



にれの木会

会報第 22 号



「野草の華」

坂井恵子先生作

<目次>

- 病院掲示板「糖尿病と睡眠障害」・・・・・・・・・・・・・医師 坂井 恵子 2 頁
- 冬の運動不足を解消するために～自宅で出来る簡単体操～・・・・病棟看護師 前澤・坂田 4 頁
～質問と回答～
- 出張先での糖尿病との付き合い方 (2)・・・・・・・・・・・・・幹事 末光 正卓 8 頁
- 円山公園散策～2014 秋 Let's 歩こう会・・・・・・・・・・・・・世話人 西條 寧 11 頁
- 私は登山にはまった？・・・・・・・・・・・・・病棟看護師 豊福 多子 12 頁
- 糖尿病の治療でかんじたこと・・・・・・・・・・・・・会計 伊藤 睦子 14 頁
- 脊柱管狭窄症になり 運動の大切さを知る・・・・・・・・・・・・・副会長兼 PG 同好会会長 藤堂 実 16 頁
- 生活の一部となったパークゴルフ 今年も大いに楽しみました！！ 藤堂 実 17 頁
- 世界糖尿病デーイベント～糖尿病の合併症～ 18 頁

病院掲示板より

糖尿病と睡眠障害

坂井恵子 先生

寝不足は血糖値を上げます。それほんと？

皆さんは良く眠れていますか？ 最近糖尿病患者さんに睡眠障害が高頻度で見られますが、睡眠障害が血糖のコントロールを悪くすることがわかっています。

睡眠障害とは

1. 入眠障害：寝つけない
2. 中途覚醒：寝つきは良いが、夜中に目が覚め、その後眠れない。
3. 早朝覚醒：朝早く目が覚める。



多くの調査研究がありますが、糖尿病患者 590 例を対象とした米国の調査では、患者の 41.9%が睡眠障害を有しており、わが国では 37%が睡眠障害を有していたと報告があります。

糖尿病患者さんに睡眠障害が認められる原因のひとつとして、高血糖に伴う口渇感や夜間頻尿、あるいは糖尿病の合併症である神経障害に伴う足の痛みや、痺れが床につくと気になり不眠症状をもたらすと考えられます。

また、不眠自体が糖尿病を発生させる危険因子になっているとの報告もあります。ゴットリーブという研究者の報告によると、糖尿病でない人 1486 名の睡眠時間別の糖尿病発症を調べています。

5 時間以下の群では 7－8 時間と比べて糖尿病発症の危険が 2.51 倍に高まることが示されてきました。

何らかの原因で睡眠が障害されると、インスリン拮抗ホルモン（ストレスホルモン）の分泌が増えて血糖が高くなりやすくなります。

自己血糖測定をしている患者さんは、朝食前血糖の高い時は、睡眠不足も原因の一つとして知っておいてください。

一方で睡眠不足（睡眠時間 4 時間）にすると、満腹感を知らせるホルモンのレプチンが減少し、空腹感を知らせるホルモンのグレリンの増加が認められ、空腹感や食欲が亢進したとの報告もあります。

睡眠不足があると肥満も助長するのですね。

ではここで心地よい眠りのためのヒントをお話します。

1. 睡眠時間も目安は「日中の眠気でこまらない」

必要な睡眠時間には個人差があります。8 時間にこだわらず、日中眠気を感じずに起きていられるかどうか、を目安にしましょう。

また、歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。

2. 刺激物を避け、寝る前にはリラックスできる状態を

床に着く前 4 時間以内のコーヒーや紅茶、緑茶、1 時間以内のタバコは控えましょう。

3. 同じ時刻に毎日起床

毎日同じ時刻に起床し、日光を浴びることが快適な睡眠をもたらします。

早寝・早起きしたい時は、早起きから始めましょう。休みの日もなるべく同じ時刻に起床しましょう。(朝食を遅い時間にとると血糖も上昇します)

4. 光を上手に利用

体内のリズムと生活のリズムを同調させることが、不眠の解消にも役立ちます。人の体内時計の周期は 24 時間ではなくやや長めの 25 時間ですが、朝の強い光でこの約 1 時間のずれを毎日体内時計がリセットしているのです。

朝目が覚めたらなるべく早く日光を浴びましょう。また夜間の室内照明が明るすぎると眠りにつきにくくなります。

5. 規則正しい生活習慣

朝食をきちんと摂ることは、心と体の目覚めに大切です。

また、満腹だと睡眠を妨げることがあるので、遅い時間の食事は軽めに。

就寝 3 - 4 時間前までに軽く汗ばむ程度の運動も効果的。

6. 昼寝は 15 時までに 30 分未満とする

正しい昼寝は日中の眠気を解消し、すっきりとさせますが、長すぎる昼寝や夕食後の居眠りは、夜間の睡眠に悪影響を及ぼします。

7. 眠りが浅い時（夜間目が覚めてしまう）は、遅寝・早起きに努める

必要以上に長く床にいるとかえって眠りは浅くなります。

遅寝・早起きをすると熟眠感が増すことになります。

8. 睡眠薬の代わりの寝酒は不眠のもと

寝酒による睡眠は浅く、何度も目が覚めたり、それなしでは眠れなくなったりすることがあります。

9. 十分眠っても日中の眠気が強い時、睡眠中の激しいいびき、呼吸停止が見られる時は専門医へ

睡眠時無呼吸症候群では上記の症状が見られ、睡眠不足になります。

症状が当てはまる場合は、医師に相談してください。

冬の運動不足を解消するために ～自宅で出来る簡単体操～

病棟看護師：前澤 坂田

① スローステップ運動：踏み台昇降をスローなテンポで行う (ウォーキングに比べると1.4倍のカロリーを消費する)

ポイント

- 1. ステップの高さは20cm程度
- 2. 踏み出す足は交互に
- 3. 台の上では両足が伸びきるように
- 4. 最初は1分間1歩40～60回のテンポで
- 5. 1回5～10分、1日2～3回



メリット& コツ

- * 5分、10分と細切れに行っても効果的
例：食後に5分、お風呂に入る前に（ちょっとした空き時間を利用）
- * 童話などのゆっくりした曲をかけながらでも良い
- * ニコニコ笑顔でおしゃべりしながらでもできるペースで
- * お部屋の中で出来る（天候に関係なく出来る）
- * テレビを見ながらでも出来る
- * 10分行っても疲労物質である乳酸値は高くなりず疲れずに行える運動であることが調べで分かっている



～体力や運動に自信のない方は～

- * 台の高さを低くする（10～15cm）
- * ゆっくりのテンポで行う
- * 無理なく始められる程度（10回/分）からスタートしてみる
- * 階段の段を使用し手すりをつかまりながら行う



～どうしてスローステップが良いの？～

- * 高齢者・大腿四頭筋（太ももの筋肉）が増加 ➡ 転倒予防
- * 腰痛が良くなった、骨が丈夫になった ➡ 健康効
- * 足腰の筋肉が鍛えられ、筋肉量が増える ➡ 基礎代謝が上がる
↓
痩せやすい体になる

スローステップ運動は有酸素運動です。有酸素運動とは身体で酸素を使い、糖や脂肪を燃やしながら行う運動です

スローステップはちょっとと言う方へ・・・

② 自宅で出来る更に簡単な筋力トレーニング

もも上げ



つま先立ち



それもちっと・・・膝がつ！！
という方はこちら



膝が痛い人でも出来る運動

～筋力トレーニングのコツ～

- * 筋力を縮めるときは、息を吐きながら、素早く行いましょう。
- * 筋肉が一番縮んだ状態で2～3秒力を入れ続け、ゆっくり戻しましょう。
- * 5～20回を1セットとして、各セットの間は、1分間休みましょう。

※筋肉を傷めないよう、やりすぎに注意しましょう。

除雪はウォーキングに比べ消費エネルギーは ナント 2 倍!!

冬を迎えると除雪作業が大変です。私は運動療法の一つとして除雪をおこなっておりますが、疲労感と空腹感がウォーキングに比べとても大きく感じます。今回、病棟看護師の前澤さんと坂田さんに質問を投げかけ、調査していただきました。

(渡辺)

質問① 除雪は 30～40 分やって一旦休憩、水分補給をして再開しています。道路までの除雪が終わると、物置や灯油タンクまで道をつけます。大雪の場合二日間に分けておこなう場合もあります。全て終わった時の爽快感、そして当分雪が降らない事を願っています。この除雪作業とウォーキングの消費エネルギーがわかれば教えてください。

回 答 運動強度 (MET S : メッツ) : 運動などで消費したエネルギーが、安静時の消費エネルギーの何倍に相当するか示すものです。このメッツ数を使用し体重ごとの運動による消費エネルギーが計算できます

↓

$$1.05 \times \text{体重 (kg)} \times \text{MET S 数} \times \text{運動時間 (時間)} = \text{消費エネルギー (k c a l)}$$

例) 体重が 60 k g の人の場合

ウォーキング MET S 3～4 : $1.05 \times 60 \text{ (k g)} \times 3 \times 1 \text{ (時間)} = 189 \text{ (k c a l)}$

除雪 (スコップ) MET S 6 : $1.05 \times 60 \text{ (k g)} \times 6 \times 1 \text{ (時間)} = 378 \text{ (k c a l)}$

上記のようにウォーキングと除雪では除雪の運動強度の方が約 2 倍高いことになり、消費カロリーも倍となります

除雪は日常生活動作の中でも高強度の動作となり、しかも除雪時の降雪量や運搬方法、運搬距離など除雪の仕方により強度は変わります。

無理のない除雪をするために、実際に休憩を入れながら行っているようなので、他に

除雪時の注意点として荷重が過度にかからない為に下記に考慮して行ってみてはどうでしょうか？

＜注意点＞

- * 放る時に無理しない
- * 遠くに放らない
- * 体をねじらない
- * 歩いて持っていく
- * 1 回の量を減らす
- * スノーダンプにスコップで雪をのせ無理のない量を運ぶ

質問② 除雪作業は、ウォーキングに比べ 2 倍のエネルギー消費とのこと。休憩時に、ついなにか口にしてしまいますが、その原因がわかりました。他の会員からも同様の話を聞いたことがあります。年末年始はクリスマス・お正月と続くため、とかく飲食が多くなりがちですが、

この点に気をつけても、むしろ除雪後の間食が A1c を上げる原因ではないかと思うようになりました。

ではどのように対策を講じたらようでしょうか。

回 答 空腹感で何か口にしてしまうと言う事ですが、食後の運動時間（食後約 30 分後から）に除雪時間をあてて、除雪後は分食を利用してはいかがでしょうか？

果物だったり、今話題の炭酸水（0kcal）も運動後の水分補給にもなり多少お腹が膨れるのではないかと思います。

インスリンや内服をしている方が低血糖を考慮しての補食として運動前に 1 単位程度の炭水化物を摂る場合もありますが、運動後の空腹感ということなので、低血糖の心配がない場合は毎回間食をとるとなると、ご存じの通り結果高血糖になる事が心配となります。

除雪する上で荷重が過度にかからない為の＜注意点（前掲）＞を意識して行ってみると空腹感も、もしかしたらあまり感じずに済むかもしれません。

質問者 運動強度（MET S 数）という言葉をはじめて知りました。そして計算式も。この計算式によって自分で消費カロリーが計算できますね。

いまでは忘年会や新年会にもあまり縁がなくなりました。

かって一月下旬の検査では、A1c が改善した事もあり、特に気にしていませんでしたが、70 代になって食が細り、そのため除雪作業後の空腹感が増したと思っております。

除雪作業は、ウォーキングより消費カロリーが多いと感じておりましたが、

なにか口にしても、休憩後の作業で帳消しになると、勝手に思い込んで

いた事が反省材料です。
ありがとうございました。

(質問者 渡辺 信

善)



出張先での糖尿病との付き合い方（2）

幹事 末光正卓

1. はじめに

皆さん、こんにちは。昨年の会報 19 号にも書きましたが、今年も、私は 5 月～10 月までの期間、発掘調査のため自宅を離れ出張暮らしです。そこでは、自宅とは異なる糖尿病との付き合い方があります。千歳市内のビジネスホテルに宿泊し、厚真町の山奥に建設予定の厚幌ダムで水没してしまう遺跡の調査を担当しています。

2. 担当している遺跡「オニキシベ 3 遺跡」の概要

私が発掘調査を担当している遺跡は、オニキシベ 3 遺跡といいます。この遺跡は縄文時代後期（約 4 千年前）の集落跡で、石で組まれた炉跡（写真 1）、竪穴住居跡、お墓と思われる穴、シカ猟の落とし穴が見つかっています。それと道具である土器（写真 2）・石器、食用にされたシカの骨なども出土しています。

調査は、私を含む調査員（発掘調査の専門家）3 名と、千歳市・早来町の作業員さん 40 名弱で発掘調査しています。

3. オニキシベ 3 遺跡の自然環境

オニキシベ 3 遺跡は、厚真町の山間部、標高約 86m の自然に恵まれすぎた場所にあります。携帯電話が通じない場所ですので、安全管理には特段の注意を払っています。

自然あふれるこの現場では、危険とも背中合わせです。9 月のある日、熊の足跡がたくさん見つかりました（写真 3）。長さは 25 c m あり、成獣と思われます。足跡をたどると、熊が現場内をうろついていたことがわかりました。熊は人間がいる時は、姿を見せないといわれていますが、万が一遭遇した場合は、大変なことになります。初夏から夏場には、毎日のようにスズメバチを見ました。幸いに刺されることはなかったのですが、事務所周辺にスズメバチが巣を作っているのを発見しました。まだ握りこぶしくらいの大きさでしたので、安全に処分することができました。一番怖い思いをしたのは、現場から宿に戻る車の運転中に、道路に飛び出してきた鹿と衝突をしたことです。車の前面部から左側は、激しく壊れ、助手席側のドアは開かなくなりました（写真 4）。不幸中の幸いで、ケガはなかったのですが、北海道の大自然の大きさを思い知らさ

れました。

また、現場の周辺は、地表面から 1 m くらいの深さの地層が、絶えず水を含み、常に湿度が高い状態でした。また、今年は激しい猛暑で、高温多湿の環境での野外作業を行うにあたり、熱中症の予防に気をつけました。

3. 出張先での血糖管理

出張先での血糖値の管理について、述べたいと思います。私は今年の 1 月に入院し、糖尿病発病（2005 年 4 月）から一日 1 回の持効型のインシュリン注射から、毎食前の超速効型の注射が増え、4 回になりました。これは昨年までとは異なることで、出張先という不便な環境での血糖値管理には、新たな工夫をしなければなりません。また、坂井先生、大島栄養士の指導で、食事の炭水化物量を計算し、それに合わせて注射の量を決める「カーボカウント」という方法を実践する努力をしています。おかげで、現在、血糖値のコントロールは 6 % 代で安定しています。

まず、今年は、宿泊先を固定し「常宿」としました。今年から増えた注射器の予備やお薬、自己血糖値測定用のテープ等を預かってもらうことができ、万が一忘れ物をしても安心です。食事は、朝食は宿でのバイキングで、不足しがちな野菜を確実にとることができ、食べる量も自分で調節できるので、とても有効です。昼食はどうしてもコンビニ等のお弁当になります。晩御飯は、宿や近くのお店で外食をすることが多いです。

これでは、一食ごとの栄養バランスは偏りますが、三食一日で考えるようにしました。特に朝食で野菜を意識して食べることで、一日の栄養バランスが、程よくなるように心がけています。

運動は、仕事で体をたくさん動かすので、特に何かをすることはありませんし、その時間も取れません。自己血糖値測定は、いろんなタイミングで意識的に測ろうと思っているのですが、朝に測ることが多いです。日中は仕事で忙しいのと、野外作業であるため衛生状態が気になるのか、測ることを怠りがちです。夜は特に夕食後は、あまり測っていないですね。

低血糖には一番注意をしています。食事前に起きやすく、特に夕方、現場から車を運転して宿に戻る前は、自己血糖値測定、過剰過ぎない補食を心がけ、ブドウ糖の常備に気をつけています。

私にとって一番の難関は、外食時のインシュリン注射です。やはり他人の目が気になるという心理的なことが一番大きいです。少しずつ慣れるように、また、他人は意外に見ていないだろうって、自分に言い聞かせるようにしています。注射の方法は、ズボンの上から太ももに注射します。右手のときは右へ、左手なら左に打ちます。右左どちらかを決めるのは、人がいない側（壁側の足）に打ちます。カウンター席で両側に人がいるときは、慣れている利き手の右側で打ちます。外食時は、どうしても、太ももに打つことが多くなりますので、宿の部屋や、昼食時をとる現場の事務所では、お腹や腕に打つようにして、太

ももへ集中しないように気をつけています。

4. 最後に

今回もご愛読いただき、ありがとうございます。私は、にれの木会でいくつかの連続するテーマで書かせていただいています。さて、次号は何を書くかは、未定ですが、皆さんに興味をもってもらえるものを、がんばって書きたいと思っています。



写真 1 : 石組炉跡



写真 2 : 出土した土器



写真 3 : 熊の足跡

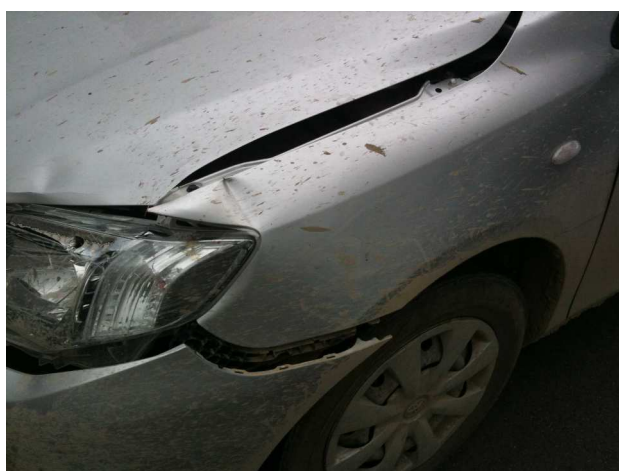


写真 4 : シカと衝突した車

円山公園散策 ～2014 秋 Let's 歩こう会

Let's 歩こう会・世話人 西 條 寧

秋の Let's 歩こう会が今年も10月4日に開催されました。第20回以降、秋の歩く会は自由なスタイルが持ち味の、楽しい会となっています。多少遠くても多くの皆さんがぜひ歩いてみたいと



石井勝久 院長

思うところ、札幌の懐かしい場所など、さまざまな会場を舞台に賑やかに開催しております。距離には特にこだわらず、歩くことの楽しさをじっくりと味わって頂きたい、そんな趣旨でこのようなスタイルとなりました。昨年の北海道開拓の村に続き、今年の会場は札幌っ子であれば誰もが懐かしい円山公園です。初詣やさっぽろ祭でお馴染みの北海道神宮、学校の登山遠足などで登った円山八十八箇所、そして、お子さんやお孫さんと訪れた円山動物園など、ここには思い出の詰まった“札幌”があります。

雨模様の中、円山公園の正面入口には約50名が集結。久保洋一・世話人代表の開会の挨拶、今年から病院長に就任された石井勝久先生の講話、南嘉與子・世話人のコース説明など、一連のセレモニーの後、円山動物園へ向かってのスタートとなりました。色付き始めた紅葉と深い緑のコントラストが美しい園内をそれぞれのペースで表参道から神宮正面へと向かいます。北海道では10月15日が七五三参りとなっていることもあって、参道には屋台が数件、小雨にもかかわらず賑わいを感じさせてくれました。準備して待っていてくれた杉山さんによって神宮の神門をバックに恒例の1枚。この頃から雨脚も少し強まった感じとなりました。

円山(225.4m)の登山口となっている大師堂は大正3年に円山八十八箇所設置の折に建てられたもの。お堂の前を通過して、緑豊かな杉林の中へ続く木道へと入ります。広く清潔感のあるこの木道ですが、円山動物園へのアクセスを良くするために平成21年度から整備されたものらしく、参加されたほとんどの方々は知らなかったようです。この整備事業は今後もさらに続けられて行くとのこと。自然豊かな札幌に住む我々にとっては自慢のスポットとなること間違いなしです。



途中、神宮神門前に集合

歩こう会は円山動物園前でとりあえずゴール、動物園への入場は希望者のみとなりました。小雨の中のわずか1.3km程のウォーキングでしたが、それはそれで楽しいひと時だったと思います。Let's 歩こう会は患者の皆様と病院職員との貴重なコミュニケーションの場であり、この会を運営する者の一人として、会のさらなる発展と今後の末長い開催を願ってやみません。今回はあいにくの雨天でしたが、そんな状態にも関わらず参加して頂いた多くの皆様には大変感謝しております。最後に、歩く会のフィナーレ・円山動物園で撮った動物たちの写真も貼らせて頂きます。



レッサーパンダ



カメレオン



アムールトラ

私は登山にはまった？

病棟看護師 豊福多子

私は昨年秋から登山を始めました。きっかけは同僚の誘いで、「最近私、太ってきたの！」と言う話から、「登山をすると汗が沢山出るよ！登山いこうよ！」と誘われ、汗をかく？ならば痩せるかも？と安易な動悸で山に挑戦。その最初の登山が藻岩山でした。（私の顔写真は恥ずかしいので、イラストで隠しました(笑)）

登る途中の自然を感じながら、空気がおいしく、葉が風で重なり合う音や野鳥の声など癒されるポイントは沢山ありました。途中幾度も弱音をはき、辛いからもう登山はしないと心のなかで感じながら同僚の大丈夫？という励ましのお陰と、意地もあったのでしよう・・・無事に登頂は成功出来ました。



あいにくの天気です。頂上からの下界の景色は全く見えなかったのですが、気持ちが登頂できたと言う達成感に満ち溢れ、また登りたいと感じている私に変化していたのです！びっくりです！！びっくりです！！その後休憩をとり、とてもキレイなトイレをお借りし、汗でびしょりの着替えをして昼食、これがまたオニギリ単なる梅オニギリ なのですが、美味しくてほっぺが落ちそうなくらい美味しかったです。日本人で良かったと再認識できる瞬間でもありました。この感覚が普段味わえない感覚の一つといえると思います。また、私には登山途中に観賞する余裕は無かったはずなのですが、空気が澄んでいたことや、葉の重なり合う音等が自然にその光景は脳裏に焼き付いており、休憩中また登山を自然を感じたいという気持ちが湧きあがっていました。これまたびっくり！ですね。(笑)

観光客の皆様は優雅にモリス号で登頂を果たしている中で、「山っていいなあ・・・」と優越感に浸っている私はどう見えているのでしょうか？多分、辛い思いをして何で歩いて登っているんだろう？と思われるに違いありませんが、歩いて感じた者にしか見えないものがあるのです。オニギリの様に・・・

その後、「山は沢山登山経験してトレーニングをするに限る！」というベテランのSさんのアドバイスを受け、同じ仲間と札幌近郊の山を数回登山、筋肉痛を繰り返しながらも、次はどこに登ろうか？なんて会話をしながら、少し経験を積みました。Sさんの誘いで冬山にも挑戦し、夏山とは違った楽しさを教えてくれました。スノーシューという昔でいえばカンジキだそうです。それがないと、ふか雪のため腰まで雪に埋もれてしまいます。私はスノーシューをはいて歩くななんて初めてで、歩幅の感覚が分からずスノーシューを片足で踏んで重

なりかえって滑る、という苦戦をしながら登りました。夏とは違い虫はいなく、白銀の世界とはこの事と感動し、誰も踏み入っていない雪に踏み込む感覚、ギュ・ギュと言う音！たまりません！（笑）皆さんも小さな頃は雪が降ったら、誰よりも早く外に出て雪に飛び込み、大の字となった経験があると思います。そんな楽しさで、同僚のYさんの息子さんもしゃいでいました！都会では味わえない楽しさで、いい経験だと思います。

空気は夏より澄んでいて、動物も冬眠しているので無音。一人だと悲しくなる感じがします。しかし仲間は元気で話が絶えずあるので、ちっとも寂しくはありませんでした。もうすぐ頂上という所で風が強くなり、地吹雪のように雪が舞い上がり、先が見えなくなる状況（ホワイトアウト？）となり、さっきまではしゃいでいた私たちは緊張感に包まれました。しかし、みんなの頂上まで行きたい思いを受け入れ、山のプロであるSさんはGPSと言う最新の機械を巧みに操り、位置確認し頂上まで導いてくれました。頼りになりますし、山の経験者がいるだけで安心感があります。頂上は真っ白で時々風が吹き雲が切れると、近郊の山が見え景色は一転しました。綺麗でした！山頂はとても寒く、汗をかいた体は一気に冷え防寒着を着用して休憩をとりました。私の大好きなオニギリは冷え冷えでしたが、美味しかったです。下りは障害物が夏より少なく、木があるだけで、ほとんど転がってキャーキャーはしゃぎながら降りてきたので、すぐに下山でき、ものすごく楽しい思い出です！

オニギリの美味しさとか、二本の足で登る人にしか見る事ができない頂上の光景、この広い北海道の山々の絶景が待っていると思うと、次は何処の山にしようか？なんて考えるのが楽しかったりします。

最後に 皆さん山は良いですよ！

以下の写真の山は前文と違う山です。



糖尿病の治療で感じたこと

会計 伊藤 睦子

私の気づき

会報 15 号で投稿させていただきました時に、「神様が私に下さった病気」と書いてしまいました。とんでもない間違いです。

私は神様にも仏様にもお会いした事はありません。

その神様に、私が病気になる程「食べなさい飲みなさい」って云われた事はありません。何故そう思ったか。

私の好きな言葉は「神は貴方にできない苦労はさせない」というのがあります。

もしかして、一生懸命頑張ったなら治るのではないか？と思ったのです。

それと母が、糖尿病だった事もあります。

母が糖尿病だから私も同じ病気になったんだ、その可能性はあるにしても、家族歴があるならば自分が気をつけなければいけなかったのです。

親が我が子に「自分と同じ病気になって苦しみなさい」とは絶対言いません。

病気は誰も与える物ではなく、自分の口でそして身体でなってしまった事を気づかせていただきました。

インスリンに教えてもらった事

食事

インスリンをする事により、一週間に 3 回自己血糖値を測ります。

月曜日は朝食前と朝食後 9 0 分

水曜日は朝食前と昼食後 9 0 分

金曜日は朝食前と夕食後 9 0 分

毎日食事に気をつけなければならないのですが、この 3 日間はとても気になります。

血糖値が上がっていませんようにと・・・。

その分土曜日・日曜日・火曜日・木曜日はなにかしら解放されたみたいで、嬉しい気持ちになってしまいます。

でも少し食べ過ぎると、明日の血糖値の事が気になります。

お友達とのランチ、家族で外食も致しますが、これからも楽しみながら自分の身体に聞きながら頑張っていきます。

良い日ばかりではありませんが・・・。



運動

食後 3 0 分後歩きます。

前にも書きましたが、私の住んでいる所は、西岡公園がありいつも楽しくいろんな出会いがあり、同じ病気の人が結構いて話しに花が咲きます。

一番多いのはワンちゃんです。

先ずウォーキングした時と雨等で歩けなかった時では血糖値が違います。



それを自分の目で見て、身体で感じる事ができるので、続けていられるのかもしれませんが。

薬

薬(インスリン)が教えてくれた事は、食事のカロリー・バランス・食べ方です。

運動は体調の良い時はインターバル速歩もしてみます。すごい汗です。

歩く事により血糖値が安定し、認知症にもなりづらく、足が丈夫になり、こんなよい事はありません。

これにはいつも主人の助けがあってと感謝しております。(低血糖を起こす事もある)皆様にお世話になりながら、今日までこられた事の喜びを明日につなげられる様にと、一日一日を大切にしていきたいと思います。

先日、当病院での I さんとの話です。

私「積丹に行ってきました。海がとても美しいエメラルド色でした

I さん「良かったですね。海も綺麗だし食事も美味しいもの食べてきましたか？」

私(得意顔で・・・)「はい、ウニとイクラがのった丼物と海鮮鍋を食べて来ました」

I さん「良かったですね。でも来月の血糖値がちょっと心配かな・・・」

私はエッ！！絶句！！流石！！私はそこまで考える事ができませんでした・・・。

A1c は一ヶ月～二ヶ月前の数値ですね。

『ローマは一日にして成らず』『継続は力なり』言葉を知っていても貴方は??っと・・・自分に問いてみる。

来年 1 月から相続税の基礎控除が変わります

すでに新聞紙上などでご存知かと思いますが、平成 27 年 1 月から相続税制が変わります。相続税には関係ないと思っても、基礎控除額が現在の 6 割となりますので、納税しなければならないケースが増える見込みです。

相続税の基礎控除額（法定相続人が妻と子供二人の場合）

【現行】 5,000 万円 + (1000 万円 × 法定相続人 3 人) = 8,000 万円

【変更後】 3,000 万円 + (600 万円 × 法定相続人 3 人) = 4,800 万円

脊柱管狭窄症になり 運動の大切さを知る

副会長兼パークゴルフ同好会会長 藤堂 実

私は去年 12 月、顔を洗っている時に、腰にビリビリと痛みを感じてその場で立って
いられなくなり、這って居間に戻りました。

しかし横になって寝ていたが、痛みが強くなるばかりなのでハイヤーで整形外科病院
に行ってレントゲンをとった結果、狭窄症と診断されました。

医師から「神経にさわるので痛みが出る」と言われ、ブロック注射を 2 回打っても痛
みが取れなかったのですが、3 回目にやっと効いて痛みがなくなってきました。

毎日車でリハビリのため通院しているうちに、一ヶ月ぐらいしてから杖を突いて歩け
るようになりました。

毎日少しずつ歩いて歩数を伸ばし 300m~700m、そして 1 Km と痛いのを我慢しなが
ら歩いているうちに、病院まで 1.4Km 位あるのですが、歩いて通院できるようにな
りました。

今は一日おきにリハビリに通いながらパークゴルフを楽しんでおります。

腰が痛くて運動できない間は、血糖値が 190~220、ヘモグロビン A1c7.4~7.8%、血
圧 180~200 位になり困っていたのですが、少しずつ歩けるようになってから、血糖
値 120~140、A1c6.8~7.0%、血圧 70~130 に戻り、運動をしないとこんなに違うもの
かと思いましたね。

私は以前から朝 4000 歩、食後 4000~5000 歩、自転車で 1 時間位運動をしていた
ので、今はそれに近づけようと頑張っております。

腰が痛くて寝ていた時に思ったのですが、このまま歩けなくなり車椅子の生活になっ
たらどうしようかと悩んだこともあり、人間は弱気になるものだと思いますね。

好きなパークゴルフもできなくなると思うと、なおさらですかね。

健康の大切さをと運動の大切さをつくづく感じております。

今は「にれの木会パークゴルフ同好会」のみんなと毎週金曜日にパークゴルフを楽し
んでいるのが夢のようです。

体のつづく限り運動とパークゴルフを楽しみながら続けたいと思っております。

今は 78 歳ですが、あと 10 年は頑張りたいと思います。

どうなるかわかりませんが、気持ちだけは強くもっております。





生活の一部となったパークゴルフ

今年も大いに楽しみました！！

副会長兼パークゴルフ同好会 会長 藤堂 実

5月から開始したパークゴルフ、毎週金曜日はパークの日として完全に定着しました。

ホームグラウンドの駒岡保養所のコースが、大雨特別警報が出た9月11日（木）、コースの一部が陥没して使用不可能となり、以後パークヒル真駒内でプレーしました。

年間の成績によって、上位者はプラスのハンデ、下位者にはマイナスのハンデが付与されますので、優勝の行方は毎回混沌としており、参加者は内に優勝への期待を膨らませています。

今シーズンは終了しました。来年5月から開始しますが、開催の案内は来年3月発行の会報でお知らせします。ご参加をお待ちしております。

1. 月例会年間表彰

(1) アベレージ賞（月例会6回以上参加者が対象、パー99）

1位 藤堂 実 83.3 2位 川合ミツ子 85.8 3位 渡辺 弘子 86.0

(2) 皆勤賞（月例会10回参加者） 藤堂 実 渡辺 信善 渡辺 弘子

2. 院長杯（10月3日 コース：Park Hill 真駒内 パー99、成績はハンデ込）

優勝 川合ミツ子 95 準優勝 四月朔日 佳子 95 3位 渡辺 弘子 96

3. 牧杯（納会）（10月10日 コース：Park Hill 真駒内パー99 成績はハンデ込み）

優勝 加藤 政男 88 準優勝 藤堂 実 90 3位 四家 礼子 90



「牧杯（納会）コンペ」優勝の加藤政男さん（中央）と参加者 於：Park Hill 真駒内



第6回

2014.11.14



世界糖尿病デー・イベント

糖尿病の合併症

～意外と知らない目・眼・👁️のこと～

＜講演案内＞

日 時：11月14日(金) 13:00～15:00

場 所：2階食堂ホール

演 者：① 当院患者様の体験談
～体験談から学びましょう～



＊＊ 講演後一旦休憩あります ＊＊

② 眼科医：永坂 嘉章先生

＜演題＞『たまにはウィンクしてみよう』

～右目と左目見え方同じ？～

～あなたの眼は大丈夫？

意外と知らない...眼の嘘？本当？～



体験コーナー

1 階療養指導室（11/14のみ）

実際に見て触れてみてください（模擬体験出来ます）

『眼の病気になったらどの様に見えるのか？』

『実際体験してみましょう！』

どちらが見えやすいですか？』

展示コーナー

1 階フロアー（11/12～14 の3日間）

詳細は来院してのお楽しみです！

事前にQ&Aコーナー
も設けています

体験コーナー

良くある質問☆解答は当日永坂先生の講演
で！

- ① 自覚症状がなくても、定期的に検査をしなければならない理由は？
また次回受診の間隔はどれくらいですか？
- ② 右目は出血があり視力低下、左目は出血なしと言われたが…
今後眼の方は心配ないですか？
出血班が消えたら治ったと考えて良いですか？
- ③ レーザー治療とは何をしているのですか？痛くない？
- ④ レーザー治療したのに視力が悪くなった…なぜ？
- ⑤ 糖尿病の検査でなぜ眼底を診るのか？…何を診ているの？
散瞳する理由は？散瞳時の注意点は？
- ⑥ 視力が落ちてメガネをかけていて、見えていたら大丈夫ですか？
- ⑦ メガネを作る時に眼底検査する理由は？
眼科での視力検査の方が良いですか？
- ⑧ ブルーベリーは網膜症に効きますか？
- ⑨ 目薬のさし方や保管方法の注意点は？
開封したらいつまで使えますか？
- ⑩ 眼科手帳の使い方は？

講演後質疑応答受け付けます。日頃疑問に思っている事、
普段なかなか先生に聞けない事等ありましたら、
お答え致します。

恵仁会 佐々木内科病院

会報「にれの木会」が、病院のホームページでもご覧いただけます。

従来から会報のホームページ掲載を望む声がありましたが、このたび西條さんのご尽力により他分会に先駆け、実現する事ができました。

会報 21 号から掲載しました。今後発行の都度、掲載します。

会報を病院のホームページに掲載しているのは「にれの木会」だけです。

一部の分会にはお知らせしましたが、北海道協会報(H27 年 1 月発行)の誌面においても P R する予定です。

ホームページは「恵仁会佐々木内科病院」で検索してください。

全国糖尿病週間：平成 26 年 11 月 10 日（月）～11 月 16 日（日）

今年のテーマ「社会でサポートする糖尿病」

北海道糖尿病協会主催：特別講演会のお知らせ

1. 日時：平成 26 年 11 月 8 日（土）

2. 会場：ホテル札幌芸文館

講師、演題等は同封の案内をごらんください。

講演会終了後、相談コーナーを設置します。

他の先生のお話を聞くことができます。参考になると思います。

投稿歓迎！！

次号（23 号）は来年 3 月に発行します。

○ ちょっとした出来事、感動した事、除雪の苦労等、短い文章で結構です。

○ 平成 27 年年頭の決意！

・ 今年のパークゴルフの目標

・ ヘモグロビン A1c の目標数値

・ ウォーキングの目標等なんでも結構です。

原稿の締切日 平成 27 年 2 月末日 採用の方には図書カードをお送りします。

【編集後記】

○ 病院内に職員の方々の写真と共にそれぞれ好きなことが掲載されております。

好きな食べ物等、特定のテーマに限定していないため、各人の思いが伝わり個性を感じます。

私は好きな言葉でいえば「継続は力なり」です。何事も続ける事が大切と思っています。

今号も予定通り発行できましたこと、感謝しております。

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第 22 号 平成 26 年 10 月 20 日発行

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

発行責任者 にれの木会会長 渡辺 信善 004-0834 札幌市清田区真栄 4 条 3 丁目 9-30

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



糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、
世界75カ国に約40,000人以上の従業員を擁し
180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。
糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変える」を掲げ、
糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと、
さまざまな分野で社会活動を行っています。
また、成長ホルモン治療や血友病の領域においても
リーディングカンパニーです。

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 明治安田生命ビル
電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1800
www.novonordisk.co.jp





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
〒541-8564 大阪市中央区久太郎町1丁目8番2号

糖尿病のある人生

糖尿病を最も理解している患者さんは

最も長く生きることができます

糖尿病を良く知ることは治療のひとつなのです

Learn as if you were to live forever

Live as if you were to die tomorrow

1918年 エリオット P. ジョスリン

(佐々木内科病院玄関に掲示)