



にれの木会

会報第 23 号・春号



「春の気配」～ 窓辺から差し込む陽の光に暖かさを感じます。
春を待ちわびるのは雪国ならではでしょうか。

坂井恵子 先生

< 目 次 >

☆ 特 集 ～世界糖尿病デーイベント・糖尿病の合併症～

1. 体験発表
 - ① 佐藤 房子さん
ある二つの出来事が治療に決心を・・・
 - ② 加藤 隆さん
インスリン注射を申告するも、瞳孔を開いての検査もなく
転院。レーザー治療で進行を抑制・・・
 - ③ 枅崎 勇三郎さん
失明したら一步も歩けない、日々病気のことを考え早期発
見、早期治療を心がけている。
2. Q & A コーナー 永坂先生が 10 の質問に答えます
目の定期検査からブルーベリーの効果まで、多くの疑問・
質問に答えています。ぜひ参考に・・・

☆ 佐々木内科病院周辺の歴史（5） 幹事 末光 正卓

いつもながらよく調べたものだと感心しています。
佐々木理事長のお父様が終戦時「札幌陸軍病院」の院長をされて
いたこと、初めて知りました。
豊平区にお住まいの会員が多く、地図と“にらめっこ”しながら
読むとより興味が持てると思います。

☆ ある男の 12 ヶ月 会員 伊藤 康伺

読み始めると内容に吸い込まれるように、一気に読めます。
伊藤さんは糖尿病患者なのか？充実した 1 年を振り返っています。
投稿依頼にも快く応じていただきました。

☆ 国鉄 40 年の出発点 会員 渡邊 秀雄

国鉄勤務 40 年の中でのお話。
定年後、時が経過するごとに思い浮ぶ現役時の思い出。

☆ I LOVE PET

- 『我が家の巨大犬。。。』 看護師 久保田 仁奈
『我が家の美食家』 看護師 藤田 礼子
ワンちゃんのダイエット大作戦が成功！さすが看護師さん。
猫なのに名は「いぬ（犬）」メロンが犬の好物とか。
二人の看護師さんの「ワンニャン物語」。

特集！！佐々木内科病院：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～

平成26年11月14日（金）第6回目の世界糖尿病デーイベントが開催されました。イベントの冒頭、三人の患者さんによる体験発表がおこなわれましたので、全文掲載します。

体験発表者 佐藤 房子さん

糖尿病と目についてお話させていただきます佐藤です。

目の検査を受ける出来事が二つありましたので、その事を話したいと思います。

一つ目は

私の仕事は、白い絹糸を染めて着物とか帯を織って京都の卸問屋に納品しています。これは竹オサと言いまして、織物の「要」の部分です。

この道具を取り扱っている会社から電話があって、竹オサはこれから入荷出来なくなりましたので、今後はステンレスに替えて下さいとの事。驚きました。

理由を聞きましたら「竹オサ作りのジイチャンが、糖尿病の治療をしていて、目の検査は受けていたけれど、所期の段階で大丈夫ですよと眼科の医者から言われて、この細かい仕事ができるし、何の根拠もないのに！！自分は糖尿病で目が悪くなるとか、失明するはずはないと自信を持っていたらしく、工作中視野が狭くなったり、ボヤケテきて、眼科に行ったら手遅れで、失明してしまいました。

後継者もいなく、国内では竹オサを作る職人がいなくなりました。

二つ目は

佐々木病院で薬をもらう時、薬剤師さんとお話しする機会があり、“目の検査をしておいた方がいいよ、安心して仕事ができるでしょ”。と言われました。

別の日に診察を受けるため待合室で待っていたら、看護師さんが来て、“目が不自由になってからでは遅いのよ。検査は受けておいた方がいいのよ、A1cも高いままだし”と諭されました。

二人がこんなに心配してくれているのに、私自身が検査を受けないのはダメ！！と思い眼科に行きました。

行ったら待合室の椅子に座れないくらい混雑していて、別の日に来るようにしようと思っていましたら、となりのご婦人が「どこが悪いの」と聞かれましたので、「目の検査に来ました」と答えました。

何度か同じ事を聞かれたので、「ここは眼科なので目の検査に来たんですよ」と答えたら付き添いの方から「すいません。目が不自由で見えづらいので・・・」

その後、ご婦人が見えづらくなって、失った物の大きさ、生活が一変した事、内科の先生に注意された時にすぐ眼科に来なかった後悔等々話しをしてくれました。

ハット思い待合室を見たら三分の一くらいの方たちが、介護・付き添いの人達でした。

目が不自由になるという事の現実を目の当たりにした時に、何時間かかっても検査をして帰る決心をしました。

案の定相当悪くなっていまして、レーザー手術を受けました。

今は年に一回造影剤での検査、2～3ヶ月に一度の通常検査を受けています。

薬剤師の先生（佐々木事務長さん）看護師（小針看護師）さん達の、強く背中を押してくれた言葉と、待合室のご婦人。私が受診しないで帰る足を止めてくれた話がなかったら、今頃は竹オサ作りのジイチャンと同じ結果になっていたのは間違えありません。私の検査を受ける二つの出来事でした。

体験発表者 加藤 隆さん

私は只今紹介にあずかり、皆さんと同じ糖尿病を持ち、ここ佐々木病院でお世話になっている患者の一人 加藤 隆 65 歳です。

私は、29 歳の時に糖尿病と診断され、2 年後の 31 歳からインスリン注射を打ち、これまでの人生の半分以上を「糖尿病のある人生」として生活を送っています。

私はおかげ様で現時点では身体的に何ら不自由はなく、日常生活を送っておりますが、すでに糖尿病の合併症である糖尿病性網膜症を発症し、早期レーザー治療を受けています。

また、これまでに血糖コントロールが乱れ、何度もここ佐々木病院に入院し、その度に食事療法はもとより、日常生活の大切さを学び、反省もしてきました。

従って私は、糖尿病歴が長いというだけで決して模範患者ではなく、皆さんの前でお話できる立場ではありませんが、「何か一つでも皆さんのお役に立てることがあれば」と思い、これまでの体験を通じ、糖尿病に対する私の考えを 2, 3 話したいと思います。

まず最初に私が初めて糖尿病と診断された時の気持ちと、自覚症状等について話します。

私は転勤族であり、29 歳当時、昭和 53 年は T 市で勤務しておりました。

この年の職場の定期健康診断から糖尿病が発覚し、T 市立病院に入院し治療と教育を受けたのです。

この頃の体重は、20 歳前後と比べ 10 kg 以上増えており、また仕事が多忙でスポーツ・運動等、体を動かす機会が激減していたことは事実です。

しかし、のどが渇く・疲れる・よく水分を摂る等の自覚症状は全くありませんでした。

先生からは

- ・今のところそんなに悪い状態ではないが、立派な糖尿病です。

・ 糖尿病は一生付き合っていかなければならない病気で、良くなるも悪くなるもこれからの生活次第である。

ことなどの説明を受けたのです。

この頃糖尿病に対し、全く知識のなかった私は、非常にショックを受けるとともに、大変な病気にかかった、今後どうなるのだろうか、本当に 60 歳の定年まで働き、家族を養っていけるのだろうか、と不安な気持ちで一杯になり、数日間は塞ぎ込んでいました。

しかし、私には 3 歳の長男と 1 歳の長女の 2 人の子供がおり、妻に手を引かれて病室を訪れる姿を見て、「いつまでもくよくよしても仕方がない、家族のために頑張ろう、糖尿病でもきちんと血糖をコントロールしていれば健康の人と同じ生活が出来るし、仕事もできる」ということを前向きに考え、頑張る決意をしたのです。

そして「糖尿病のある人生」の第一歩を踏み出したのです。

次に私の体験から皆さんにぜひ聞いてほしいことが二点ありますので、これからそのことについて話します。

第一点は、糖尿病と診断されたら、必ず眼科を受診し、瞳孔を開いて精密眼底検査を受けるということです。

皆様もご承知のとおり、我が国の成人後の中途失明の上位を占めるのが「糖尿病性網膜症」であり、年間約 3 千人の人が光を失っていると聞いております。

この糖尿病性網膜症も糖尿病と同じで視力が低下する等、かなり進行するまで自覚症状が無いと聞いております。

従って、今のところ眼底に異常が無いと言われても、医師の指示に従い、定期的に眼底検査を受けることをお勧めします。

たしかに瞳孔を開いての検査は、3～4 時間眩しく、ものが見えづらくなります。もちろん車の運転はできません。ですから今日は車できたとか、これから仕事がある等といった理由から、瞳孔を開かず一般的な視力検査や、機械で目を診てもらうのみで帰る患者もいると聞いておりますし、事実、私自身も見ております。

眼底奥の小さな変化等は瞳孔を開いてみなければわからないと思うのです。

私自身、転勤で札幌から H 市に赴任したとき、H 市内の眼科医に転医したわけですが、糖尿病を持ちインスリン注射をしていると申告したにも関わらず、瞳孔を開いての眼底検査は無く、毎回視力等の一般検査と機械で目を診るだけでした。

受診結果はいつも「小さな出血等若干の変化はあるが、現時点で治療等の必要は無く、問題ありません。また 6 ヶ月後に受診してください」とのことでした。

3 年が過ぎ、4 年目に入っても瞳孔を開いての検査はしないため、いよいよもって不安になり結果的にこれまで長く診てもらっていた札幌の共立眼科に戻り、事情を説明、検査したところ、すでに左目眼底に新生血管が出かかっており、早期レーザー治療が必要と診断され、左目をレーザー治療したのです。

今思うと、あのままの状態が続いていたら、かなり進行するまで発見できなかった

ものと思い、ぞっとしています。

その後私は、右目も早期レーザー治療をし、現在は3ヶ月に一度眼底検査をし、1年に1回は更に精密な蛍光眼底造影検査をしております。

今のところ早期発見・早期治療をしたために、左右の目とも視力等に異常はありません。

2点目は、医師から「インスリン注射をしましょう」と勧められたときは、ためらわずに注射したほうがよいと思います。

医師は、患者個々の糖尿病のタイプや病状、合併症の進行具合など総合的に判断して治療方針を決めていると思うのです。

私自身は先ほど話したとおり、糖尿病発覚から2年後の31歳の時に、先生から「加藤さんはまだ若いし、体質的にも飲み薬よりインスリンが合っている。薬を長く飲めば肝臓にも負担がかかる。あなたの場合、インスリン注射をきちんとやり、食事に気をつければ仕事も普通どおりできるし、生活上何ら問題は無い。インスリン注射に切り替えましょう」と勧められたのです。

正直のところ、インスリン注射といえば糖尿病治療の最後の砦で、重症患者がするものと思われがちであり、また飲み薬と違い自分で注射する等、大変な事ですから内心「何で今からインスリン注射なんだ。嫌だなあ」と思いましたが、何事も前向きに考え決心したのです。

その後現在まで、インスリン注射を継続しておりますが、現在もこうして元気で生活しているのは、早くからためらわずにインスリンを注射したことも一因だと自分なりに思っております。

最後になりますが、私達糖尿病を持つ者が生涯にわたって治療を続けていくには、「自分が主治医である」という自覚を持ち、糖尿病に対する十分な知識を持つことが何よりも大切だと思うのです。

「糖尿病のある人生」

—糖尿病をもっと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。

糖尿病をよく知ることは治療のひとつなのです—

佐々木病院の玄関には、額に入ったこの碑文が飾っておりますが、これこそが治療の原点だと思っております。

反面、誤った自己判断や、自分だけは大丈夫だという判断、そしてインスリンや飲み薬等、治療の中断こそが合併症につながるものと考えています。

私は、5年前に42年間の勤務を無事終了し、定年退職を迎えました。その後、2年間嘱託として働き、現在はパークゴルフ・妻との旅行・孫の成長等を楽しみながらのんびり第二の人生を送っておりますが、これも

○糖尿病を理解し、食事をはじめ日常生活等全面的に応援・協力してくれた妻はもと

より家族

- 20 年以上の長期にわたりお世話になっている佐々木病院をはじめ、これまで私が受診した各病院（眼科を含め）の先生、看護師、栄養士等のスタッフの皆様方。
 - 私の病気を十分理解してくれた職場の同僚。
等のおかげです。
- 皆様方に感謝を申し上げ、私の体験談を終わります。

体験発表者 枘崎 勇三郎さん

- ◎ 糖尿病になった時のこと（自覚症状と診断を受けた時の気持ち）

40 歳の時、市役所の健康診断で糖尿病の疑いがありますので毎月検診に来てくださいとの事。母親が糖尿病で通院していましたので私にも順番がきたのかと思いました。兄弟も 7 人全員糖尿病、67 歳位で上の 4 人は死亡しています。豊平区に勤務先が変わり佐々木内科を紹介していただき、平成 3 年 4 月よりお世話になり 22 年、初診してから通算 31 年位たちます。

- ◎ 合併症の発症——現在までのこと

医院長の指示で回明堂へ診察を受けに通っていましたが、ある時信号機の下に書いてある住所が見えないので眼鏡屋にいき調べたら乱視との事。眼鏡をかけたら世の中が明るく見えた時の感動は今でも忘れません。最近老眼も重なり、暗くなると見えづらくなり不便さを感じています。眼鏡は仕事、スポーツをするには不便でたまりません。

- ◎ 眼を含む合併症の発生に対して今思うこと

自分だけは眼を焼かなくても良いのではと期待をしておりましたが、なにも症状が出ないため、急に先生に言われショックでしたが、あの時焼いておいて良かったと思います。

- ◎ 糖尿病をもつ他の人達に対して今思うこと

人間指 1 本位無くてもと思った事がありましたが、体に不必要なものは着いていないと思われます。私が今、失明したらと考えると一步も歩けないし、人生こんな悲しい事は有りません。日々そんな事を考え病気については早期発見、早期治療につきると思ひ、私は歯の治

療、病気については、即診察を受けるよう心掛けております。

千、百の薬に勝る自己管理

人間の意思の弱さが解決されない限り、糖尿病治療の真の成功はありえない。

☆ 隆の里力士の言葉

道は近くとも行かねばならず

事は小さくとも行かねばならず

事は小さくとも行わねば成熟せず

思っているだけでは 何もできません

心に思った事は 実行に移す事が肝要です

実行は習慣を作ります

習慣はその人の品格を形成します

その人の品格は その人の運命を決定します

☆ 食事は腹八分で慣れる事に心掛けています

Q & A コーナー 10 の質問と答え

講演会当日、永坂先生の講演のあと、事前にご案内しておりました 10 の質問に対する答えが、解説と共に永坂先生から説明がありました。再掲します。

Q 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？

次回受診の間隔はどれくらいですか。

A : 糖尿病網膜症は自覚症状が無いので、見えているから大丈夫と思っていると、知らない間に目の中では病気が進んで手遅れになってしまう可能性があるため、必ず定期検査が必要です。その間隔は、病状・程度によって違うので、その時々ドクターに聞いてください。

Q 2. 右眼は出血ありで視力低下、左眼は出血なしと言われたが・・・今後眼は心配ないですか。出血斑が消えたら治ったと考えてよいですか？

A : 右目が出血したということは、当然左目も同じような可能性があると考えます。糖尿病は目の病気ではなく全身の病気なので、当たり前ですが症状がなくても左右同じと考えます。

また、出血斑が消えたからといって治ったと考えないでください。一度でも出血したということは、血管が弱ってしまっているということなので、油断するとまた、あちこち出血してしまいます。

Q 3. レーザー治療とは何をしているのですか？ 痛くないのですか？

A： 糖尿病網膜症になると血管が弱ってしまうために、破けやすくなったり、つまり易くなったりします。破けてしまうと解るとおり、出血ですね。
つまってしまうと、その部分・範囲はあとあとに必ず悪くなります。
具体的には、新生血管といって破れやすい悪い血管が出てきます。
この血管は放っておくと眼球内に出血を起こし失明につながります。
だからその新生血管が出てきそうな範囲を、先にレーザー光線で潰しておく。
というのがわかりやすい考え方だと思います。
また、痛みについては個人差ですが・・・痛いみたいです。

Q 4. レーザー治療をしたのに、視力が悪くなった・・・なぜ？

A： レーザー治療というのはあくまで悪くならないように止めるものです。また、目に負担をかけるものです。だから糖尿病網膜症だからといって、無闇やたらとレーザーを当てていいというものではありません。
目に負担をかけるため、レーザーを当てることによって一時的にあるいは少し視力が落ちることがあります。

**Q 5. 糖尿病の検査ではなぜ眼底を診るのか・・・何を診ているの？
瞳を開く理由や、そのときの注意点は？**

A： 眼底検査は、眼球・目の中を覗いています。目の中の膜（網膜）に出血がないか、血管が弱って血の巡りが悪くなっている部分がないかを診ています。
そして、場合によっては瞳を開く目薬を使って検査するわけですが、瞳を広げることによって広い範囲、隅の方まできちんと検査します。
そのときの注意としては、その目薬を使うとピントを合わせる力が落ちてしまうので、目がぼやけてしまいます。ですから、瞳を開く目薬を使った日は車の運転はできません。見えているから大丈夫とか、近くだからいいと言わないで、その日は車の運転はやめてください。
事故というのはそういう油断したときに起こるものです。

Q 6. 視力が落ちててもメガネをかけて見えていたら大丈夫ですか？

全くあてになりません。何回も言いますが、自覚症状がないので見えているから大丈夫ということは全くありません。

Q 7. メガネを作る時に眼底検査をする理由は？

まずメガネを作る原因は視力が落ちたということですが、それが本当に近眼・乱視・遠視によるものかを検査します。
当然糖尿病網膜症によるものだったりしたら、メガネをかけても視力は上がりません。

次に、メガネの度数を合わせるときに、瞳を開く目薬を使って検査することによって、正確に本人の近視・乱視・遠視程度を測ることができるからです。

Q 8. ブルーベリーは網膜症に効きますか？

効きません。とってしまうと一言で終わってしまうので、もう少し詳しく話しましょう。

ブルーベリーの中には、ポリフェノールとアントシアニンというものが含まれていて、これが目にいいとされています。

しかし、ブルーベリーに含まれるこの物質は少力で、体で吸収される量はさらに少ないです。

そして、吸収されたポリフェノールとアントシアニンが、体中をめぐって目に行き、さらにそれが網膜の細胞に届くとすると、ほんの微量になります。

ですからトラックに一台のブルーベリーを毎日でも食べればいいかもしれませんが、普通に食べる量ではほとんど意味はないです。

でも体に悪いわけではないので、気長に食べ続けるのは悪いことではないと思います。

Q 9. 目薬のさし方、保管法の注意点は？ 開封したらいつまで使用できますか？

目薬のさし方ですが、きっちり目に入らないとダメだと思っている人が多いですが、そんなことはありません。

ベッドとかソファーに横になって、目のあたりにポチョポチョっと垂らして、瞬きをしてれば目に入るのものでそれで十分です。

ただ注意点はめ目の周りについた薬はきちんと拭いてください。

目薬の中には例えば目の周りが黒ずむとか睫毛が濃くなるというような副作用があるものがあるので、きちんと拭き取ることが重要です。

保管方法は、例えば光に当てないとか薬によって違うので、きちんと聞いてください。

使用期限はそれぞれ目薬の入れ物に書いてありますが、蓋を開けたら一ヶ月です。冷蔵庫に入れようが、それは変わりません。

Q 10. 眼科管理手帳の使い方は？

佐々木内科の眼科では全員に糖尿病眼手帳をお渡ししています。

この手帳は、日本全国の眼科何処でも通用します。

中には検査の経過を記入しますので、いわば目の個人カルテです。

次は三ヶ月後の検査といわれたら、「佐々木内科の眼科だけではなく、他の眼科でもいいですから検査を受けてください」ということです。

その際、この手帳を出して検査結果を記入してもらいます。

また、糖尿病手帳と一緒に持ち歩く事で、眼科の先生から「糖尿病の調子はどうですか」と聞かれたら、糖尿病手帳を提示すればいいわけです。

佐々木内科病院周辺の歴史（5）

幹事 末光正卓

1. はじめに

今回は(5)で、「近代」と呼ばれる明治時代の歴史です。明治 2 (1869)年に「北海道開拓使」が設置され、それまで「蝦夷地」と呼ばれていた北海道地方の開拓が、国の政策と本格化します。「北海道」の名称は、江戸時代の末期の探検家、松浦武四郎により名づけられ、明治時代の始まりをもって、正式な地名になりました。今回は古い地図から歴史を探ってみましょう。二つの地図があります。ともに「北海道仮製五万分一図 札幌」というものです。図 1 は明治 29 (1896)年のもので、図 2 は明治 42 (1909)年に修正されたものです。その間のわずか 13 年間に、大きく変化したことがみてとれます。

佐々木内科病院の位置を示しました。地図上を散歩して、その歴史をみてみましょう。なお、横文字の表記は右から読みます。

2. 明治時代中頃の月寒地区とその周辺

等高線で示される山・川・平地・湿地などの自然地形が多く、人間が造ったものは鉄道（「あつべつ」厚別駅）や道路、住宅等です。「自 札幌 至 函館道」の道は現在の国道 36 号線で、他に国道 12 号線や平岸街道があり、道沿いには住宅（黒塗りの長方形の記号）があります。

現在の豊平区・白石区は、「月寒村」・「豊平村」・「平岸村」・「白石村」・「上白石村」等に分かれていました。

佐々木内科病院前の河川は「望月寒川」です。これから 13 年後の地図（図 2）をみてみましょう。

図 1 明治 29 (1896)年の地図（縮尺 任意）

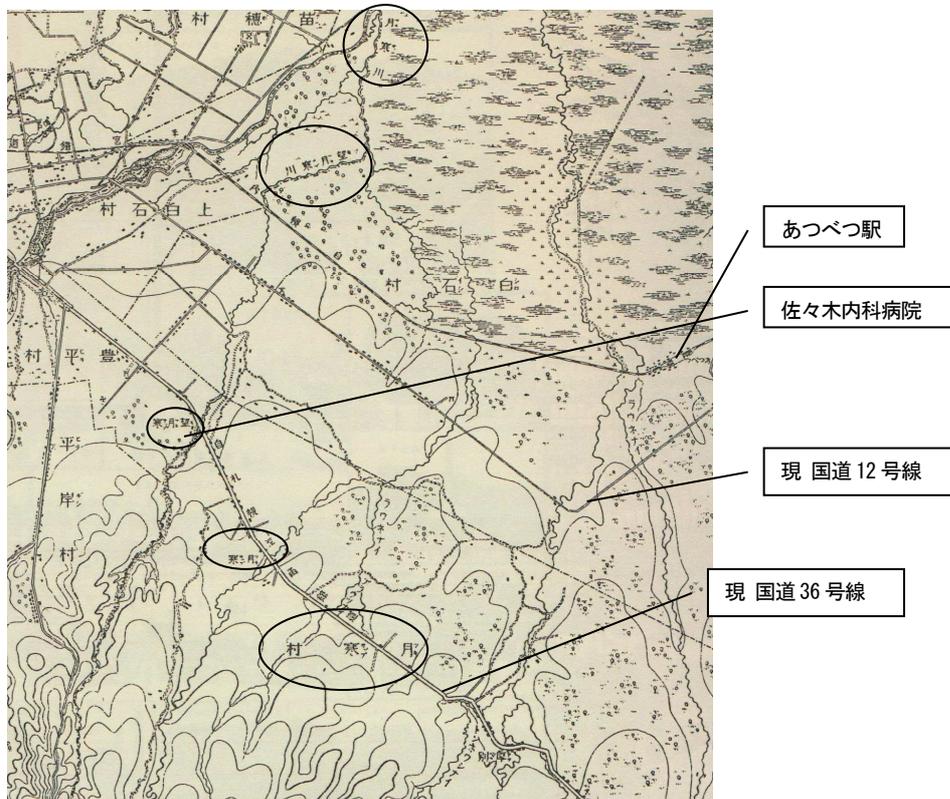
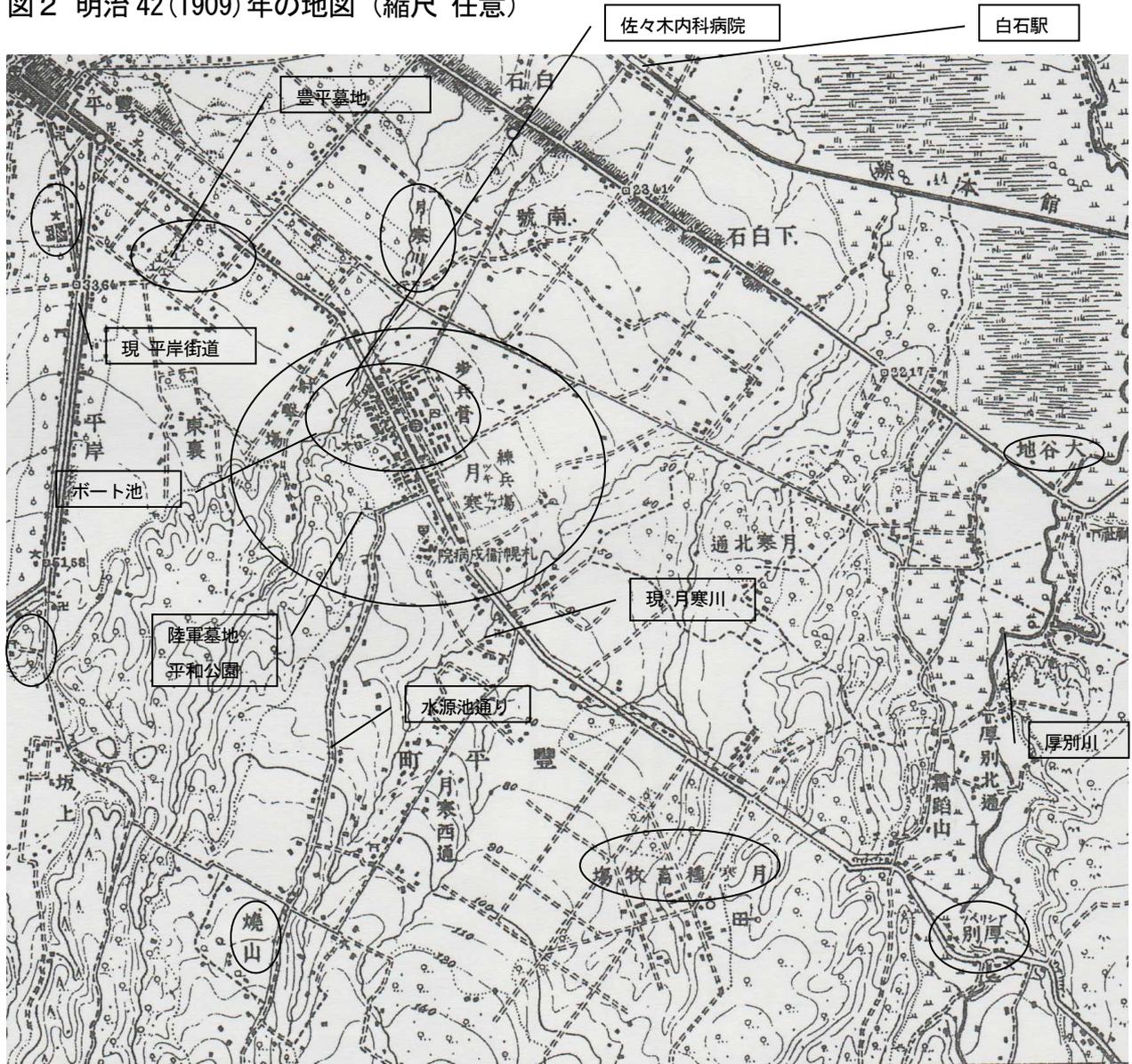


図 2 明治 42(1909)年の地図 (縮尺 任意)



3. 明治時代後半頃の月寒地区とその周辺

(1) 月寒中心部付近

佐々木内科病院から、川をはさんだ南東側に「市街地」(住宅地)があり、ここから道路(現在の国道36号線)をはさんで、「歩兵営」と「旗」の地図記号があります。これは軍隊の基地で、「陸軍第七師団歩兵第25連隊」、後の「北部軍司令部」です。現在、この基地の「史跡」がいくつか残されています。「司令部の正門の門柱」は平和公園に移築され、基地司令官の官邸は「つきさつぷ郷土資料館」になっています。中には当時の資料が展示されていますが、閉館していることが多いです。近くには「練兵場」とあり、兵士が訓練する演習場です。また、「郵便局」の地図記号もみえます。「月寒郵便受取所」で、現在もほぼ同じ場所に「月寒郵便局」があります。少し南には「札幌衛戍(えいじゅ)病院」があります。現在の「札幌第一高校」で、当時植えられた「アカマツ」が、現在も大切に保存されています。学校の校門近くの木は見ることで見えます。衛戍病院は、後に「札幌陸軍病院」となり、太平洋戦争から終戦時、佐々木理事長先生のお父様が、院長を勤められた病院です。

これら史跡は札幌市の「文化財」として、「説明板」(銀色)が現地に設置してあります。

(2) 現在の望月寒川(地図上の月寒川) 沿い

佐々木内科病院の南東側の川は、図 2 では「月寒川」と記載されています。しかし、図 1 の地図や現在の名称は「望月寒川」です。名称の混乱はひとまずおいておきましょう。

この川を上流(南方向)にいくと、川が屈曲している部分があります。これは「月寒公園」にある「ボート池」です。この東側は等高線が描かれ、標高差がある斜面や崖の地形であることがわかります。その崖の上の台地にある、学校を示す地図記号は「月寒小学校」です。明治 15(1882)年に開校した、道内でも歴史の古い学校です。現在、大正時代に造られた「赤いレンガ造りの旧門」が残されています。はて、この地図には「月寒神社」が載っていません。この神社は大正 7(1918)年になってから「福住巖島神社」から分祀(ぶんし)されたので、明治時代にはまだなかったのです。さて、川の対岸には「射撃場」があります。月寒公園の低いグラウンド付近から、国道 36 号線付近までの細長く広い範囲です。佐々木内科病院から、地下鉄美園駅に向かう道も射撃場の一部でした。さらに上流部は、両岸に等高線と「広葉樹」の地図記号がある山間部になります。この川の東側に並行し、「焼山」という地点に向かう大きな道路は、現在の「水源池通り」です。この道は、地下鉄月寒中央駅付近で国道 36 号線から分かれますが、最初の曲がり角に「陸軍墓地」があります。現在の「平和公園」で、今は「月寒忠霊塔」・「忠魂納骨堂」・「軍馬忠魂碑」が建てられています。

また、月寒地区の有名な歴史に「アンパン道路」があります。この道路が完成したのは、明治 44(1911)年なので、地図に記載はありません。月寒と平岸を結ぶ道路で、等高線で示される高低差のある山間部があり、大変な工事だったようです。道路の名前は、建設作業に従事した月寒の兵士たちに「月寒アンパン」が差し入れられたとのエピソードに由来しています。

(3) 現在の国道 36 号線沿い(千歳方面)

札幌衛戍病院から国道を南へ進むと、現在の月寒川と交差します。この川の上流は「西岡水源池」です。明治 42(1909)年、月寒の軍隊により、水の安定した確保を目的とし、川の上流部をせき止めて貯水池を造り、「月寒水道」として整備されました。さらに国道を南へ進むと、現在の「北海道農業研究センター(農業試験場)」の場所には「月寒種畜牧場」とあります。ここからは坂道で、道の曲がりが多くなります(国道 36 号線の旧道)。この付近は、現在の「清田地区」で、当時は「厚別」(アシリベツ)と呼ばれていました。この地名は現在、新札幌駅を中心とした付近に残り「あつべつ」と呼称されています。地図に戻ります。「アシリベツ」には南から北に向かう「厚別川」があります。下流にあたる北側には大きな湿地帯(ヤチ)があり、川はここに流れ込んでいます。これが現在の「大谷地」の地名の由来です。月寒・白石地区を流れる月寒川や望月寒川も、かつてはこの大きな湿地に流れていました。また、鉄道は「白石駅」があり、当時は国鉄函館本線で、東は旭川、西は札幌・小樽・ニセコを経由し、長万部・函館を結んでいました。現在ある千歳方面に延びる線路はありません。

(4) 現在の国道 36 号線沿い(札幌市街地方面)と平岸地区

少し札幌市街地に向かってみましょう。寺院と墓地の地図記号があります。これは「豊平墓地」とそれを管理していたお寺(善導寺)さんです。墓地は、現在の「里塚霊園」に移転され、現地は「北海道立総合体育センター きたえーる」です。また、ここから北西側に学校があります。現在の「北海学園大学」、当時は「北海英語学校」で、道内で古くからある私立学校です。この南北方向に延びる直線道路は、現在の「平岸街道」で、南側の道が曲がる場所に神社と小山があり、これが現在の「天神山緑地」です。

4. さいごに

皆さん、いかがでしたか? 江戸時代までの北海道の地図といえば手書きの絵図でしたが、これらの地図は、確立された測量技術で作成された地図では古いもので、「明治の陸軍の地図」と呼ばれています。皆様、毎度のご愛読ありがとうございます。

ある男の 12 ヶ月

会員 伊藤 康伺

2014 年 1 月は会社の 35 周年記念でサイパンへ。税法上の研修旅行に行く事からスタートした。初めてのサイパンで大好きなダイビングを楽しんで大満足の正月だった。

2 月、15 年間住んでいたマンションから引越した。引越した場所は目と鼻の先だが独身時代に購入したマンションを手放すのは一抹の寂しさがあつた。引越し・売却の理由は住宅ローンが払えなくなったから・・・ではなくて家族が増えて手狭になった事、そして時期が良く、持ち出し金が無い売値で売却が出来ることだ。そうして私は久しぶりの無借金になった。

3 月、今年も新入社員が入社した。髪の長い、今時の若者だ。去年入社した社会人 2 年生とはちょっと感じが違うが・・・いずれにせよ、彼らが会社を引っ張って行けるように教育するのは骨が折れそうだ。何に対しても「欲」が無い。私が新入社員の時の上司や先輩達もそうやっていろいろ考えながら教育してくれたのだと思うと今更ながら頭が下がる思いだ。

4 月は子供達の以前からの要望に答え、定山溪ビューホテルに宿泊。お目当ては CM で流れている「ラグーン」だ。印象は特に残っていないが子供達が喜んでいたので良かったのだと思う。私はやはり、プールより海が好きだ。

5 月のゴールデンウィークは毎年恒例のキャンプへ。今回は道民の森の月形地区でバンガローを借りた。ここには陶芸教室があり、子供達と初めての陶芸を体験したが、これがなかなか面白い。出来た作品は釜で焼いてもらって、約 1 ヶ月後に自宅に届くので、その作品を見てまた楽しめる。キャンプサイトはちょっと狭くアップダウンがあり、小さい子供がいる家庭には適さない感じだ。

6 月、義父が逝去した。享年 67 歳、2 年前よりガンとの闘病生活を送っていた。このあまりに早い他界に妻の家族の悲しみは深く、そして私には 2 つの教訓を授けた。1 つは一家の大黒柱とよく言うが、大黒柱は太すぎると無くなった時に一家を倒壊の危険から立て直すのが大変だと言う事。2 つ目、やりたい事は今すぐにやらないとダメだと言う事、今が大切だと言う事だ。そしてこの出来事は私のある思いを強く後押しすることにもなる。

7 月、上旬に国家資格の学科試験がある。私は毎年、最低でも 1 つは資格試験を受けることにしている。今年は受験資格が出来た二級建築士に挑戦する。下旬には妻と子供達の気分転換の為、ガトーキングダムズのプールに遊びに行った。何度も書くが、私はプールより海の方が好きだ。

8 月は古平家族旅行村にキャンプに行った。海水浴場から近く、見晴らしの良いキャンプ場だ。海の透明度も高くきれいな浜だが、狭いのが気になる・・・が、近場の海としては合格点だろう。キャンプ場にテント泊し、翌日は余市の浜中モイレ海水浴場に場所を移して海水浴を楽しんだ。

9 月、私は 10 年以上暖めた席を立ち、次のステージにチャレンジすることを決意し、実行した・・・と、書くとはよく解らなくなるが、早い話が転職をした。ずっと私の中にあった火種が、義父の逝去で消せない大火となり私を衝き動かした。

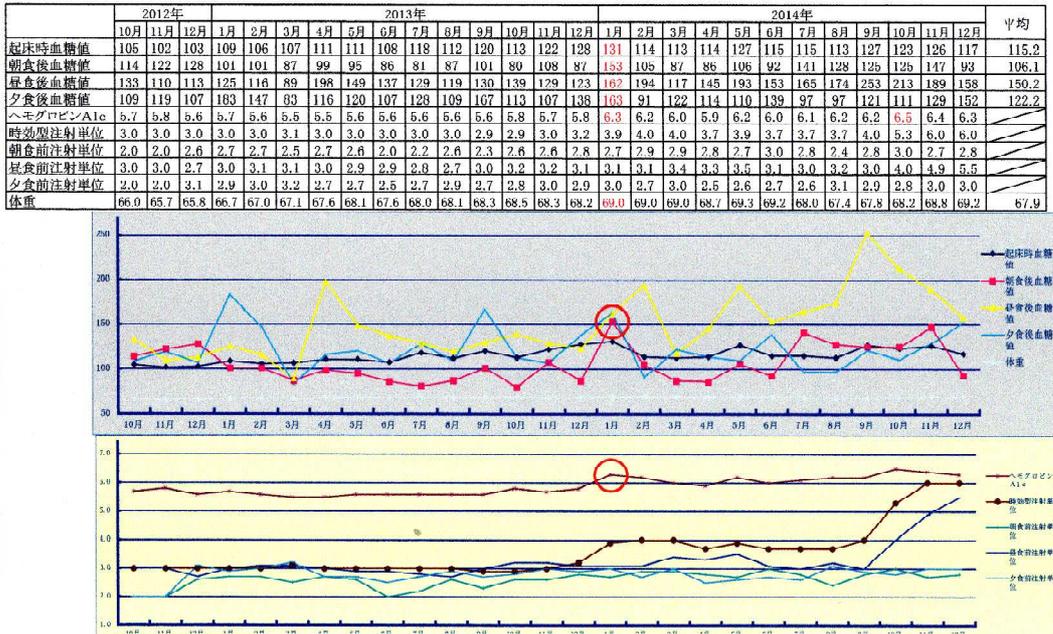
10 月、初めて「歩こう会」に参加した。当日はあいにくの雨で歩くのを楽しむようなコンディションではなかったが意外にたくさんの方が参加していた。若い方が結構参加しているのが嬉しかった。こういう行事を利用して老若男女の垣根を越えたコミュニケーションの醸成が図れると、糖尿病に対する知識や情報の共有が出来て参加者全員の糧になると思うので若い人たちにはどんどん参加してほしいし、自分も参加するようにしないとダメだと強く感じた。

11 月末に定山溪自然の村にキャンプに行った。ここは札幌近郊で唯一、通年利用できるキャンプ場だ。当然バンガローを借りて泊まったが、常設テントでの宿泊も可能だ。我が家族以外にもう一家族と一緒にいった。この季節になると日が沈むと寒く、夜半は更に寒くて閉口したが、子供達は楽しんでいるようだし、私も久しぶりに友人とゆっくり話が来て良かった。

12 月、ルーキーの分際で有給休暇を取り、我が家族と母を連れてグアムに旅行。母と子供は初めての海外旅行。パスポートを取得するところからドタバタは始まっていた様だが、母は今年で 74 歳、この機を逃したら体力的に海外へのフライトは無理だと思われるので半ば無理やり連れて行った。母はどう思っているか知らないが、私は初めて親孝行した気分である。私の息子は初めてダイビングを体験し、楽しかったと大はしゃぎ。妻も初めてのグアムを満喫していたようだ。

これが私の 12 ヶ月。これで終わってしまったら「お前の年間行事に興味ねえよ！」と言う、会報をご覧の皆さんの怒声が聞こえてきそうなので糖尿病の話題も少し書きます。

2014 年は血糖コントロールに苦勞した 1 年でした。HbA1c も過去最高値を記録したし、インスリン注射の単位数も増えてきたし・・・と、言うことで左脳人間の私は、血糖値・注射単位数・HbA1c・体重のデータを分析してみました。(次頁・グラフ)



小さいので数字は見えづらいですがご容赦下さい。詳しく見たい方は佐々木内科病院で私を見つけて声を掛けて下さい。

データを整理してなんとなくわかったことは、注射の単位数の増加とHbA1cの上昇は体重の増加とは深い関わりがある事、私の場合は起床時血糖値と朝食後血糖値にHbA1cがほぼリンクする事、そして、ストレスで血糖値が不安定になる事、その証拠に転職した9月に過去最高のHbA1cを記録しています。

関係性が解れば、解決策も自ずと見えてきます。やはり、太らないように食事・運動に気を使い、自分自身のマネジメントをしっかりするしか方法は無いのだと再認識させられました。また、私は起床時と朝食後をターゲットにすると良いという事も解りました。

話は変わりますが、私の仕事は建設業の営業・設計・施工・アフターフォローを行う俗に言う総合職ですが、新築物件を担当するより好きな業務があります。LCM（ライフサイクルマネジメント）と言う業務です。ご存知の方もいるとは思いますが、LCMとは既存建築物の調査を行い、その建築物の取り壊し時期までの修繕・更新・省エネ・用途変更等の顧客ニーズを反映したLCC（ライフサイクルコスト）の算出と、最適な投資金額と投資時期を検討・提案する仕事です。

「建物のマネジメントと、身体のマネジメントは似ている。」と、仕事をしながらいつも考えています。当然、建物のマネジメントで人命に関わる事態になることは少ないですが、耐震・防災等に関わる判断では全くないとは言えません。

顧客の建物をマネジメントする仕事をしているのに、自分の身体がマネジメント出来ないのは格好がつかないです。

2015年は減量とHbA1cの改善を目標としたいと思います。この誌面で発表してしまった以上、2016年1月に更に増量しているのは本当に格好がつかえません。がんばります。

国鉄 40 年の出発点

会員 渡邊 秀雄

あれはいつ頃だったろうか。今から 73 年前の記憶に断片的な話だが、当時私は国鉄に勤めていた関係で旅行が好きだった。

ある日、ふと旅行を思い付き「あーそうだ襟裳岬の黄金道路を通って見よう」と、休日を利用して美幌駅から札幌ゆきの夜行列車に乗り、滝川駅で根室本線に乗換え、狩勝峠を越えて、帯広駅から広尾線にまた乗換えて、三輛編成のドンコ列車（普通列車）に乗った。

太樹駅を通過して間もなく、浅黒い顔をした田舎侍のような格好に、髪はぼうぼうと肩まで伸ばし紐で結び、下駄履きに髭を生やし、腰に木刀を差した男が現れた。

一升びんに焼酎をラッパ飲みしては上機嫌に「ほーれたってダメさ。だってずべだもの」と、汽車に揺られながら歌いだした。

流浪の旅でもしているのだろうか？

乗客から拍手喝采を浴びていたが、そのうちに酔い潰れて静かになったと思っていたら、どこで下車したのかいなくなった。

ひとときの旅に出会った私は、その時人生の生き方を教わった。

そして、終着駅の広尾から襟裳岬行きのバスに乗った。

当時この区間は「黄金道路」と言って、毎年襲う台風で断崖と海とに狭められた道路は、その都度決壊され、1メートルの補修費が黄金こがねを敷き詰めたほどかかったところから「黄金道路」と言われた。

それほどに決壊された海岸の道路をバスで行くとき、ときどき押し寄せる高波は防波堤を乗り越えて道路を覆う。

この日もバスは急停車したり、後退したり、ときには波が静まるまで進まないときもあった。スリル満点と言えば大変失礼だが、運転手は安全運転に乗客のいのちを守るため真剣だった。

とは言え、たまさか襟裳岬は好天に恵まれ蒼海にして、眼下の岩礁に日向ぼっこしているトド（海馬）の群れを見ながら、昆布の匂いする海からの涼風を胸いっぱい吸い込んだとき、日頃の職場のことも忘れて「旅っていいな。素敵だな」と、広大な十勝平野の風景を思い起こし、すべての自然に充たされた旅の終わりは、当時浦河営林署に勤めていた友人の寮に一夜を明かし、翌日、放牧の馬を車中から眺め、更に札幌に出て帰ったが、初めての旅に蒸気機関車の汽笛やレールの継ぎ目の音が常に私の脳裏から離れず、無事 40 年勤めた国鉄職員としての出発点となっていた。



I LOVE PET

『 我が家の巨大犬。。。 』

久保田 仁奈

現在、我が家（1人暮らしですが。。。）では3匹の女子チワワと暮らしており、それぞれ性格や行動も違います。
♀モモ（13歳）→ママ（5匹出産した経験あり）、♀チロ（11歳）→次女、♀チュモ（11歳）→三女

今回は、次女チロちゃんのダイエットについて書きたいと思います。

犬のダイエット？と思った方もいらっしゃると思いますが、太めだった事で大変な事態が起こったのです。
チロちゃんは母乳争奪戦にも勝ち抜き、母乳飲み放題でプクプク太めでとてもカワイイ甘え上手な女の子でした
その後も食欲は増強し、母・妹のご飯も食べ歩き（奪い取り!!!）、食事中は人柄？（犬柄）が変わり・・・・
凶暴犬へと変貌していきました。

3歳になる頃にはプクプクで4.3Kg（チワワは2Kg位の子が普通）に巨大化・・・・。
ある日、歩き方が変だな？と獣医さんで診てもらおうと、「股関節が亜脱臼しています。」と・・・・。
小さい頃からプクプクしていた為、細い足のチワワには支えきれず、少しずつズれてしまっていたようです。
この状態では、将来歩けなくなる事や手術が必要になる事を告げられ、必死のダイエット作戦開始となりました
足を痛めていた為、運動はできず食事療法の見直しをしました。まず、母・妹のご飯を食べないように、
食事スペースを3箇所に分け（これが一番大変でした）、ドックフードの内容と量を色々試しながら
キャベツを少しずつ増やしたりと、試行錯誤の日々でした。。

ほんの少しずつでしたが減量していき、2.4~2.5Kgを維持できる様になるまでには約2年かかりました。

私の甘やかし過ぎとチロちゃんの食への強い思いが悪影響となりましたが、人も犬も痩せるのは大変ですね。
現在、11歳になったチロちゃんですが、野菜を山盛り食べ毎日姉妹喧嘩をしながら元気に暮らしております。



CHIRO ♡



0才



3才



11才

I LOVE PET

『 我が家の美食家 ♡ 』

藤田 礼子

私の実家は農業が盛んな町で、小さい頃は実家でもメロンを作付けしており、ご近所でもあちらこちらにメロン畑がありました。その頃、実家で飼っていた『いぬ』という名の猫が、「収穫前のメロンを食べている!!」という苦情がご近所さんより入り（最初は 猫がメロン?と疑いましたが・・・）、メロンを与えると本当に食べるという事を知りうちの母親がご近所中のメロン農家にお詫びに行ったことがありました。

その頃、実家は昔の古い家で、ドアではなくほぼ全てが引き戸だったため、どうしても自力で戸を開けて外へ出て行ってしまうため、悪戦苦闘の日々でした。。。結局、猫に首輪をつけるわけにもいかず、日中 目の行き届かない間は農家で使用していたコンテナに入れていました。

今まで何匹も猫を飼ったことがありますが、収穫前の美味しいメロンだけを狙って食べる美食家の猫は、この『いぬ』だけでした（笑）



(19)

INU ♡

巧妙な「手渡し型詐欺」にご注意を！！

3月に入って9日間で11件、被害額9150万円の手渡し型による詐欺が発生しているとの報道がありました。(3月10日道新)

多額の現金を引き出す際、詐欺被害を警戒している金融機関の窓口で「墓や仏壇を買う」「孫のお祝いに」等の説明するよう指示しています。

中央区、北区での被害が中心でしたが、9日には白石区、豊平区へと拡大しています。会員の皆様、注意してください。私が日頃考えている対策は次の二点です。

対策① 電話がかかってきたら、話を聞いて一旦電話を切る。

その上で息子に電話して確認する。詐欺であればすぐバレル。

対策② NTTのナンバーディスプレイを利用すると、非通知の電話はかかってこないようになる。但し月額400円の利用料がかかる。

電話をかけてくるのは息子やおいを装った男。名前は名乗らない。

「風邪をひいた」と言って信じ込ませるケースが多いようだ。

名前を名乗らないなら逆にそのことを利用することもできる。

息子の本当の名前を言わず、別の名を言う。「そうだ」といったら、「家にはそん子いないよ」と。

「振り込め詐欺」から「手渡し詐欺」と手口は変わってきたが、

上記対策はいずれにも対応できると思っています。お気をつけください。(渡辺)

パークゴルフ同好会新メンバー募集！

活動期間：5月～9月の毎週金曜日 10月：院長杯、納会の大会

会場：Park Hill 真駒内（パークヒル真駒内）

第1回は5月8日（金）プレー終了後打合せを行います。

参加方法：パークゴルフ同好会会長の藤堂^{とうどう}さんに電話してください。(851-6826)

会報「にれの木会」へ投稿しませんか。

あなたの記録を残しませんか。経験したことは書きやすいものです。

短い文章で結構です。貴重な経験をお話いただければ会報に掲載できます。

可愛いペットの写真だけでも結構です。

次号は7月に発行します。原稿締め切り5月末

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第23号

病院所在地 札幌市豊平区美園7条8丁目6-20

発行責任者 にれの木会会長 渡辺 信善

平成27年3月16日発行

TEL 011-831-5621

TEL 011-886-0575



いのちの尊さにこたえます。

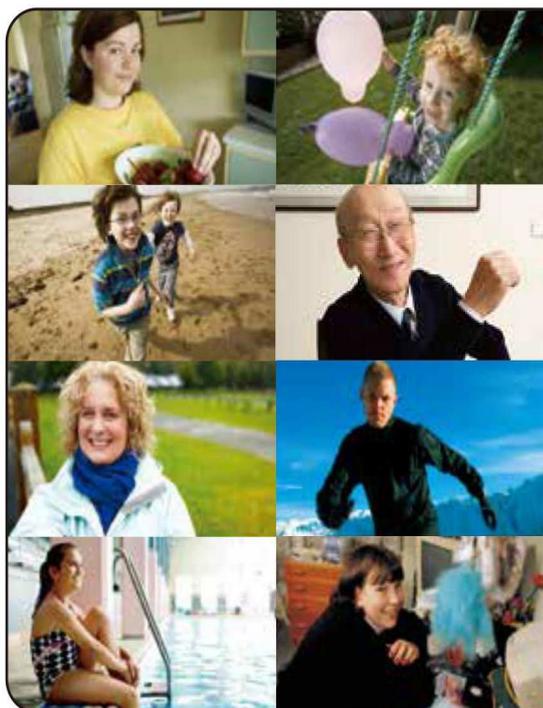
「ミラクルをちようだい」

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



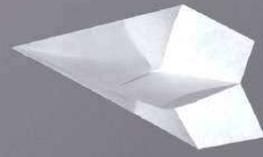
糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

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)