にれの木会

会報第 36 号

第 36 号目次

～今年は暑い夏でした～	坂井 恵子 先生	表 紙
2019 年度決算報告書・2020 年度予算案	会長　末光　正卓	P2
ちょっと、小話。	患者投稿　松浦　忠	P3
糖尿病と診断されて	患者投稿　坂本　純	P4
コロナ禍にいる私の日常	看護師　K・R	P5
高齢糖尿病患者を見守る注意点	看護師　小杉　久美子	P6
監督とコーチ	臨床検査技師　小杉　悠太朗	P8
世界糖尿病デーイベント	病院告知	P9
川柳『サルコペニア・フレイル』	にれの木会主催	P10
大喜利『コロナ対策』	にれの木会主催	P11
「編集後記」		P12
広告（五十音順）		P13

令和元年度「にれの木会」決算報告書

【収入の部】　　（令和元年.4.1～令和2.3.31）

項　目	予算金額	決算金額	差額	内　　訳
前年度繰越金	558,590	558,590	0	
会　費	194,250	180,250	△ 14,000	3,500円×49名＝171,500円／1,750円×5名＝8,750円（下半期加入・優良会員）合計54名
道協会 助成金	30,500	43,500	13,000	北海道糖尿病協会（35,000円＋8,500円）
広告収入	60,000	40,000	△ 20,000	20,000円×2社　イーライリリー・ノボノルディスク
病院　助成金	0	20,100	20,100	フラワーガーデン教室
教室受講料	0	24,900	24,900	フラワーガーデン教室
その他	5	5	0	ゆうちょ銀行 利息
合　計	843,345	867,345	24,000	

【支出の部】

項　目	予算金額	決算金額	差額	内　　訳
日糖協会費	136,800	177,600	-40,800	さかえ 前半期：97,200円　後半期：80,400円
総会費	3,000	0	3,000	
活動費	20,000	4,300	15,700	栄養教室補助・道協会総会懇親会費3,000円(1名参加)
通信費	20,000	7,095	12,905	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	90,000	3,328	86,672	会報34号35号印刷費(上質紙代)
教室開催費用	0	49,000	-49,000	参加費：24,900円　補助金：20,100円　本会補助：4,000円
事務用品費	5,000	86	4,914	
支出計	284,800	241,409	43,391	
収支残	558,545	625,936	△ 67,391	
合　計	843,345	867,345	-24,000	

【　収入　】867,345円　－　【　支出　】241,409円　＝ 625,936円　（次年度へ繰越）

令和元年度収支決算を上記のとおり報告します。

令和2年4月吉日　　会計　高井　珠己

令和元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。

令和2年4月吉日　　監査　堀　みゆき

令和2年度「にれの木会」予算(案)

【収入の部】　　(R2.4.1～R3.3.31)

項　目	令和元年度 決算額	令和2年度 予算額	摘　　要
前年度繰越金	625,936	625,936	ゆうちょ銀行 625,936円
会　費	180,250	210,000	3,500円×60名＝210,000円
道協会助成金	43,500	43,500	北海道糖尿病協会からの助成金
広告収入	40,000	80,000	4社
その他	5	5	ゆうちょ銀行 利息
合　計	889,691	959,441	

【支出の部】

項　目	令和元年度 決算額	令和2年度 予算額	摘　　要
日糖協会費	177,600	144,000	さかえ代金 2400円×60人
総会費	0	3,000	総会 飲み物代
活動費	4,300	20,000	栄養教室補助・道協会総会懇親会費等
通信費	7,095	30,000	連絡はがき、会報等の郵送費
役員会費	0	3,000	役員会活動費
交通費	0	3,000	役員 交通費・連絡費
印刷費	3,328	45,000	会報等印刷費（上質紙・インク代など）
教室開催費	49,000	30,000	教室講師費・受講料補助費等
会報原稿お礼	0	4,000	図書カード1000円×4
事務消耗品費	86	5,000	事務用品購入費（封筒、ファイル）
支出計	241,409	287,000	
収支残	144,000	672,441	次年度繰越予定額（中長期事業積立金）
合　計	889,691	959,441	

ちょっと、小話。

外来患者　　松浦　忠

こんにちは。今年はコロナウィルスの影響で休職や生活の自粛で大変な思いをしました。先の見えない不安で早期の新薬の開発が待たれていますね。そしてそれと同時に医療従事者には感謝でいっぱいです。

私が佐々木内科病院に罹ったのは 2 年半前ぐらいだと思います。1 年に 1 回の健康診断で血糖値とヘモグロビンの数値が少し高いので注意されていました。娘の勧めもあり、受診してみましたら…やはり糖尿病でした。

私の職業は調理師ということから早飯、不規則な生活、それに加えて大食い、…体質もあったのでしょう。糖尿病と診断されて以降、食事制限はなかなか難しいので運動をしようと心掛けています。

さて。私ごとの話しを少し書きます。
私はうなぎを扱う調理師として約 40 数年勤めています。
この文章を書いたのも「土用の丑の日」を数日前に終え、ほっとしている時です。
この「土用の丑の日」は江戸時代末期が始まりだそうです。
色々説はありますが一番有名なのはあの、平賀源内が行きつけのうなぎ屋に相談され、店が繁盛するようにと「土用の丑の日」と書いて、店先に飾ったそうです。物好きの江戸の人々は当時から人気で「日本のエジソン」と有名な平賀源内が書いた達筆な看板を見に、多くの人が集まり店が繁盛しました。それが始まりだと言われています。江戸時代から現在まで受け継がれて、うなぎ屋で働くことで「そんな逸話のある日」のバトンを、未来へ受け渡しができたかなと思っています。

これからおいしいものが沢山出回る季節です。私も少しずつ楽しんで、身体も動かして、病気にかからない様注意して過ごしていきたいなと思っています。

病院の先生方や看護師の皆様にはいつも親切にしていただき感謝しています。今後ともよろしくお願いします。

糖尿病と診断されて

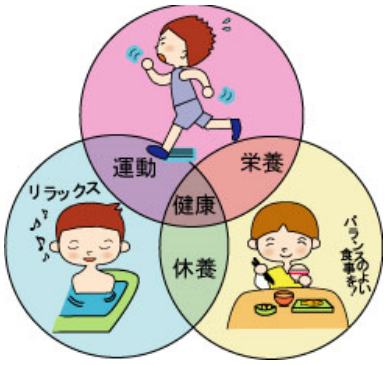
外来患者　　坂本　純

私は、市内の中学校で教師をしている。しかも、教科は保健体育。つい先日、保健の授業で生活習慣病についての学習をしていたばかりだった。なんとも皮肉な話だ。「糖尿病はその病気よりも、合併症の方が怖いものであって…。だから若い今のうちからきちんとした生活リズムを作っておく必要が…」なんて偉そうなことを言っていたのだ。今では「お前がきちんと生活リズムを整えろ！」と生徒に言われそうだ。

令和 2 年 9 月 19 日、「重度の糖尿病です。このままだと命にかかわりますよ！すぐに入院してください。」の言葉に大きな衝撃を受けた。「えっ？！自分が糖尿病？入院？なんで？？」別室で、看護師から病気に関する説明を受けているうちに「周りに迷惑をかけてしまう、仕事に大きな穴をあけてしまう…成績を出さなければならないこんなくそ忙しい時期に…」いろいろな思いが一気に噴き出し自分が情けなく感じた。辛かった。そして涙が止まらず、抑えることもできなかった。いい歳をした男が人前で泣いてしまったのだ。

5 日後から 2 週間の予定で入院。入院 1 週間は毎日の点滴、1 日に何回もの採血。採血や点滴の経験はあっても、流石に 1 日で何回も行われる採血はきつかった。それでも仕事は待ってくれない。同僚と連絡を取りながら仕事を進めなければならなかった。そんな中、ある日ふと思った。「この糖尿病での入院、授業での良い教材ができた。具体的な症状、病名を告げられた時の気持ちなど、自分の体験だけあって、よりリアルに伝えられる。そして糖尿病になっての不安も。すべてがリアルな教材になる。」と。

そしてもう一つ。授業では教えていながらも、それまで自分ではあまり意識していなかった「食事や運動、休息・睡眠など、生活リズム」の大切さ。



様々な病気や健康を意識した生活習慣づくり。健康の有難みは、「病気やけがをして初めてわかる」とよく言うが、まさに今回のことがそうである。これまでにも怪我で入院、手術の経験はあるが、それらは時間が経てば、いずれ元通り、何事もなかったように普段の生活に戻ることができる。しかしこの糖尿病は、この先一生付き合っていかなければならない。大袈裟かもしれないが、私はこの病を「人生のリスク」と捉えるのではなく、「人生を健康で豊かに送るための意識強化」として捉え、前向きに生きていこうと思う。

最後に、この病気に気づかせてくれた同僚をはじめ、これからもお世話になる医師や看護師の方々、家族に改めて感謝したい。「心から本当にありがとう」と。

コロナ禍にいるわたしの日常

恵仁会佐々木内科病院
病棟看護師　　K・R

　にれの木会の会員の皆様、はじめまして。
平成３０年９月より病棟で勤務しております。
新型コロナウイルスが猛威をふるう中、会員の皆様も生活様式の変化を余儀なくされ、不自由な生活を送られていることと思います。特に糖尿病があると重症化しやすいと言われているため、感染予防に疲れてしまっている方もいらっしゃるかもしれません。
　私も自分自身が感染源とならないよう、大好きな麻雀や友人との食事を自粛しており、自宅と病院を往復する毎日です。
麻雀はオンラインでもできますが、緊迫感に欠け、なんとも味気ない時間つぶしに成り下がってしまいます。仲間と卓を囲む時間が私にとってなによりの楽しみであり、癒やしだったことに気づきました。
　オンライン帰省という言葉も話題になりましたが、もしものことを考えると実家にも帰省できません。電話を切ったあとに、あと何度家族揃って会えるのだろうか、と思ったりもします。このように、外出自粛になったことで自分にとって大切なことが明確になったように思います。

　今も世界中でワクチンや特効薬の研究がなされています。
会いたい人に会える、行きたいところに行ける、そんな当たり前の日常が戻ってくる日を心待ちにして、このコロナ禍を乗り越えていきましょう。
　さて、何を食べても美味しい食欲の秋となりました。腹八分目で、くれぐれもお体を大切になさってくださいね。次に歩こう会が開催された際には、皆様とお会いできることを楽しみにしております。

「高齢糖尿病患者を見守る注意点」

~ご家族の皆様参考にして下さい~

恵仁会佐々木内科病院
病棟主任看護師　小杉　久美子

高齢糖尿病患者さんの治療の目的は合併症予防だけではなく、体調が良い自立した日常生活をいかに維持できるかという事です。高齢者の特徴として、個人差はありますが、身体や認知機能の低下が生じ、場合によってはフレイル（虚弱な状態）をきたすこともあります。在宅で少しでもその人らしく、より健康的に過ごして頂くためには高齢者に起きてくる変化を予測して、ご家族や周囲の知人の方が関わる機会をなるべく多く持つことです。そして、「今、どんな状況なのか」を正しく知り、「それに合った支援は何か」を共に考える事が必要です。

認知症に至らなくても高齢になると実行力や理解力、注意力が低下し物忘れも多くなってきます。その為、薬やインスリンなど注射の自己管理が曖昧になり、服薬を忘れてしまったり、服薬や注射をしたかどうかが思い出せないという状況になりがちです。

高齢糖尿病患者さんを支える具体的な内容を次に記します。

対応１《服薬やインスリン管理が難しい時》

① 薬カレンダーや薬ケースを使用する
② 事前に薬を朝・昼・夕・寝る前に小分けにして準備しておく。インスリン針も同様に一日に使用する個数を出しておく
③ 使用した針や服用後の空（カラ）の薬シートは次の食事時間帯まで専用ケースに入れてとっておき重複して注射・服用しないような工夫をする。
④ 家族や身近な方は残っている薬やインスリンの量が処方日から現時点までで合っているかを定期的に確認する。（一週間ごとなど）
⑤ インスリン注射をしている場合は注射の仕方や部位を見る。
（硬くなっている注射部位がないかどうか）

対応２《バランスがとれた食事への関与》

① 定期的に冷蔵庫の中を見せてもらい、買い物の状況や食事の支度が出来ているのかを確認する。（同じ食材がいつまでも残っていないかなど）
② 食事が三食規則的に摂れない時は買い物に付き添い、献立を一緒に考えるなど食事の支度に関わる。または宅配食の利用を勧める。

対応３《外出が減ったり運動不足の時》

① 買い物や趣味の鑑賞など外出・散歩に誘い、歩く機会をつくる。
② 座ってできる運動の方法を医療者から聞いておく。

対応４《急に体調が不良になった時》
① 体調が勝れない時の連絡方法や支援できる家族・知人を決めておく。
② シックデイや低血糖時の対処の方法を医療者に確認しておく。
③ 普段から脱水予防に注意をはらう。

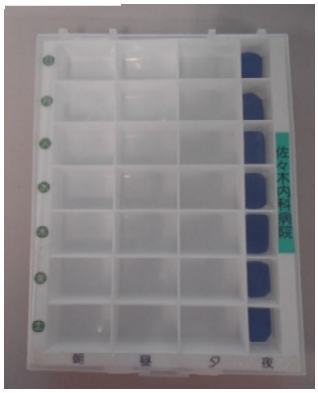
対応５《身体の状態や治療内容を知る》
① 定期通院や急な受診に付き添う。
② 「糖尿病連携手帳」や「お薬手帳」などを活用し、薬の情報書には目を通しておく。

高齢者の平均寿命や健康寿命の延びが期待され、健康管理への関心も高くなっていますが実際にはキーパーソンが不在であったり、老老介護が多くなっており支援不足が問題となっています。ご家族や周囲の身近な方々の見守りや助け合いがますます必要な今日となっていると感じています。

＜実際の薬管理の仕方＞

小袋に朝・昼・夕食後薬を分けて日づけを入れる

１週間分用の薬ケース



インスリンの種類を分けてセット

１日分のインスリン針をセット

１週間分用の薬カレンダー

監督とコーチ

恵仁会佐々木内科病院
臨床検査技師　小杉　悠太朗

　初めまして、令和元年 11 月に入職し、外来で働かせて頂いております。いつも、周りの皆様の温かな眼差しや御言葉に助けられています。

　僕は、この場をお借りして、僕の人生に多くの影響を与えてくださった、“小学生の時のサッカークラブの監督やコーチ”のことを書きたいと思います。監督の言葉で今でも頭に残っている言葉があります。
“引き出しをたくさん持っておいたほうがいい。”
“ルールとは何のためにあるかわかるか？”
社会人になった今、監督の言葉は、決してサッカーに限ったことではなく、僕たちの将来に対して向けられた言葉でもあったのだと感じる時があります。
全道大会ベスト４、また数々の大会を優勝に導いてくださった監督やコーチは、選手の“技術”や“能力”ではなく、一人一人の“個性”を見ていることを、その言動から窺（うかが）える時がありました。
監督やコーチは、僕のことも、“背が低いのに頑張っている”と評価し、DF（ディフェンス）のレギュラーとして抜擢してくださいました。
また、時々、努力賞として、試合で活躍した選手に、ボールや旗等をプレゼントしてくださっておりました。僕は監督及びコーチから“監督賞”としていただいた金メダルを、どんなトロフィーやメダルよりも大切に思っています。

　監督は普段は大学職員であり、コーチも、自分の仕事の合間で、僕たちにサッカーを教えてくださっておりました。
僕は監督やコーチのことを今も尊敬しています。監督やコーチから受け継いだ心を、僕もまた、誰かにつなげていければいいなと思い、今日もまた、勤めています。
監督からいただいたボールを LINE のアイコンにして、
“今日も頑張ろう！”と励みにしています。
よろしくお願いします！

世界糖尿病デーイベント(11/14～20)

インスリンの発見者であるフレデリック・バンティング氏の誕生日にあたる、11 月 14 日は「世界糖尿病デー」です。1991 年に国際糖尿病連合（IDF)と WHO によって制定されました。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフとした「ブルーサークル」が用いられています。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

今年のテーマは、『サルコペニア・フレイル』です。例年では、全国各地で一般向けの講演会や健康相談、街頭での広報活動などを各都道府県糖尿病協会や友の会が主体となり、地域単位で啓発活動を行っております。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たない状況下において、安全性を最優先し開催内容の変更や中止を検討されている可能性があります。詳細につきましては、ホームページ(〝世界糖尿病デーイベント〞で検索)などをご参照下さい。

今年は、新型コロナウイルス感染症予防のため、外出や人との交流が長期間に及び制限されたことで、サルコペニア・フレイルが進み認知症となるケースが報告されています。
85 歳以上の高齢者では、4 人に 1 人が認知症と言われている現代において、今年は『サルコペニア・フレイル』だけではなく、さらに糖尿病と深い関連性のある認知症についてお伝えしたく、当院 1 階廊下にポスター提示する予定です。
「老化現象だから…」とあきらめるのではなく、まずは今できる事に努め、少しでも健康寿命を伸ばしたいものです。

日本糖尿病協会公式キャラクター「マールくん」

患者会「にれの木会」企画

昨年に続き、「患者さん同士の交流」を目的として外来の待合室に「糖尿病（サルコペニア・フレイル）川柳」を募集し掲示しています。外来の待ち時間、時には自宅に持って帰って川柳を考えてくださる患者さんもいてうれしく思います。

今年は、コロナ禍のため患者さんが集まる行事が全く行えませんでしたが、「大喜利」を募集したところ多くの力作が登場しました。

来年も「にれの木会」として患者さん同士の心の交流ができるよう様々な企画を考えています。外来受診時にはぜひ参加してみて下さい。

にれの木会　指導医　坂井恵子

～糖尿病川柳（サルコペニア・フレイル）～

「筋肉と体力・知力　反比例」　kotyan

「階段を知らぬ間に手を掛ける」

「白内障術後にビックリ顔のしわ」

「足痩せた　ひょっとしたら俺サルコ？」　アンチエイジ

「年寄りと思われたくなく気を付けて歩く姿は隠せない」　アーチャン

「我が心臓ペースメーカーで管理され」　チッチャン

「いつまでも若くいたい日常管理」　ジャーニー

「糖尿といはれし古希の浅き冬」　ゆたか

「一生あると思うな筋肉と命」　かかし

～大喜利　お題『コロナ対策』～

良い**マ**チの
　ス**ス**キノ恋し
バー**ク**ラブ

マけないで
スがお出す日が
クるまでは

あた**マ**の上で
カラ**ス**鳴く
心の**ク**ロイこの俺を

うイルスも
がんに劣らず
いのち取り

　　うけてみた
大腸**が**んと
　　いの検査

うれしいな
がっこうが始まる
いよいよだ

ホームス**て**イ
　　あそびは
　ト**ら**ンプで
　　いっか団欒

　　てをつなぎ
　　あいらしい
　園児**ら**の姿
なつかし**い**

てを
あてて
らくにするのが
い（医）のはじめ

　アつまって
た**べ**たり
　ノんだり
　マだ我慢
　ストレス溜まるが
リス**ク**下げ

いちにい**さ**ん
　け**ん**こう作りは
　　みんなで体操
スポー**つ**で
　さ**さ**え合う
　　けんこう家族は
こころも**る**ンルン気分

　　さあ
　皆さ**ん**
　　秘**み**つにしないで
　　み**つ**なこと
なるべく**さ**けよう
　感染**け**い路の
　　よ**る**の街

【編集後記】

　こんにちは、皆さん。コロナ禍の今、いかがお過ごしでしょうか。
前号よりマスクやアルコール消毒液を街で見かけることも多くなってきましたね。
ＧｏＴｏキャンペーンも始まり、少しずつ緩和されてきていますがまだまだ新型コロナウイルス感染症の脅威は消えたわけではなく、当院のスタッフも患者さんたちに負けないくらい徹底的に予防をしています。緊張感は続きますが、生活の中で毎日ひとつだけでも「小さないいこと」を探している今日この頃です。

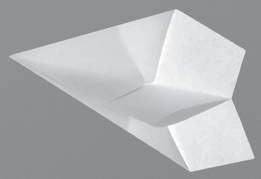
（病棟看護師　松浦　亜衣）

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第 36 号 令和 2 年 9 月 30 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

10 月に予定しておりました
「Ｌｅｔ’ｓ歩こう会」は
新型コロナウィ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。

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

Empowering Life

サノフィは、ヘルスジャーニー・パートナーとして、
私たちを必要とする人々に寄り添い支えます。

SANOFI

サノフィ株式会社

〒163-1488 東京都新宿区西新宿三丁目 20 番 2 号 東京オペラシティタワー　www.sanofi.co.jp

Lilly

いのちの尊さにこたえます。

「ミラクルをちょうだい」

創業まもないイーライ・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、さらなる革新的新薬を求めて
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。

http://www.lilly.co.jp/

日本イーライリリー株式会社
〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5

40

Novo Nordisk Pharma Ltd.
1 9 8 0 - 2 0 2 0

おかげさまで40周年

変革を推進し、糖尿病やその他の深刻な慢性疾患を克服する

ノボ ノルディスクの日本法人である
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社は今年で40周年を迎えました。
これまでも、これからも、
より多くの患者さんの、より良い人生の実現を目指します。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
www.novonordisk.co.jp

novo nordisk®

JP20NNM00004(2020年3月作成)