く携わって行く中でこれからも精進していきたいと思います。何かと至らない点が多い私ですが、今後ともどうぞよろしく願いいたします。

さて、せっかく原稿を書く機会をいただきましたので今回は私の趣味の 1 つであります旅行についてお話しさせていただきます。

昨年の長いゴールデンウィークを生かして海外に行ってみよう!!と思い、4 月頃急遽友人と計画を立て、香港へと 3 泊 4 日の旅行へ行ってきました。香港の 5 月の気候は湿度が高く蒸し暑く私が行った時も雨に当たってしまいました…。1 日目はホテルのあった青衣で青衣城と呼ばれるショッピングモールや屋台を周りタピオカや点心、壽眉茶(サウメイチャ)という香港でよく飲まれているお茶で体のほてりを取り除く効果があるお茶などを飲んで楽しみました◎夜はホテルの部屋から見える夜景を楽しむことが出来ました!!

2 日目、3 日目は一番楽しみにしていた香港のディズニーランドへ行ってきました。香港のディズニーランドでは日本に無いアトラクションや可愛くて美味しい食べ物を楽しむことが出来たり、写真映えするフォトスポットがたくさんあったり、色々なキャラクターと写真を撮れたり...など 2 日間行っても足りないと思えるくらい楽しいところでした!!初の海外でとても不安でしたが現地の人たちがとても優しく、困っていたらすぐ声を掛けてくれたり手伝ったりしてもらい人の温かさにも触れることが出来ました。また、今回の旅行で英語や広東語など他国の言葉にも興味を持てたのと同時にカリフォルニアのディズニーランドにも行ってみたいと思ったので少しずつ話せるようになればいいなあ...と思いました。

これからも国内外様々なところへ行ってみたいと思います。次はどこへ行こうか迷っているところなのでもしおすすめの場所があればぜひ教えていただければ嬉しいです◎またの機会があれば紹介させていただきます!最後まで読んでいただきありがとうございました。



(香港ディズニーランド)



(ホテルからの景色) コンテナがずっと動いていて見入ってしまいました

## ～私の癒し～

恵仁会佐々木内科病院

看護師 寺田 佳美

初めまして。令和元年 10 月から入職し働かせて頂いております。4 ヶ月が、経ちました。初めて経験することも多く、周りの皆様に助けをいただきながら日々勤めています。



話は変わりますが、私はよく緊張する性格です。新しい環境に順応することは、とてもパワーがいることと、今回改めて実感しました。そのため、私生活でのリフレッシュが、大事だと思っています。みなさんは、どのようにリフレッシュしていますか？

私は、ペットを飼っています。この子と触れ合うのが私の癒しです。動物と触れ合うことで、ストレス負荷の軽減が見込めると云われているそうです。

ここで、私のペットを紹介したいと思います。名前はおじいと言います。小さな時から渋い色をしていたので、おじいと名付けました。とっても可愛らしく、毛並も柔らかで触り心地が良いです。大好物は、干しブドウです。

性格はクールなのですが、時々テンションが上がると、手の付けようがない程暴れます。うさぎは、本能的に夕方・朝方の薄暗い時に活発になるそうですが、おじいは、特に朝方起こしに来るほどです。

年齢は 10 歳です。うさぎの平均寿命は 8 歳ですので高齢になります。毎月動物病院に通院していますが、今のところ、食欲旺盛で元気に生活しています。

私にとってペットの存在は大きく、これからも、長生きしてもらうため愛情を注ぎつつたくさん癒してもらおうと思っています。

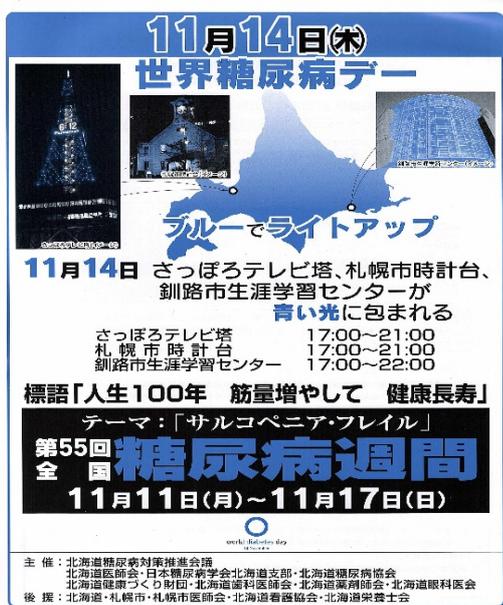


## <世界糖尿病デー11/14 開催しました>

世界糖尿病デーは、糖尿病が健康を脅かす脅威になっているのを受け、世界保健機構(WHO)と国際糖尿病(IDF)によって 11/14 に制定されました。

11/14 はインスリンを発見したフレデリック・バンティングの誕生日にあたります。

活動のシンボルであるブルーサークルは国連がどこまでも続く空を表す「ブルー」と団結を示す「輪」をデザインし、糖尿病に団結して取り組んでいこうという意志を表しています。



世界中の建築物をブルーにライトアップしたり、様々な関連行事が各地で行われました。



今年は『サルコペニア・フレイル』がテーマとなっており、当院でも1階廊下にポスターを掲示しました。待合室でお待ちになっている間に、椅子に座りながら予防体操をしている様子など…積極的な様子が沢山見受けられました。

「老化現象だから…」とあきらめるのではなく、日ごろから健康長寿を意識した取り組みが大変重要となります！！

当院スタッフは「いつまでも元気で楽しく過ごせますように…」と、願っております。



# 【川柳】サルコペニア・フレイル

『サルコペニア・フレイル』の川柳を募集したところ、聞きなれない難しいテーマでしたが、沢山の川柳が寄せられました。「老化・・衰え・・」という悪いイメージを吹き飛ばす面白い川柳をご紹介します。沢山の中から一部のみ掲載させて頂きましてご了承ください



気が付けば  
どこでも 必ず  
ドッコイショ



《選者・坂井先生のコメント》  
油断すると、つい口から出てしまう言葉ですね。共感する人多いと思います。

劣える  
脳と筋力  
あるがまし



《選者・坂井先生のコメント》  
身体を動かして、好奇心を忘れず日常を楽しめば自然と筋トレ・脳トレになると思いますよ。



体操で足腰鍛え頑張るが  
手すりに捕まり  
登る坂



《選者・坂井先生のコメント》  
一歩ずつゆっくり坂を登る情景が目に見えれば、浮かぶような一句です。ガンバレー!!

山登り  
カラオケ・マージヤン  
古い知らず



《選者・坂井先生のコメント》  
昨年、山登りをした時、自分より年上の方にどんどん追い越され、本当に脱帽です。



# 【川柳】サルコペニア・フレイル

いつまでも  
若いと思うな  
高齢者

ジャーニー



《選者・坂井先生のコメント》  
自分の体力を過信しない。これも怪我を  
防ぐには大切な事です。

ハリがない  
筋肉・水分  
どこいった??

みーちゃん



《選者・坂井先生のコメント》  
最後の「どこいった??」で笑って  
しまいましたー!!



若作り  
形から入る  
フレイル予防

サンダース軍曹



《選者・坂井先生のコメント》  
なるほどー!! 若作りも表面的ですが  
フレイル予防ですね。  
着眼点が素晴らしい👉



ハイヒール欲しいが  
すすめられるのは  
リハビリ靴

華豚



《選者・坂井先生のコメント》  
毎日リハビリ靴でも、ハイヒールを  
時には履きたいのが乙女心ですよね♡



筋肉は  
加齢とともに  
他人事

Kotyan



《選者・坂井先生のコメント》  
他人事と言わず、一緒に頑張りましょう!!



栄養教室に参加された方のご意見・ご感想の一部を紹介します。  
今後の参考にさせていただきます。ありがとうございました。



皆さんが、日頃工夫して過ごしていることや疑問に思っていること等、色々な思いを聞くことができました。これからも、皆さんのニーズに応えられるような企画をしていきますので、沢山のご参加をお待ちしています。

< 知っ得!!! >

栄養教室は、様々なテーマで年間8~9回開催しています。にれの木会会員は200円の補助があります！



# 栄養教室年間予定

<p>3 月 27 日(金)</p>	<p><b>春のご昼食会</b>                  ~知っ得！使いこなそう 成分表示</p>
<p>4 月 24 日(金)</p>	<p><b>合併症を防ぐために</b>                  ~あなたの腎臓大丈夫？</p>
<p>5 月 23 日(土)</p>	<p><b>ホテルバイキング</b>                  ~上手に選んで美味しく食べましょう</p>
<p>6 月 26 日(金)</p>	<p><b>目指せ！血液サラサラ</b>                  ~コレステロール、中性脂肪が気になるあなたへ</p>
<p>8 月 28 日(金)</p>	<p><b>らくらくクッキング</b>                  ~料理が面倒なあなたへ</p>
<p>10 月上旬予定</p>	<p><b>ホテルコース料理</b>                  ~低カロリーにアレンジした料理で優雅なひと時を</p>
<p>10 月 23 日(金)</p>	<p><b>筋力維持のための食生活</b>                  ~歳を重ねても元気であるために</p>
<p>12 月 11 日(金)</p>	<p><b>おせち料理</b>                  ~年末年始を上手に乗り切るコツ</p>

※にれの木会の会員の方は 200 円の補助金があります。

※各教室の詳細につきましては、1 か月ほど前よりポスターにて掲示いたします。

※都合により日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 【編集後記】

■こんにちは、皆さん。年が明け、東京オリンピックのある 2020 年の幕開けとなりましたが、新型コロナウイルス肺炎という大変な病気が流行ってしまっています。北海道は都道府県で一番感染者が多いのだとか（3 月 21 日現在）。マスクや除菌ティッシュが店頭から姿を消してしまう事態になるなんて、誰が予想出来たでしょうか。もしかしたら今すれ違った人も新型コロナウイルスにかかっているのでは？と考えると本当に怖くなります。しかし、手洗いやうがいをしっかり行い、食事や睡眠を十分に摂り、予防していきましょう。スタッフ一同、皆さんの健康を切に、切に、願っています。

（病棟看護師 松浦 亜衣）

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第 35 号 令和 2 年 3 月 31 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

## お知らせ

**5月に予定しておりました「Let's歩こう会」は  
新型コロナウイルス感染防止のため  
中止とさせていただく事になりました。**



いのちの尊さにこたえます。

「ミラクルをちようだい」

創業もないイーライ・リリー大佐の薬局を訪れた少女は、  
 そう言いながら小さな手に握りしめていた  
 わずかなお小遣いを差し出しました。  
 母親が重い病気で、医者も周囲の大人たちも  
 「ミラクル(奇跡)だけが頼りだ」と話していたというのです。

創業から135年余。  
 まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、  
 絶え間なくイノベーションを追求し、  
 数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。  
 医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的新業を求めて  
 真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。  
 患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。



**ノボ ノルディスクは脱革を推進し、  
 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格差を減らし可能性を拓いた私たちは、血友病や成長障害、そして肥満など、  
 糖尿病以外の深刻な慢性疾患を克服す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**

T100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 伊勢ビル5階501号  
 TEL(03)4244-1000(代表) FAX(03)4244-1900  
[www.novonordisk.co.jp](http://www.novonordisk.co.jp)

