



にれの木会

会報第 28 号



「秋風に花達も寒そうです。

これからは室内でお花を楽しむことにしましょう」

坂井恵子 先生

目 次

表紙「秋風に花達も寒そうです…」		医師	坂井 恵子
にれの木会役員報告—これからのにれの木会—	P 3	会長	末光 正卓
北海道糖尿病協会 通常総会 議事内容報告	P 7	会長	末光 正卓
世界糖尿病デー	P 8		
パークゴルフ同好会より	P 10	パークゴルフ同好会会長	藤堂 実
投稿		会員	中野 隆史
糖尿病啓発フェスタ	P 12	会長	末光 正卓
「今年一番の思い出」	P 14	病棟看護師	小原真由美
「閑話休題」	P 15	病棟看護師	松浦 亜衣
糖尿病専門病院開設35年の歩み	P 16	理事長	佐々木 嵩
【訃報】渡辺信善さん（にれの木会前会長）	P 19		
糖尿病眼学会から最近話題の報告	P 20	眼科医師	永坂 嘉章
ためになる？！カラダの話	P 22	眼科医師	永坂 嘉章
編集後記	P 22	副会長	中野 隆史

大島管理栄養士さんの「栄養教室参加者」に会員割引をおこないます

栄養教室スケジュール 申込先病院受付

11月30日 入院バイキング

12月9日 おせち料理 ～年末年始を上手に乗り切るコツ

*各教室の詳細については、一ヶ月ほど前より、病院に掲示しますのでご確認ください。

にれの木会会員の皆様は、200円引きとなります。

申込の際、「にれの木会の会員」である旨、申し出てください。

にれの木会 役員会報告—これからのにれの木会—

会長 末光正卓

皆様、こんにちは。いつもにれの木会の活動にご理解・ご協力をたまわり感謝申し上げます。私が会長となり、新しい役員体制での活動も半期が過ぎました。

さる 10 月 1 日（土）に第 1 回の役員会を開催し、今年度前半期の予算執行状況と活動内容について、今後のにれの木会の活動の方向性について話し合いましたので、報告いたします。

出席者：指導医 顧問：坂井恵子先生

会長：末光正卓

副会長：藤堂 実・中野隆史

会計：伊藤睦子

1. 前半期（3～8 月末）の活動内容・中間予算報告

（1）会報への広告掲載の依頼

4 月にイーライリリー、ノボ・ノルディスクファーマ、小野薬品工業（広告三社）に、会報への広告掲載を依頼し、承諾を得ました。

（2）北海道糖尿病協会 総会への参加

6 月 4 日（土） KKR ホテル札幌 出席者：末光 中野 藤堂 渡辺（前会長）

本会の上部組織である「北海道糖尿病協会」（道協会）の通常総会に出席しました。

渡辺前会長は本協会の常任理事も兼任され、総会では議長を務められました。議題の一つに役員改選があり、にれの木会の会長を引き継いだ私は常任理事に選出されました。その後、テーマごとの分科会、懇親会に参加しました。

（3）さかえの購入

購入数量は現会員数＋3 冊で、半期ごとに発注します（予算項目：日糖協会費）。雑誌さかえは、公益社団法人 日本糖尿病協会（日糖協）により毎月発行されています。この下部に都道府県ごとの協会があり、私たちの「札幌 にれの木会」は「北海道糖尿病協会」（道協会）に属しています。

（4）病院料理教室等への補助（一人 200 円）

10 月 1 日現在、16 名の参加者（活動費：3200 円）を確認しました。患者の教室への積極的な参加や、にれの木会会員の増加が期待でき、今後も続けていく予定です。

（5）にれの木会会報 27 号（夏号）発行

原稿集約・編集・発送の作業。

原稿を集める声かけ及び集約は、病院受付事務の伊藤恵美さんをお願いし、編集は元病院職員

で会員の西條 寧さん、発送は、末光・中野で行いました。また、会員の他、広告三社と北海道糖尿病協会の役員や患者会あてに 9 部発送しました。

(6) 現会員数（新規入会 4 名）

総会員数：76 名 患者会員：61 名 病院関係者 15 名
今年度に 4 名の方が入会されました。

(7) 会費未納者

10 名の対応について

優良模範会員（会費免除の会員）を把握すること。さらに、他の病院へ転院等で会員継続が困難になった方は、意志を確認する必要がありますので、情報収集をお願いします。また、11 月 1 日付「平成 28 年度 にれの木会会費納入について」の案内文書にて周知しました。

2. 活動方針・内容の再策定

(1) にれの木会の活動のあり方と事務処理の方法（簡略化）の見直し

→末光会長と中野副会長は現職にあり、本会の運営にあたり、柔軟かつ即応な対応が困難ことも多く、本職の多忙さに影響を受けざるを得ない現状を理解していただきたい。

(2) ボランティア（奉仕）精神への原点回帰

→現在のにれの木会の活動は、高い意識と多くの協力で、過渡的な成長期から安定した成熟期を迎えています。ここからさらにボランティア（奉仕）精神を徹底していき、作業を分担することによる個負担の軽減を図ります。結果、高い意識形成と協力体制の確立、支出予算の節約が期待できます。

(3) 長中期的な活動内容と予算の確保

→節約により確保できた予算をもとに、これまでできなかった中長期的な大きな事業を計画し、実現していきます。にれの木会のこれまでの歩みを振り返り、未来を展望していきたいと思えます。

3. 具体的な変更内容

活動方針・内容の変更事項

(1) 会報の発行を年三回から一回へ。

次年度から会報を年一回の発行とし、原稿集約から編集作業の負担を減らします。発行回数は減りますが、内容記事の充実を図り、印刷・製本を業者に依頼（発行数 80～100 冊程度の薄い冊子）する予定です。このための予算を必要としています。今年度は、先に述べた「広告三社」に

年三回との約束で広告掲載を依頼しましたので、予定どおり発行いたします。

（２）事務書類の受け渡し方法・連絡方法について

役員間での書類のやりとり、総会資料をみなさんに配布するのに、これまでの郵送をとりやめます。今後、すべての書類のやりとりは、直接または通院時などに病院の窓口でさかえや会報とともに配布していただくようお願いしたいと思います。なお、定期的に病院にこられない方や遠方の会員には、一定期間の後、役員がまとめて郵送作業をします。使用封筒は「長形 3 号」を原則とし、A 4 判の書類を三つ折りにします。

このことで発送作業の手間が減り、郵送費の削減が期待できます。また、役員間の連絡方法は電話やメールを主とします。

これに伴い、会計の役職を伊藤睦子さんから副会長の中野隆史さんに引き継ぎました。伊藤さんは渡辺前会長の時期から約二年半の間、会計を担当していただきました。長い間、本当にお疲れ様でした。中野さんには副会長と会計を兼任していただきます。

（３）支出予算見直し

次の項目について見直します。

- ・日糖協会費：北海道糖尿病協会総会の懇親会費 → 最大 5 割まで負担
- ・活動費：会報投稿者及び病院事務局への謝礼 → 廃止
- ・交通費：役員の交通費 → 廃止

本来は、総会等で審議しなければならないものもありますが、特段、反対がなければ、本年度から実行したいと希望します。このことには様々な考え方があろうかと思いますが、ご意見がある方は、私までお寄せください。

（４）中長期的事業の内容

これも総会で話し合っ決めていくものですが、会長を引き受ける前から温めていた私のアイデアがあります。それは、これまで手作りされた会報 1 号からまとめて印刷製本することです。これの実現には時間も費用も負担もかかりますが、このように少しでも多くの会員に還元できる性格のものを策定し、実現をめざしたいと思います。

4. その他の協議事項

- ・パークゴルフ同好会の活動状況について、藤堂副会長から報告がありました。同会員の高齢化等で会員の減少がみられ、新たな参加者を募っています。
- ・病院ホームページのにれの木会の掲載内容を変更しました。
- ・「会報」を折りたたんで受け取ることへ抵抗があるとの指摘がありました。

今後、病院にて手渡しで受け取られる場合、紙類に折り目はありません。しかし、先にも述べたように、郵送の場合は、原則折りたたむことをご理解ください。また、病院のホームページから会報の電子版(PDF)をパソコンやスマホにダウンロードし、各自で印刷する等の方法もあります。

5. まとめ・展望

ここに提案した内容は、①：会の仕事を分散させることで個々の負担を軽減し、②：「ボランティア（奉仕）精神」へ回帰します。③：予算の節約に取り組み、さらに充実した活動へと発展する意識形成を図るとともに、確保できた予算で、④：これまでなかった大きな事業を実現させます。

会の仕事を遂行することや、会報の原稿を仕上げることは、大きな労力が必要で容易なことではありませんが、お互いのがんばりに向けられる「ねぎらいや感謝の気持ち」や「あたたかい言葉」が行き交うことが何よりの喜びです。

にれの木会に入らなくても、糖尿病の治療は可能です。さかえや会報の記事は会員だけに限られたものでなく、その内容は会員でない方にも開かれています。そういつてしまえば、にれの木会に入会するメリットが薄いような気もしますが…、

にれの木会に入会している、そのことがボランティア精神であると思います。

ここで提案した活動内容・方針に答えが出るまでに数年はかかります。中長期的な視点で、にれの木会の将来についてともに考え、ともに活動していただきますよう、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

北海道糖尿病協会 通常総会 議事内容報告

会長 末光正卓

平成 28 年度 北海道糖尿病協会 通常総会に出席しましたので、その概要を報告します。

日時：平成 28 年 6 月 4 日（土） 場所：KKRホテル札幌

出席者 会長：末光 副会長：藤堂 中野 前会長：渡辺

前会長の渡辺信善さんが総会の議長を務め、議案はすべて承認されました。

第 1～3 号議案 平成 27 年度の事業報告・収支決算報告・会計監査報告

- ・ 4 月：第 1 回常任理事会 開催（渡辺前会長が常任理事として出席）
- ・ 5 月：日本糖尿病協会 通常総会
- ・ 6 月：北海道糖尿病協会 通常総会
- ・ 7 月：北海道糖尿病協会のホームページを開設 URL：hokkaido-dm.jimdo.com
- ・ 8 月：中標津りんどうの会が会員の高齢化等のため道協会を退会
- ・ 11 月：世界糖尿病デー ブルーライトアップ

札幌テレビ塔 札幌市時計台 釧路市生涯学習センター

：全国糖尿病週間行事 特別講演会（ホテル札幌芸文館）

- ・ 12 月：にれの木会で「優良模範会員」に 2 名が該当し、日本糖尿病協会へ報告。
- ・ 1 月：第 2 回常任理事会 開催（渡辺前会長が常任理事として出席）
- ・ 2 月：北海道糖尿病協会報の発行（2900 部）

第 4・5 号議案 平成 28 年度の事業計画・収支予算（案）

- ・ 会員の増加強化、減少の食い止め（平成 27 年度 3 月末での会員数：1605 名 分会数：44）
- ・ 総会・常任理事会の開催
- ・ 北海道糖尿病協会報の発行
- ・ 全国糖尿病週間行事の実施

ブルーライトアップ 特別講演会 各分会活動の奨励

- ・ 他の関連団体・組織との連携・支援・協力（資料に記載があったもの 順不同）

日本糖尿病協会 北海道糖尿病対策推進会議（財）北海道健康づくり財団 北海道医師会

札幌医師会 北海道歯科医師会 北海道薬剤師会 北海道看護協会 北海道庁

日本糖尿病学会北海道支部 北海道栄養士部会

小児糖尿病生活指導講習会サマーキャンプ（北海道つばみの会）

釧路根室地域糖尿病療養指導士の養成団体 釧路 CDE 研究会

- ・ これらの他に例年にない特別な事業として、日本糖尿病協会が主催するシンポジウム（別記事「糖尿病啓発フェスタ in 北海道」平成 28 年 10 月 23 日（日）イオンモール苗穂にて開催済）がある。

- ・ 会員数の減少が大きな課題である

第 6 号議案 北海道糖尿病協会役員改選（案）

副会長 1 名、同事務局長兼任 1 名、常任理事 2 名（うち 1 名は末光正卓）の役員改選が承認されました。

総会の後、「糖尿病の最近の現状について」の特別講演会を聞き、三つのテーマに分かれて行う「分科会」で他の分会の方たちと話を交わしました。最後に懇親会に出席し、さらに交流を深めました。

分科会テーマ

「分会運営について」：末光

「高齢者の糖尿病について」：藤堂・渡辺

「食事療法について」：中野

世界糖尿病デー

11月14日は、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で「世界糖尿病デー」です。11月14日～20日を全国糖尿病週間とし、青い輪を「ブルーサークル」として掲げ、全国各地で一般向けの講演会や健康相談・広報活動など、地域単位で啓発活動がおこなわれます。14日は世界中各所がブルーにライトアップされます。

当院でも2009年よりイベントを開催しており、医師や栄養士による特別講演会や、当院看護師による「寸劇」「すわろビクス」。月寒高校吹奏楽部の皆さんや、プロアーティストさんによる演奏会。講師を招いて「ウォーキング講演、靴のフィッティング」「笑いヨガ」などをおこなってきました。また、ブルーサークルにちなみ糖尿病週間の間、医師や看護師をはじめ全職員がブルーのスカーフを身に付けています。

今年の糖尿病デーは、テーマ『健康長寿・糖尿病と共にいきいき長生き』に沿った内容のポスターと、当院患者さんに運動や趣味を始めたきっかけ・長く続けるコツなどを書いていただいたものを、皆さんの日々の活動として一階の廊下に掲示しました。

★掲示したポスターを一部ご紹介します。

フレイルとは!?



高齢になって筋力や体力や活動が低下している状況をいいます。健康と病気の間段階でFrailty(フレイルティ)という「もろさ」「虚弱」を意味する英語からきている言葉です。加齢とともに筋力が衰える現象は「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が低くなると「フレイル」となります。

～さまざまなフレイルの原因～



フレイルの状態になったらどうなるの?

7年間の死亡率が健康な人に比べると約3倍。
身体能力の低下が約2倍
様々なストレスに弱い状態になります(感染症・転倒・認知症)

糖尿病とフレイル

HbA1cが8.0%以上の糖尿病の人はフレイルになりやすく、逆に頻回な低血糖でもフレイルになります。
適切な血糖コントロールが大切です。

介護保険についての疑問?



区役所に行けない時はどうしたらいいの?

- A. 最寄りの包括支援センターに連絡をします。
(区役所に問い合わせると教えてくれます)
豊平区役所 822-2400 白石区役所 861-2400
清田区役所 889-2400 厚別区役所 895-2400

申請やケアマネジャーを決める時お金がかかるの?

- A. 無料です!

ケアマネジャーはどうやって見つけるの?

- A. 介護認定の通知書と一緒に介護支援事業者のリストが送られてきます。

緊急でサービスを使いたい時はどうしたらいいの?



- A. ケアマネジャーと相談してください。

介護度によって何がちがうの?

- A. サービスを利用できる範囲(支給限度額)が異なります。

包括支援センターとは

高齢者の暮らし全般の相談窓口として全国の市町村に設置されています。



いきいき元気に過ごしたい！

運動が好き



『きたえる』を知っていますか？
65才以上の人は手続きをすれば
トレーニングジムを無料で利用できます
東健康づくりセンターでは
かんたんエアロビクスや
ストレッチなど200円で参加できます

学びたい

月寒公民館では、2年制の
高齢者教室で、創造学園が
開校されています
講義を聴いたり、小学生との
交流やギターや博物館の
見学など多彩な活動をして
います

わくわく！



カラオケ教室や囲碁、
芸術の森での創作活動はいかが？
豊平・白石老人福祉センターでは
様々な教養講座を開講しています



認知症かな？と思ったら・・・

認知症早期発見チェック

5分

当てはまる項目をチェックしてください☑

もの忘れがひどい



- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じ事を何度も言う、問う、する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探しものをしている
- ☐ 財布、通帳、衣類など盗まれたと人を疑う

判断、理解が衰える



- ☐ 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間、場所がわからない



- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる



- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへのきずかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い



- ☐ ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

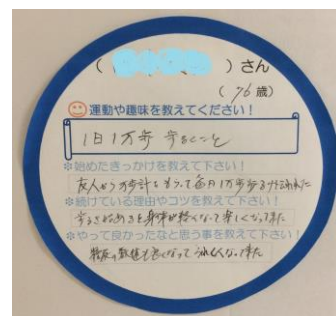
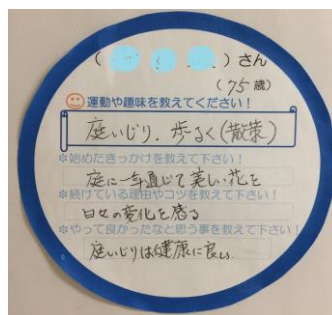
意欲がなくなる



- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

いくつか思い当たる方は、お近くの包括支援センター又は専門家に相談してみるとよいでしょう。

★「生きいきライフ」コーナーでは、皆さんの日々の活動をご紹介しました。



★11月14日は、
札幌でもブルーのライ
トアップが行われまし
た。

糖尿病週間の間、職員全
員が各自思いおもいの
場所にスカーフをつけ
ています。





皆さんパークゴルフ同好会 に入会しませんか

副会長兼パークゴルフ同好会会長 藤堂 実

* 今年也大いに楽しみました *

5 月から開始したパークゴルフですが毎週金曜日はパークの日となっております。

ホームグラウンドはパークヒル真駒内でプレーをしております。

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、優勝への期待を膨らませております。今シーズンは終了しました。来年も開始しますが入会をお待ちしております。

希望者は電話 851-6826 会長 藤堂まで

1. 月例会年間表彰

(1) アベレージ賞（月例会 6 回以上参加者対象 パー99）

1 位 杉浦勝夫 91 2 位 藤堂実 92 3 位 伊藤千佳子 93

(2) 皆勤賞（月例会 10 回参加者）藤堂実

2. 院長杯（10 月 7 日パークヒルズ真駒内 パー99 成績はハンデ込）

優勝 伊藤千佳子 83 準優勝 川合ミツ子 85 3 位 金子美津子 89

3. 牧杯（納会）（10 月 14 日パークヒルズ真駒内 パー99 成績はハンデ込）

優勝 伊藤千佳子 87 準優勝 川合ミツ子 91 3 位 神宮司洋子 92



皆さんの参加お待ちしております

検査終了後のおたのしみと美味しい店紹介

にれの木会会員 中野 隆史



私は毎回検診後のお楽しみとして大好きなアイスクリームを思う存分食べます。最近カロリーを抑えた食材が出ていますので嬉しいです。私はよく利用しています。江崎グリコの 80 キロカロリーアイスは特におすすめです。(宣伝ではありません) 私はいつも検査後 3 個～4 個一気に食べます。4 個食べても 320 キロカロリーです。これを食べ明日からまた頑張ろうと思います。皆さんの検診後のお楽しみは何ですか。

美味しい店の紹介「そば畑」

札幌市南区川沿 1 条 3 丁目 9-51 011-572-4534

11:00～15:00 月休

我家の近所のおいしいお蕎麦屋さんです。そばはコシが強く風味豊かです。おすすめはかきあげ蕎麦です。かき揚げもさくさくで海老・帆立等中身も豊富。営業は昼の時間帯のみですのでご注意ください。ご婦人 3 人でやっている雰囲気の良いお店です。

美味しいパン屋さん「ブーランジュリーマルゼルブ」

札幌市南区川沿 4 条 3 丁目 2-1 2

8:00～18:00 木曜休、第 2 水曜休

川沿で若いご夫婦がやっています。さほど大きな店ではありませんがパリにあるようなお店です。ハード系のパンが多く惣菜物はありませんがハードパンが好きな方にはお勧めです。サイズもお試しの S サイズがあり糖尿の方には嬉しい量です。



糖尿病啓発フェスタ in 北海道

会長 末光正卓



糖尿病啓発フェスタ in 北海道 糖尿病は放置すると怖い病気

日時 2016.10/23(日) 11:00~15:00 入場 無料

会場 イオンモール札幌苗穂 中央・モール側エスカレーター前(1F)
北海道札幌市東区苗穂3条1丁目1-1

イベントスケジュール

11:00~11:15	トークショー
11:15~11:30	ブルーエクササイズ
12:00~12:15	トークショー
12:15~12:30	糖尿病×クイズ
13:00~13:15	トークショー
13:15~13:30	ブルーエクササイズ
14:00~14:15	トークショー
14:15~14:30	糖尿病×クイズ

主催：公益社団法人日本糖尿病協会、北海道糖尿病協会、HBCラジオ
協賛：北海道糖尿病協会、公益社団法人日本糖尿病協会、公益社団法人日本糖尿病協会、公益社団法人日本糖尿病協会、公益社団法人日本糖尿病協会

先日、「糖尿病啓発フェスタ in 北海道」が、イオンモール札幌苗穂で開催されました。これに北海道糖尿病協会（以下、道協会）の常任理事である末光もお手伝いをしてきましたので、報告したいと思います。

このフェスタは、日本糖尿病協会が都道府県ごとに開催する、一般の方を対象に糖尿病を啓発するイベントです。これまでこの種のイベントは講演会の形で行われてきましたが、より多くの人たちに働きかけるため、今回のフェスタは全国で初めての試みだそうです。この内容はそのうち「さかえ」に掲載されます。

当日は、自家用車でイオンに向かいました。事前にいくつかの指示を受けました。買い物客用の駐車場ではなく、職員用の駐車場に止め、イオン建物に入るにも職員用の出入り口を利用しまし

た。警備員さんに糖尿病フェスタの手伝いであることを告げると、番号と個人名が照合された入館証を首からさげるよういわれました。そこから、販売商品が山積みのバックヤードを歩いて店内に向かうのですが、お客さんの目からは、私もイオンの関係者にみえることに多くの不安を感じながら、入店しました。

フェスタの会場は2か所に分かれ、エレベーター前の広場、時間は11時～15時です。私が到着した10時過ぎには、すでに日糖協、道協会、HBCラジオの方々がみえており、会場設営も完了していました。私の役目は、糖尿病患者の先輩として一般の方の悩みをきく「お茶の間相談コーナー」で、札幌リラの会の川島会長さんと札幌創成会の海老塚会長さんの三人で担当しました。二人が常駐するローテーションが生まれ、担当でない時間帯は、昼食やもう一つべつの会場で糖尿病に関するパンフレットを配るお手伝いをしました。糖尿病に関するトークショーやクイズが時間ごとに開催され、他にヘモグロビンA1Cや血糖値、血圧の測定、お医者さんや栄養士さんとの無料相談もあり、これらは絶えず人だにぎわいをみせていました。さかえのバックナンバーやパンフレットの無料配布がありましたが、一番の人気だったのは尿糖検査紙でした。理由は予想できます。手っ取り早く誰にも知られずに簡単に検査できるといった心理でしょう。

私たちのお茶の間相談コーナーは、忘れた頃に人が来るという、にぎわいから程遠いものでしたが、相談に来られた方々とは、真摯に話し合うように心がけました。

昼食をとる場所は、イオンの職員さんの休憩所に決められていました。ここに入るといことは、なかなかできない体験です。私は場違いな感じでオドオドとしていましたが、店員さんたちは、さほど気にする素振もなく、歩いていてすれ違う時、お疲れ様ですと元気に挨拶をしてくれることにとても安心しました。

午後一番に、中野副会長が来てくださって、さらに緊張がとけていきました。その後の時間の流れはとても早く感じ、無事に 15 時を迎えました。会場の撤収は、私たちは手伝わなくてよいとのことでしたので、バックヤードに戻り入館証を返却、無事に役目を完了し帰路につきました。

帰りの運転中に、初対面にも関わらず相談員の私に、病気の不安の胸のうちを語ってくれた人たちの言葉や表情を思い出しました。私に十分な対応ができたとは言いつける自信はありませんが、自らが糖尿病になった頃、正しい情報に接する前の不安でよどんだ気持ちを思い起こしました。今日は、治療を受けようと思う人たちの背中を少し押せただろうと思うこととし、「やっぱりイオンには 20 日か 30 日（イオンお客様感謝デー）に買い物客として気楽に来たいものだ」としみじみ思いました。

（にれの木会会長 末光 正卓）



「今年一番の思い出」

病棟看護師 小原真由美

皆様、いつも大変お世話になっております。病棟看護師の小原です。

当院の病棟に勤務し、早いもので7年半が経ちました。何かと至らない私ではございますが、今後どうぞ宜しくお願いします。

さて「今年一番の思い出」とは、バイクで利尻まで行った事です。今回この事を少しお話させて頂こうと思います。

バイクといえば、当院では事務の伊藤さん！！というイメージが強いでしょうが、実は私も最近少しだけ乗っています。（正確には自動二輪中型免許を19歳の頃取得したが2年しか乗った経験はなく、20数年のブランクを乗り越え3年前に再開したのであります）

今年の夏、友人と前日「稚内までバイクで行ってみるか？」と軽く約束したものの、そんな長距離を走った事もなく不安ではありましたが、当日昼頃札幌を出発し、稚内まで走ること約330km！！休み休みで7時間位かかったと思います。

その日は稚内に一泊し、本来は次の日札幌へ帰る事になっていたのですが、「折角ここまでバイクで来たのだから、フェリーで利尻まで行こう！！」という事になったのです。

稚内から利尻まではフェリーで約1時間半で着きます。その日はお天気にも恵まれ、フェリーのデッキから見える利尻山はとても綺麗で、そして迫力のあるものでした。利尻島に到着後は島一周(約55km)をバイクで走り観光して来ました。

・・・ところで利尻山って、白い恋人のパッケージに描かれてる山って皆さんご存知でしたか？私はこの度初めて知りました。（意外と知られていない様ですね！？）

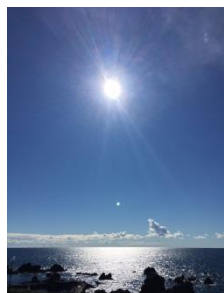
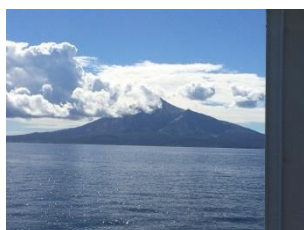
夜は旅館の温泉で癒され、海の幸豊富な夕食を堪能し、お部屋は以前吉永さゆりさんが映画の撮影時でいらした際宿泊されたお部屋と聞き、大満足な利尻の旅となりました。帰りは疲れもあって大変でしたが、途中の道の駅に立ち寄りながら帰りました。

私はもう一度利尻に行く機会があるかどうか分かりませんが、行った事がない方は是非一度利尻に旅行されてはいかがでしょうか。最近の私のオススメです。最近、天気予報を見ると、なぜが稚内・利尻の天気気温が気になる私です。さて来年はどこに行こうか検討中です。もしどこか良い場所、オススメの場所があったら教えて下さい。

40歳後半！！運動神経もかなり劣ろえているので安全運転に努めます。

また、何かの機会にご報告したいと思います。

おわり。



P 14





閑 話 休 題

病棟看護師 松浦 亜衣

皆さん、はじめまして。病棟に勤め始めてもうすぐ三か月を迎えようとしています。優しい先輩方に教わりながら、患者さんに携わらせていただいている毎日です。普段から患者さんや先輩方に教わることが多いわたしですが、せっかくの機会なので作品について紹介させてもらおうと思います。

今年話題にのぼり、夜のワイドショーでも取り上げられた映画、『君の名は。』。皆さんはこの映画を見に行っただけでしょうか。話題になったからといっても映画館へ足をのぼすのはなかなか気持ちがいるものです。かく言うわたしも、この作品は見れず終いとなってしまいました。見ていない作品を紹介するのも可笑しいので、『君の名は。』の大ヒットで、世間に名が知られるようになった、新海誠監督の三作目となる作品、『秒速5センチメートル』という作品を皆さんに紹介しようと思います。

このように、作品のタイトルを言っただけではイメージがつかないものではありますが、とある成人した男女二人の話が成長とともに描かれています。表題にもある、「距離」というものを四季の美しさと、幼かった恋心が時間を経て人ごみの雑踏の中に飲み込まれていくような切なさ。誰もが一度は経験するような、想う人へ手を伸ばしても届かない距離が歯がゆく、否応なしに成長し懐古がちくりと胸を刺すものがあります。懐かしく、どこか胸を痛むような感覚。みなさんの隣には今、大切な人はいますか？また、思い出すと胸をきゅっと締められるけれど懐かしく愛おしい、そんな人はいたでしょうか？『秒速5センチメートル』。それは、桜の落ちるスピードなのだそうです。劇中、主人公の彼はそれを見て、こう思います。「いつか舞い落ちる花びらのように、僕たちも、いつかはどこかに辿り着けるのだろうか。」と。今漠然とある他愛ない日々がいつか、胸をちくりと痛めてもなお、懐かしさにぬくもりが灯るような日々になるようにわたしは明日も明後日も、沢山を見て、笑ったり泣いたり怒ったりしていきたいと思います。今回は貴重な機会をいただき、とても光栄でした。この作品に少しでも興味を持っただけなら幸いです。また、主題歌の山崎まさよしの歌う、『One more time, One more chance』もとても素敵な歌なので興味がある方は是非聞いてみてください。ご拝読ありがとうございました。



糖尿病専門病院開設 35 年の歩み

今年は当病院が開設 35 年にあたり、一つの節目と考え振り返ってみました。

まずはじめに糖尿病専門病院として取り組む心構えと考え方を知って頂くという程度でお読みください。もう一つ付け加えると、今年は私の糖尿病医師 50 年目に当たります。よく飽きないで糖尿病に付き合ってきたもので、仕事というより糖尿病の奥深さにのめりこんで来たという感じ です。

35 年前に糖尿病のみの専門病院としてスタートすることは大変な決断を要しました。何故なら当時単一疾患の病院は前例がありませんでした。開院当初は患者さんも少なく、夜は雪祭の雪像づくりに夜 1 時まで作業しました。体力が余ってたんですかね。この年の干支は牛で私の年でした。糖尿病専門病院として伸びてきたのは私の実力ではなく、次の 3 つの偶然とも言える幸運があったためと思います。

一つは昭和 57 年に当時大関だった隆の里関との出会いです。昭和 56 年に用もなく立ち寄った書店で「糖尿病に勝った」というタイトルの本をふと見つけました。著者は大関隆の里関とあり一冊買ってみました。この本のお蔭で後ほど話す数々の交流がありました。当時、多くの人がこの病院は隆の里関の病院と思っていたようです。

二つ目は平成 6 年地下鉄東豊線が伸びてきて美園駅ができたことです。

この話にはもう一つびっくりする話があって、札幌市交通局から病院の近くに美園駅を作るという話でした。そこまで便利にならなくて良いのではないかと考えお断りしました。

お蔭で遠方からの患者さんも訪れるようになり、通院が楽になりました。

三つ目は糖尿病診療医師が 3 人になったことです。これで患者さんの受け入れ体制が充分となり受診時間も短縮されました。

糖尿病専門病院の診療体制と舵取りをいかにするかと考え国内、国外の糖尿病診療で有名な病院を数か所で 1,2 週間の研修で回りました。ジョスリン糖尿病センター（平成 1 年）、ポートランド糖尿病センター（平成 6 年）、サンフランシスコ糖尿病センター（平成 15 年）、勿論日本の糖尿病病院も訪れています。

ジョスリン糖尿病センターで教えられた糖尿病の名言をレリーフとして玄関壁に掲げています。

さて、糖尿病の診療はどのように進められているかをお話しましょう。

糖尿病は治る病気ではありませんから、今の病状これからの病状について考えていかねばなりません。しかしひとり一人の患者さんの真の糖尿病の姿が見えてきません。なぜならその患者さんは軽症、単純な糖尿病であったとしても生活習慣、社会背景、生活環境によって(悪)影響をうけ病状が修飾されているからです。それは入院生活で明らかに証明されます。「あなたの糖尿病は意外と軽く治療で苦労するところはありませんね」、「悪くしているのはあなたの生活の過ごし方、食べ方です」となります。

それではこれらの仮定があったとすると、糖尿病専門病院はどう対応すべきかを考えねばなりません。これについては患者さんの社会生活に介入することにより試行錯誤でやっております。しかしこれからは高齢化が進み病院外の施設、家庭における看護、介助、管理（3K）が必要とされてきます。これについては現在検討中です。

次に職員の対応はどうでしょうか。

患者さんに対しては笑顔で、親切、丁寧にはどこの職場でも言われていることです。それに加えて次の気構えを奨励しています。

3つの心-----「目配り」、「気配り」、「こころ配り」

3つの気構え---「やる気」、「こん気」、「ほん気」

3つのS-----「Steady」、「Smart」、「Smile」

私が日頃の診療で心掛けていることは患者さんの病状の特徴の一つでも多くつかむことです。そのためには患者さんの生活背景、生活習慣、食生活など生活を知ることが必要です。

むずかしい話はこの位にして、楽しい思い出話に進みましょう。

糖尿病患者会「にれの木会」の歩み

糖尿病専門病院となるには糖尿病患者会を併設することが必要条件となっています。病院開設と同時に立ち上げましたが、幹事が整うのに手間取り昭和 57 年 4 月に第 1 回総会を開きました。患者会の名称は当時帯広郊外のある丘に大きな榆の木一本だけが立っている写真を見かけたことがおありでしょう。その下で患者さんが皆で憩うという意味で「にれの木会」として日本糖尿病協会に申請しました。初代会長に葛西利定さんが選出され順調にスタートしました。葛西さんは大の温泉好きな方で春秋に一泊温泉旅行を恒例としました。アルコールと土地名物料理で、最後は宴会場で持参したテープレコーダーの曲に合わせてみんなで食後の運動療法として盆踊りするのが恒例となっていました。

「にれの木会」にはパークゴルフ愛好者の集まりがあり月 1 度の例会をもっています。私は参加していませんが院長杯を寄贈していますから大会の時に使われているのでしょう。

葛西会長は平成 18 年に心筋梗塞を患い亡くされました。数多くの懐かしい写真を残してくださり感謝しております。

二代目会長に渡辺信善さんが選出され、会員皆さんの声がゆき渡るようにと「にれの木会」会報を発行されました。平成 19 年の第 1 号から平成 28 年 26 号まで続いており、年々内容が充実し会員皆さんの過去、現在、未来の声が届けられ、皆んなが楽しみにしています。終始会報に力を入れて継続して下さった渡辺会長のご苦勞の賜物でしたが、ご高齢を理由に退任されることになりました。

28 年度春の総会で新しく末光正卓さんに会長がバトンタッチされました。恐らく会報は継続して頂けるものと思います。私も糖尿病診療 50 年の中では北大第 2 内科「ポプラ会」の経験もありなんらかのお手伝いできると思います。

ウオーキング

糖尿病教室の運動療法のお話は昔から歩く運動の要領と効果について話してきました。その理由は体内に貯まるカロリーを使い切ろうとするもので、エクササイズ・ウオーキングと言っていました。それを具体的にするやり方として「300—30—3—3—3」を提案していました。理論と実践を教えるということで、月寒公園に集合して正しい歩き方を実演し皆さんと共にあるきました。初期の歩き方はエクササイズ・ウオーキングといって芸術の森野外彫刻展に中国人の作品として展示されてあります。ダイナミックでバランスのとれた格好になっていますが、この真似はできません。左手首の形は不自然で親指の位置がおかしいですね。

後日談ですが、「歩く」ことは私の生活習慣となり、遂に「歩いて、歩いて、歩いた日本一周」となりました。23 年かかり 1 万 9 千キロ地球半周を歩き、2009 年に終わりました。

糖尿病講演会

糖尿病の患者教育は医療者がお話しするのが一般的ですが、患者さんが患者さんにしゃべるのも教育効果が上がるものです。

そこで糖尿病になっても現職で療養しながら仕事に活躍している人、ご自分の体験談を本に出している人を招いて講演してもらうことを企画しました。この講演会は患者さんは勿論その家族（親族、患者さんの子供）にも糖尿病の啓蒙、教育を目的とした講演会としました。

このトップバッターが昭和 57 年の大関隆の里関のお話でした。その他多くの職種の方々に来ていただき糖尿病を考えた生活、仕事ぶりのお話を聞きました。NHK「きょうの料理」講師城戸崎愛先生、医事評論家水野肇氏、漫画家富永一郎氏、元 AERA 編集長鴨志田恵一氏、元東京女子医大教授平田幸正先生にもご自分の糖尿病体験を話すのにお越しいただきました。

しかし諸般の事情で講演会は 15 年で終了となりました

元横綱 隆の里関との交流

開院当初はアメリカのジョスリン先生が述べるように、糖尿病専門病院は患者教育を徹底しなければいけないと考えました。その教育の一手段として糖尿病図書室を設ける計画で、患者向けの糖尿病の本を数多く集めました。それに合わせて 2 週間の糖尿病教育入院をとり入れました。当時三越デパートの東隣の丸善書店になにげなく立ち寄った時に、たまたま隆の里関が書いた“糖尿病に勝った”の本と出会いました。かつては“おしん横綱”と言われただけに頑張り辛抱の糖尿病人生に感動したものでした。

この人の体験談を多くの患者に語ってもらいたいと手紙を数回書き昭和 57 年正月明けに了解の返事が届きました。同年 8 月 4 日の札幌場所に来札した時に初めて病院を訪れ、「糖尿病に勝った」講演会が実現しました。

この年の名古屋場所で千代の富士を倒して横綱になりました。隆の里関も私も血糖測定を絶えずおこない、安心して相撲をした結果だったと思っています。何故なら以前は土俵に上がっても低血糖になっていたことが何回もあったそうで、土俵勝負は一回で決めなければならなかったと言っていました。

昭和 59 年 3 月に日本航空のスチュワーデス典子さんと結婚されることとなり招待状をいただき出席しました。出席者は 1200 名位いたと思います。

現役を退いてからも講演会に登場してもらい、当院 30 周年記念パーティーの時は乾杯と挨拶をされました。出席された患者皆さんはその時の雰囲気はまだ頭に残っていることと思います。フランス料理フルコース（ただしカロリー制限）で実に楽しい会でした。

ところがその年の九州場所で突然に気管支喘息の重積発作で亡くなられ悲しい思いで過ごしました。

死亡数ヶ月後に、おかみさんとご長男が突然に来札され、鳴戸部屋を閉じるにあたり記念品を贈呈したいという申し出がありました。歴代の横綱手形（実物）をまとめたもので、日本相撲協会が 7 枚しか作成していないという宝物だそうです。食堂（2F）に展示しているのでご覧ください。

元横綱は 19 歳で糖尿病を発症しご自分では 1 型だと思っていると話していましたが、病状経過からみて私は 2 型だと考えています。当時インスリンは 1 日 100 単位前後注射していました。

紙上スペースの限りがあり今回はここまでとさせていただきます。

【訃報】 渡辺信善さん（にれの木会 元会長） *平成 28 年 10 月 9 日逝去

渡辺信善会長との出会いは、平成 24 年に私がにれの木会に入会し、その日に開催された総会の場でした。緊張している私に旧知の間柄かのように、気さくに親しく話しかけてくれました。会報に投稿するたびに、ねぎらいの言葉をたくさんいただきました。幹事という役員にも誘われました。渡辺さんとともに会のお役に立ちたいと思い、引き受けました。平成 27 年 6 月に、次の会長を私に引き受けてほしいと話がありました。さすがにそれは難しいと思いました。しかし、周囲から請われての役目は引き受けるべきことと思うように至りました。現在のにれの木会を成長させてきたその過程には多くのご苦勞があったと思います。渡辺さんはとても意欲的で優しい方でした。渡辺さんが亡くなられた連絡を受けた 10 月は、私が引き継いだにれの木会が、新しい方向を目指し始めた頃でした。

「渡辺さん、新しいにれの木会の未来をこのように描いています。どうお考えですか？」と問いかけたら、「末光さんにお任せしたので、あなたが思うとおりにやれば大丈夫ですよ。」そんな答えが返ってくるような気がします。数年間のお付き合いでしたが、お人柄から多くのことを学ばせてもらいました。ご冥福を心よりお祈り申し上げます。

（にれの木会会長 末光 正卓）

平成 20 年より友人の紹介で佐々木病院に通院してからにれの木会の事を知りました。会報における糖尿病の話、会員同士の投稿を含め、とても参考になり、毎号来るたびに楽しく見ていました。会報を通して会員同士の親睦や連携の深さを知り、私でも何かお役に立てないかと思い当時の渡辺会長に連絡しました。初対面の渡辺さんはとても話がうまく、謙虚でもあり一所懸命ににれの木会の事を考えている人だと感じました。最初は幹事という事で会報の印刷・製本等のお手伝いをしていました。その後徐々に親睦を深め一緒に飲みに行ったりカラオケをしたり渡辺さんの人柄にも次第に惹かれていきました。

北海道糖尿病協会においても毎回総会の司会を見事に務め、道協会の人たちからも信頼を集めていました。また、会のために思った事を躊躇なく提案し予算削減など多くの功績も残されました。

今回、突然の訃報を聞き驚きました。肺気腫を患っているとはお聞きしましたが、まさかお亡くなりになるとは。今更ながらとても大切な人を亡くしたと思います。今後は渡辺さんの思いを継承しつつ、にれの木会が発展していければと思います。渡辺さんと同じ糖尿病患者として、また、にれの木会の友として本当にありがとうございました。今後は渡辺さんに恥じる事なく会を継続していきたいと思っています。



（にれの木会副会長 中野 隆史）

糖尿病眼学会から最近話題の報告

眼科 永坂嘉章医師

学会で仙台に行ってきました。杜の都仙台とは言いますが、仙台駅に着くと牛タンと笹かまのお出迎えがたくさんで、どちらかと言うと牛タンの都と言う感じでした。

今回は糖尿病眼学会と合併症学会の合同学会でした。従ってたくさんさんの合併症、あるいは網膜症との関係について勉強することが出来ました。

そこでまず、腎症と網膜症の関係です。

眼の血管は非常に細い血管（毛細血管）です。腎臓も同じような毛細血管が毛玉のように集まった糸球体と言うものの集まりです。従って、網膜症が出て、進行すると、腎症も始まることが多く、逆に腎症が起これると網膜症も出やすく進行も早い傾向があります。すなわち、腎症になるようなあるいは腎症が進行するような糖尿病の状態が続くと、当然網膜症にも要注意しなければなりません。また、網膜症が強く、腎症も透析に入る手前のⅢ期～Ⅳ期迄進んでいるときは、一時的にでも早めに人工透析を導入することによって、網膜症の進行が抑えられたと言う報告もありました。

さらに毛細血管の悪化と言うことでは足病変とも大きく関係があります。先にも述べたように網膜症の出現・進行が見られるということは、全身の毛細血管にも影響が出ていることになります。例えば足の指先の毛細血管が障害を受けると足指の潰瘍・壊死へと進行

し、足指・足の切断と言う悲しい結果になってしまいますが、網膜症が増殖期に入るとその確率は高くなります。

さらにさらに、頭・脳の血管との関係も強く言われています。脳の血管は脳を守るために非常に特殊な性質をしています。眼・網膜の血管も似たような特殊な性質を持っています。ここではその内容に関しては難しいので説明は省きますが、要するに脳と眼の血管は似たような特殊な形・性質を持っているということです。と言うことは網膜症が進みその性質・形が壊れてしまうと、脳の血管も同じような状態になっている可能性があるということです。網膜症が進行して眼底出血や無還流域（血の巡りが悪くなっている場所）があると脳の血管も血の巡りが悪くなっている可能性があるということです。網膜症が増殖期になると認知症が進みやすいとも言われています。

この様に、眼と腎臓、眼と足、眼と脳は密接に関係がありますが、腎臓・足・脳の血管は直接見る事ができないためその状態を知るには造影検査などの少し大変な検査が必要になります。しかしながら眼は眼底検査によって直接血管の状態を観察することが出来ます。それによって体の他の部位（腎臓・足・脳など）の血管の状態を予想することが出来るのです。だから眼の検査は網膜症のことだけではなく身体の全身状態を知る上で重要なのです。

～ためになる？！カラダの話～

6. 反射と条件反射

眼科医 永坂嘉章

まず言葉の説明から。反射というのは自分の意志とは関係なしに起きる反応で、例えば膝蓋腱反射と言って、いわゆる膝を叩いたら足がびよこんでいうあれです。だから反射には個人差がなく、誰でも必ず（特殊な病気じゃない限り）起きます。

では条件反射と言うのは何かというと、例えば目に何か入りそうときには当然目をつぶりますが、これは目に物が入ったら痛いというのがわかっているのです。その前に目をつぶるといういわゆる経験にもとづく反応というものです。あるいは転ぶときに手を出さないと顔からまともに転んで大変痛いとか分かっていてから手を出して顔からまともにいかないように防ぐというのも条件反射の一つです。だから経験のないことについては反応できないため条件反射は起きません。例えば、「赤ちゃんが目を離したすきにストーブに触ってしまい大やけどをする」みたいなことが起こるわけですが、普通に考えるとストーブには触らないし、ストーブに触りそうになると手を引っ込めるはずですが、赤ちゃんは経験がなく分からないので触ってしまうのです。

そういう事を踏まえたうえで次の中でどれが反射でどれが条件反射か考えてみてください。

1. 頭を叩かれて涙が出た。 2. 手をつねられて涙が出た。 3. 目に物が入ったので瞬きをした。 4. 涙と同時に鼻水が出た。 （答えは 3 だけです）

編集後記

□ 新役員体制になりました。「にれの木会役員会報告」にもありますように今後の活動方針や展望について提案させて頂きました。にれの木会は会員一人一人のための会です。皆様のご意見・要望等を聞き、より良い会となるように私たちも努力していきます。ご意見・要望等がある場合は役員若しくは病院にお伝え下さい。

□ 会報原稿募集中です。何でも結構です。趣味や取り組んでいる事・写真と簡単なコメント等…何気ない日常の様子でも結構です。あなたも会報に掲載しませんか

□ 10 月 9 日前会長の渡辺信善さんがお亡くなりになりました。会報の発行も渡辺さんが作り上げた物です。現在のように北海道でも大きな患者会を作りあげたのも渡辺さんの功績です。とても惜しい人を亡くしました。ご冥福をお祈りいたします。

□ 次回は 29 年 3 月発行予定です。皆さんの投稿等お待ちしております。

(副会長 中野 隆史)

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



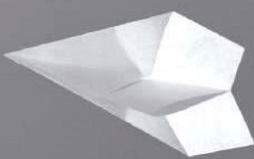
糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

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)

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第28号 平成28年11月23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