



# ふくとう

令和2年8月10日 発行

第19号

## 第35回福井県糖尿病協会総会および交流会 「糖尿病シンポin福井」

～五感をいかして愉しもう、糖尿病と歩む人生～

◆ 令和元年11月24日(日) 13:00～16:00

◆ 福井県国際交流会館 地下多目的ホール

去る令和元年11月24日、秋も深まり山々も色づく頃、第35回糖尿病シンポin福井を前回と同じ福井県国際交流会館で、私ども福井大学医学部附属病院の企画で開催させていただきました。今回のテーマを「五感をいかして愉しもう、糖尿病と歩む人生」といたしまして、このテーマにちなんだ五感に関連した内容を盛り込んだ催しといたしました。当日は一般、会員、スタッフを合わせて177人の方に参加していただき、みなさんと一緒に楽しい一時を過ごすことができたと考えています。それでは、その催しの内容をご紹介しますと思います。

シンポジウムの開催に先立ち、福井県糖尿病協会総会が開かれ、同会会長笈田耕治先生から会計、催しなどの年次報告がありました。また、福井県の糖尿病腎症重症化予防プログラムの取り組みについても、あわせてご説明いただきました。

次に、福井大学医学部附属病院診療教授此下忠志先生より、シンポジウムの開会の挨拶がありました。足をお運びいただいた方々への感謝、本シンポジウムの趣旨の説明などがなされました。

そして、今回の特別講演を福井大学医学部眼科学講座高村佳弘先生に、「糖尿病といわれたら定期的に眼のチェックを受けよう」というテーマで、糖尿病の合併症の一つである糖尿病網膜症の概要、検査

法、治療法、通院方法などわかりやすく説明していただきました。講演のなかでは、硝子体出血の手術のビデオ映像が流れるなど、治療の風景を垣間見ることができ、貴重な経験でした。

次に休憩をはさんで、福井大学医学部附属病院リハビリテーション部の今中さん、前さんが指導者となり、サルコペニア予防のための体操としてNHK2020年東京オリンピック応援ソングである「パプリカ」のダンスを紹介していただきました。オリンピック前のその当時、NHKのテレビ、ラジオで毎日のように聞くことができる親しみのある曲であったので、実践しやすいものだと思います。音楽に合わせて何度か練習、途中お休みもしながら、最後に全員で体操を行いました。体を動かすことに



よって、頭も心もリフレッシュできました。

そのあとは、福井大学医学部栄養部浅井さんによる「糖尿病クイズ」でした。○×クイズで、正解者が残っていく要領で、最後まで残った方には景品が用意されておりました。予想に反して、一問目でほとんどの方が脱落してしまいました。その正答率が悪かった問題とはどんなものだったかをここで披露したいと思います。「糖尿病網膜症は失明原因の第一位である。○か×か」⇒正解は×です。一位は緑内障となっています。特別講演の内容が糖尿病網膜症であったので、どうしてもその印象が強かったのかもしれない。その後の問題は一問目の不正解者も復活しクイズを行いました。問題には、糖質や食事の順序や回数に関するものなど含まれており、知識の整理に役立ちました。

最後は福井大学医学部アカペラサークルの曲の演奏がありました。医学部生が日頃の勉強の合間に練習を重ねた歌声はとても美しいハーモニーで、聞き入ってしまう方も多かったと思います。会の最後を和やかにする一時を提供してくれました。

シンポジウムの最後の挨拶を再び笈田先生から頂きまして、本会が閉じられました。2時間半の長丁場ではありましたが、楽しかったとおっしゃっていただける参加の方もいらっしゃり、当日の運営にまわったものにとっては励ましとなりました。

最後になりますが、本会はこれまで同様に、多数のスタッフの力を合わせることによって開催することができました。この場を借りて御礼を申し上げます。

福井大学医学部附属病院 医糖会 銭丸 康夫

## 福糖会の活動を振り返って

### 糖尿病看護認定看護師 吉田 陽子

家の都合にて、長年勤務しました福井県立病院を3月末で退職しました。

糖尿病看護認定看護師として長年、福糖会に関わってきたことについて、振り返ってみたいと思います。

11年前、外来勤務になりました。今までは患者会でしかお会いできなかった患者さんのお顔を拝見できるようになり、みなさんを身近に感じたのを覚えています。そして、次第に私を頼ってくださるようになり、とてもうれしかったです。

年に2回のレクレーション。春は院内の理学療法室で、手作りのものを作りました。たくさん作りましたね。布のバックに色付けしたり、写真立てのフレームの周りにタイルを貼り、中にきれいなハガキを入れたり、小さなキューピー人形にビーズのお洋服も着せましたね。ワイワイ騒ぎながら、そして手が止まっている患者さんには声をかけて助け合いながら仕上げましたね。みなさんの結束の強さを感じました。

秋には、バスで遠くへ行きました。日頃行けないところに、みなさんが喜んでくださるところをスタッフが懸命に知恵をだして考えました。石川県にもいきましたね、三方五湖へもいきました。思い出したら切りがないのですが、どこへ行っても「体

験」をして、思い出作りをしましたね。私は若狭塗のお箸をいまでも大切に使っています。去年は大野へ行きました。患者さんを他のスタッフに任せて、日本酒といもきんつばのお店に行ってしまいました。でも、その私の様子を嬉しそうに患者さんが見ていて、「吉田さんもお酒好きなんやの」と言ってもらえて、いつもとは逆に、患者さんに暖かく見守ってもらっている気がしました。

この活動のほかに、糖尿病シンポinふくい、ウォークラリーなど患者さんとスタッフとの絆はとても深まったと思います。残念ながら、亡くなられた患者さんもいますが、その患者さんのことも忘れていません。外来で「吉田さん、ちょっときて」と言われると、怒られるのかな？とドキドキしたことを覚えています。

本当にここまで「福糖会」が長年活動してこられたのは、主役の患者さんはもちろんのこと、患者会を支えてきた歴代の先生方、薬剤師さん、管理栄養士さん、理学療法士さん、検査技師さん、看護師さんのおかげです。皆様に心より感謝申し上げます。

私は、いつかまた、他の病院で勤務すると思います。コロナ渦で難しいかもしれませんが、「福糖会」の患者さんと、またお会いできる日を楽しみにしております。

# 糖尿病と新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症

福井県糖尿病協会会長 福井中央クリニック 笈田 耕治

今年は世界中が新型コロナウイルス感染症に振り回されています。幸い、福井県の第一波は収束しましたが、第二波、第三波の懸念はぬぐえません。

この原稿を書いている時点で、北京に第二波によるクラスターが発生したようです。このウイルスは武漢で発生したものとは異なり、強毒化しているとのこと。

新型コロナウイルス感染症が終息するには、ワクチンの開発が急務で、世界中でその開発に取り組んでいます。開発中のワクチンの一つは1年ほど有効ではないかとされていますが、新型コロナウイルスの変異の頻度は高く、ワクチンがターゲットとしている部位に変異が起きた場合、ワクチンの効果が減弱化してしまう可能性があります。また、ワクチンには、「抗体依存性免疫増強」という副作用のリスクが存在するようです。これは、ワクチンによってできた抗体がウイルスの感染・炎症化を逆に促進してしまい、重症化を引き起こす現象のことです。こうした懸念をクリアして有効で安全なワクチンが一日でも早く登場することが強く望まれます。

さて、糖尿病と新型コロナウイルス感染症の関連性はどうなのでしょう？これまでの報告では、**糖尿病があるからといって新型コロナウイルス感染症にかかりやすいということはないですが、血糖コントロールが良くないと新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいようです。**その他、高齢者（65歳以上）、高血圧、心疾患、肺疾患、喫煙などがあると重症化しやすいようです。

また、糖尿病でなくても、ある程度の肥満（体格指数BMI ※注30以上）があると重症化しやすいことが報告されています。また、岡江久美子さんのように、がんの治療などで全身の免疫力が低下している場合には重症化しやすいことも想像にかたくありません。糖尿病に加えて、上記のリスクが重なっている場合には特に注意が必要です。

私の外来では、「あなたがコロナになったら、危ないですよ」といって脅かすことも少なくありません。「先生が怖いこと言うから、一歩も家から出なかったわ」と答えるお婆ちゃんもいますが、コロナにかからないという点ではこちらの思惑通りです。ただ、「コロナこもり」で「コロナ太り」になってHbA1cが悪くなる方も少なくありません。逆に、飲み会がなくなり、運動もするようになって糖尿病が随分と良くなった会社員の男性もたまにはいらっしゃいます。

ワクチンが登場するまで、コロナにならないように気を配り、何とか生き延びましょう。そのためには、手洗いとマスクが重要です。免疫力を高めるには、適度の運動も大切です。そして、胸ポケットに煙草を忍ばせているあなた、この機会に是非、禁煙に挑戦してみてください。

※注：体格指数BMI = [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]  
日本では25以上、海外では30以上で「肥満」と判定される。



**40**  
Novo Nordisk Pharma Ltd.  
1980 - 2020  
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。これからも、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



**NIPRO**

糖尿病の  
トータルケアをめざして

新領域に果敢に挑み、さらに多くの人々に信頼される **NIPRO** をめざしています。

Medical supplies for the world population

やさしい ニプロ  
**ニプロ株式会社** お問合わせ **0120-834-226**  
〒531-8510 大阪市北区北庄西3丁目9番3号  
ニプロ血糖自己測定器に関するご質問は、9:00~17:30(土・日・祝祭日を除く) お気軽に右記へお問い合わせください。 ※電話番号をよくお確かめのの上おかけ下さいませようお願いします。  
2016年7月作成

## 運動指導もコロナ対応？

市立敦賀病院 リハビリテーション室（福井県理学療法士会） 増井 正清

新型コロナウイルス感染症（以下コロナと略）の感染拡大防止のため外出自粛が続いていましたが、皆さまはどう過ごされましたか？ある調査では、60%近くの人が以前よりも体重が増えたという結果でした。運動不足でコロナ太りになったのですね。

私は理学療法士として糖尿病教室などで運動指導を行っています。ここにもコロナの影響が出ています。これまでは「運動を継続するためには運動する仲間を見つけましょう」、「買い物に行く時は、店までの道と店内をわざと遠回りして歩数を増やしましょう」、「通勤の一部だけでもなるべく歩き、職場では階段を使って運動量を増やしましょう」などと指導してきました。しかし、これからは新しい生活様式に応じた運動指導に変えていかなければなりません。

仲間と一緒にだと楽しく運動できますが、新しい生活様式では「ジョギングは小人数で」「人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける」などが推奨されています。また、シミュレーションの結果、感染を拡大させないためにはジョギングでは他の人と5～10mの距離が必要という意見もあります。

これでは会話を楽しみながらウォーキングやジョギングは難しいです。感染拡大防止のためには仕方ありませんが、これでは楽しさも半減ですね。『仲間と楽しく運動作戦』が難しくなりました。どうしても会話を楽しみながらウォーキングやジョギングをしたいのなら、運動中でも安定した付け心地の耳掛け式 Bluetooth ワイヤレスイヤホンを使ってスマートフォンで会話する方法はいかがでしょうか。好きな音楽を聴いたり、ハンズフリー通話ができます。これならソーシャルディスタンスを守って、ウォーキングとおしゃべりの両方が楽しめます。

これまで買い物に出るのは歩数を増やす良いきっかけでしたが、コロナをきっかけに購買行動も変わりました。スーパーでは3密が問題となっており、買い物の頻度を減らすことや計画をたてて素早く済ませることが推奨されています。『店内をわざと遠回りして歩数を増やそう作戦』はできなくなりました。

そして、日本を含む世界15カ国3,074人の消費者

を対象に実施したアンケートでは、食料雑貨を初めてオンラインで購入した消費者は5人に1人（56歳以上に限れば3人に1人）を占めたそうです。そして今後もオンラインでの買い物を続けると回答した割合は37%だったとのこと。『運動がてら買い物に出かけよう作戦』も難しい状況です。

また、感染症対策としてリモートワーク（在宅勤務）になった人も多いのではないのでしょうか。リモートワークで通勤や社内での移動が無くなり一日の歩数は半分以下になったという報告があります。自宅で座ってパソコンに向かい同じ姿勢で仕事をしていると、運動不足で筋力も落ちます。『通勤で歩こう、職場で階段作戦』の頻度が減りました。2011年の報告では日本人の成人が平日に座っている時間は、世界20カ国中でもっとも長い1日420分＝7時間だったのですがリモートワークが進むとさらに座位時間が増えると思われまます。

また、心疾患既往者と糖尿病患者を対象にしたシドニー大学の研究では、週あたりの歩行時間に加えて座位時間の短縮が重要と報告されています。それによると週あたりの歩行時間が長くなるにしたがって死亡数は減少していましたが、座位時間が非常に長いと（1日11時間以上）、歩行時間が長くても死亡数は多かったそうです。つまり、いくら十分な運動療法を実施しても、それ以外の時間を座って過ごしていると死亡リスクが高くなるということです。

『運動を増やす』のと同じく『じっとしている時間を減らす』ことが大切なのです。人間の体で一番大きい大腿四頭筋（太ももの前側部分）などの下半身の筋肉は、座っている状態だとほとんど稼働せず筋肉への刺激が少ない状態です。この状態が続くとブドウ糖の吸収を促すインスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が起こり、血糖値が上昇しやすくなると言われています。30分に1回立ち上がり動くことで座りすぎによる健康リスクを軽減できるので、テレビを見ていてCMになったら立ち上がり軽く足踏みなどをしていただくなども良いと思います。できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かしましょう。

さて、感染症の拡大は防がなければなりません

が、『生活不活発』となるとあらゆる体や頭の働きが低下することが心配されます。特に中高年齢者は、体力低下、生活習慣病等の発症や生活機能低下（骨や関節、筋肉等の運動器が衰えるフレイルや、ロコモティブシンドローム、認知症等）をきたすリスクが高まります。適度な運動を行うことは、健康の保持だけでなく将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。

ということで、新しい生活様式に応じた運動は『おうちで楽しく運動』『じっとしてないで、こまめに動こう』です。インターネット検索を行うと自宅

でできる筋力トレーニング、有酸素運動、ヨガなど様々な動画が公開されています。テレビでも自宅のできる体操の紹介が増えています。自分でできそうな運動を見つけて色々試してみると、楽しく運動を続けられると思います。

糖尿病、心疾患などの基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいと言われていています。コロナに感染しないために手洗いを中心とする感染予防を心がけつつ、適度な運動を続けていただきたいと思います。1日も早くコロナが終息することを願いつつ、コロナに負けない体を作りましょう。

## 体重管理のために、どれくらい食べれば良い？

福井中央クリニック（福井県栄養士会） 山本 雄基

生活習慣病の予防や、悪化しないために重要なことの1つに体重管理があります。

体重の変化にはエネルギー（カロリー）の摂取と消費が関わっています。エネルギーは食事から摂取し、運動や家事などの活動で消費しますが、食べ過ぎたり運動をしなければ太りますし、あまりご飯を食べなければ痩せます。ただ体重を増やしたり減らしたりすれば良いわけではなく、その方にとって望ましい体重があるので、その体重を目指して、あるいは維持できるように食事と運動を考える必要があります。新しくなった糖尿病診療ガイドライン2019では、望ましい体重（目標体重）は表1のようになります。

また、望ましい体重を目指すために必要なエネルギー量の目安を考える方法はいくつかありますが、表2のように、糖尿病の食事療法では簡易式を用い

ることが多いです。

例えば、教育入院などで入院した場合は、エネルギー係数に軽い労作（体重当たり25～30kcal）が使われることが多いですが、退院後は入院中より動くことがほとんどのため、入院中のエネルギー量（食事量）では少ない場合があることに注意が必要です。食事摂取基準2020年版では年齢、性別、活動量別に、体重当たりの推定エネルギー必要量が示されています（表3）。これを見ると、成人では体重当たり概ね30～40kcal必要なことが分かります。環境が変わったのに食事が少ないままだと、体重減少やフレイルなどのリスクが高くなります。エネルギー必要量は体格や生活環境、活動量などによって違うため、その時の自分にあったエネルギー量を考える必要があります。また、設定したエネルギーをどの食品で摂るのか、その質を考えることも大切なことです。詳しくは管理栄養士にご相談ください。

表1 目標体重(kg)の目安

65歳未満	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22$
65歳から74歳	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$
75歳以上	$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 \sim 25$

表2 簡易式

<p>総エネルギー摂取量(kcal/日) =                  目標体重(kg) × エネルギー係数(kcal/kg)</p> <p>〈身体活動レベルと病態によるエネルギー係数(kcal/kg)〉</p> <p>①軽い労作（大部分が座位の静的活動）：25～30                  ②普通の労作（座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む）：30～35                  ③重い労作（力仕事、活発な運動習慣がある）：35～</p>
--

表3 体重当たりの推定エネルギー必要量

性別	男性			女性		
	I(低い)	II(ふつ)	III(高い)	I(低い)	II(ふつ)	III(高い)
身体活動レベル						
18～29歳	35.5	41.5	47.4	33.2	38.7	44.2
30～49歳	33.7	39.3	44.9	32.9	38.4	43.9
50～64歳	32.7	38.2	43.6	31.1	36.2	41.4
65～74歳	31.3	36.7	42.1	30.0	35.2	40.4
75歳以上	30.1	35.5	—	29.0	34.2	—

# 新型コロナウイルス感染予防のためのオンライン受診について

福井中央クリニック（福井県薬剤師会） 佐々木 逸美

新型コロナウイルスが猛威をふるい、世界中で多くの感染者が出て多くの患者さんが亡くなりました。

福井県では、2020年3月18日に初めて感染者が確認され、一時は、人口当たりの感染率が全国一位となりましたが、4月28日以降新規の感染者がなく、第一波は終息したものと考えられています。しかし、県外への移動もOKになったものの、全国的には、まだまだ新規の感染者が増えている地域もあり、県外への行き来には十分注意する必要があります。

この新型コロナウイルス感染予防のために、いろいろな対策が取られています。

病院の受付には、透明なカーテンやアクリル板などが取り付けられ、病院スタッフと患者さんの感染

を予防したり、待合室は、密にならないように座席の配置を工夫したり、予約時間も込み合わないよう調整したり、発熱して受診された患者さんは、他の患者さんと会わないような診察室を準備したりしてきました。また、入院患者さんへの面会は禁止となり、本院ではタブレット端末を利用したオンラインでの面会を行っています。

さらに、厚生労働省から発出された取り組みの1つに、“オンライン受診”があります。病院の待合室、あるいは、薬局に人が集まるのを避けるためにできたシステムです。厚生労働省から出されている図のような仕組みになっています。厚生労働省のホームページに、対応できる病院のリストが載っています。

新型コロナウイルス感染の懸念から、お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。

## 電話・オンラインによる診療がますます便利になります。

高額な機器や難しいシステムは不要です。 ※実施していない医療機関もあります。

**1 診療内容の確認**

電話・オンライン診療を行っているか確認  
受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口、電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。

かかりつけ医等または最寄りの医療機関  
まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関にご連絡ください。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、できる限りお早急の近くの医療機関を選択することをお勧めします。

**2 事前の予約**

電話の場合  
電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約します。

オンライン診療の場合  
オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

支払い方法の確認  
予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。

**3 診療**

診療開始  
医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

本人確認後、症状説明  
まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報や伝えた後、症状等をご説明してください。電話やオンラインによる診療では診断や処方が必要な場合があります。ご留意ください。

**4 診療後**

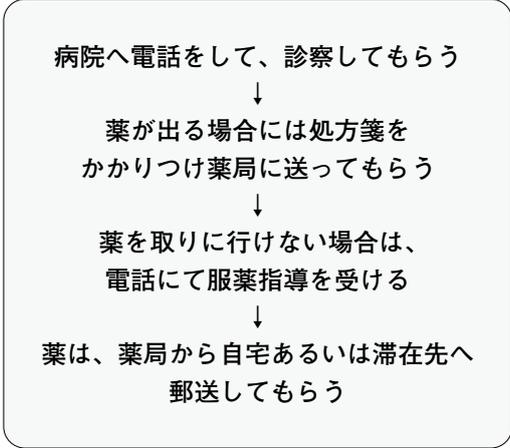
医療機関への連絡を推奨されたら  
医療機関に電話して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に直接かかるようにしてください。

薬の処方を受けた場合  
薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらいたい最寄りの薬局を医療機関に伝えてください。電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます（薬局に来院されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります）。

上記の流れは一例です。医療機関によって異なる場合があります。

電話やオンラインによる受診が可能な医療機関のリストや今回の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryu/iryu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryu/iryu/rinsyo/index_00014.html)

厚生労働省



という流れで、必要な薬を出してもらうことができます。

新型コロナウイルスが蔓延している状況では、感染のリスクを少しでも減らすために、このシステムを利用されることをお勧めします。どうぞかかりつけ医に電話をしてみてください。

ただし、これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえた時限的取扱いです。

# 富士の話

福井赤十字病院 夏井 耕之

## 1. 車窓から

最初に富士をこの目で見たのは、中学校2年生、14歳のときだった。もちろん、絵や写真でステレオタイプに経験していたが、しかし。本物を目撃したときの衝撃は、今でも鮮明に覚えている。

私は、とある作文コンクールに入賞し、授賞式に招いてもらい、故郷の岡山から東京に行くことになった。「山陽」新幹線が岡山－新大阪間で開業したその4年後、そして博多まで延伸され、東京から九州までの「東海道山陽」新幹線全線が開通した、その翌年のことである。

私にとって、大阪以東の「東海道」新幹線に乗車するのは初めてであったはず。確か寒い季節（2月だったか？）で、雲一点ない晴天だった。当時の新幹線車両はまだ、団子っ鼻の0（ゼロ）系時代で、後代に比べて車窓の横幅が広く、4人が向かい合わせになるよう回転させたシート、空間全体が外に開かれていた。

浜名湖を過ぎ、静岡駅を過ぎて、いくつかトンネルを抜けたあと（記憶は後付けで上書きされているが）、進行方向向かって左手、山なみの向こうからだんだんと、それは近づいてきた。やがて、車窓、眼前いっぱい広がる、異次元の光景、大富士。

私は、文章家気取りの小生意気な中2であったが、一言も口をきけず、感動に打ち震えというよりもむしろ、あっけにとられて固まっていた。数分、いや数十秒ほどのことだった（同行の一年上の先輩も同様だった）。

惚けている二人に向け、同伴の国語の先生が一言。「君ら、あの富士を、どう言葉で表現する？」

…何かをほそぼそと言ったような記憶があるが、まともに覚えてもいない。それこそ中2病的な、上滑りした虚言であったと思う。あまりに圧倒的な体験は、すぐには言語化できない、ということを生まれて初めて知った。

以来、若かった間、ナマの感動というものは、おいそれと「感想」(言語化された文章)にはならないのだ、と思っていた。

## 2. 登山

次に富士に会ったのは、その2年後、高校1年の

夏休みだった。私の通っていた高校は、修学旅行とは別に、1年生の夏休み、希望者に富士登山のツアーを組んでくれた。再びの新幹線、そして車窓。

富士の勇姿が望める周辺のバスツアーでは、確か富士五湖をも巡ったのだが、学友とふざけてばかりで、その16歳で見た、富士や周辺の景色というものを正直あまり覚えていない。

かといって、登山中には、富士自体の姿は見えなかった（当たり前である）。

まずはバスで五合目あたりまで上り、そこから登山道を登り始めたとき覚えている。確か7合目か8合目の山小屋で仮眠をとった。学友とお泊りだが、そこは疲労のためか、あっけなく眠り込んだ。そして。

深夜というか早朝というか。午前3時に起こされた。生まれてこの方、そんな時間に覚醒したのは初めてだった。荷物を背負って小屋から出てみると、真夏とは思えぬ冷気のその向こう、目線の向こうから上天まで広がる、一面の、見たこともない星空があった。いや、在るといふどころでない。音が鳴るほど多量の星々が根限り瞬いていた。

若かったから、登山はさほど苦にならなかった。確か登り切る直前くらいだったと思う。夜が明けてきた。星々の影がうすれていき、かわりに薄明かりが射してきたかと思うと、意外に速く、周囲に光が溢れた。道の途中で立ち止まり、下界を見回した…。

私達は確かに雲上に居た。やがて。東から紅の放射が空に延びた。それを露払いとして陽が昇る。現実（リアル）とはとても想えない光景。

頂上の神社や気象観測施設についてはあまり覚えていない。歩き疲れていたのか、御来光を迎えて招魂尽き果てていたのか…。登りきってみれば意外とあっけない、と感じていたように覚えている。空気が薄かったせいかもしれない。記憶も希薄だ。

そして、下山はさらにあっという間だった。あれほど苦勞して登ってきたのに、道もないような黒色の火山灰を半ば滑り落ちるように下った。下界の宿についたとき、全身、真っ黒の灰だらけだったことは覚えている。学友らと、妙に気が抜けたへらへら顔で話していた。

### 3. 20歳のころ

登山から5年が経過していた。確か20歳のときだったはず（実は私は一年留年しており、このあたり大学生の何年目だったか記憶が混乱している…）。合唱団というものに入っており、草野心平の詩による男声合唱組曲、「富士山」を歌った。

その中、「作品第拾捌」に次のような詩が出てきた。

＜存在を超えた無限なもの＞  
 ＜存在に還へる無限なもの＞

13歳で見た富士、16歳で登った富士を思い出した。思い出したが、なお詩詞を実感できなかった。そこで、静岡出身の仲間聞いてみたのだ、この詩の意味、わかる？と。日頃はちょっと皮肉屋のインテリであった彼は、実に豊かに微笑んだ。

「観れば、わかるよ。」

### 4. 麓に住んで、そして

その後、私は、26～28歳という時期に仕事で静岡に2年在住した。医者になって2～4年目、だんだんと「研修医」から「医師」へ、育っていく時代、そして妻を娶った時代である。

富士は常に、生活と共にあった。が、霞んで見えない日のほうが多かった。それでも、秋冬の晴天の日などは、何度もその姿を見せてくれた。麓から五湖周辺、5合目あたりまで繰り返しドライブにいった。

まだ真っ暗な午前4時。「ゆるしてください、お代官様」といって眠たがる妻を叩き起こして車に載せ、国道1号線をゆく。JR東海道本線と並行し、薄明かりの太平洋を右手に見ながら由比ヶ浜の海辺を走る。やがて道は左へとゆっくりカーブし、東海道新幹線の高架をくぐれば、明け方の富士がフロントガラスいっぱい広がってくる。そのまま進んで富士川を渡り、もう一度左へ曲がって富士の裾野をめざす。富士宮を過ぎてさらに北上すれば、朝霧高原が朝日に包まれて輝いている。やがて本栖湖に着く。湖面の向うに、富士。そして湖面に映る逆さ富士。妻はもう文句を言わない。

そして。そう、わかってしまった。

＜存在を超えた無限なもの＞  
 ＜存在に還へる無限なもの＞

あの、車窓から富士を初めて見て以来、「ナマの感動というものは、おいそれと「感想」(言語化された文章)にはならない。」と考えて生きてきた。ところが、小林秀雄を読んでいて、やられた。

「書けない感動などといふものは、皆嘘である。たゞ逆上したに過ぎない。」(「ゴッホ」/小林秀雄)

ああ、そうか。言葉にできないような体験というのは、逆上なのだ。逆上というのは、つまりは脳へ入力される情報量が多すぎて錯綜した状態、つまりはフリーズしてしまった状態なのだ。だからあのとき私は富士の前に固まったのだ。

おそらく圧倒的体験がもたらすのは、巨大な入力による、全脳的な過剰状態(逆上)なのだ。それは情動の中枢(大脳辺縁系)を巻き込んでいる。そして、脳がそれを収め、捌き、整理して、言語化(意識化)してはじめて「書ける」言葉になるのだろう。情報は、集約され整理されねばならない。そうして質を深めた「情報」・「ことば」が、別の(人間の)脳の中に、同じような体験を再構成する、これが文芸というもので起こっていることなのではないか。詩人は 言葉 を彫琢する、極めて意識的に。

初見の富士に逆上してから40年あまり。富士の麓で贅沢に過ごした時代からももう30年。その後も何度かまた富士を見て、一度はまた五合目までドライブもした。その度に言葉にできない衝撃を味あわせてくれた。…しかし、我ら凡夫は逆上していてもよいのだと思う。ちゃんと詩人は言葉を紡いでくれるのだから。

平野すれすれ。

雨雲屏風おもたくとごし。

その絶端に。

いきなりガッと。

夕映えの。

富士。

降りそそぐそそぐ。

翠藍ガラスの。

大驟雨。

## 友の会

福井県済生会病院 済糖会

## 第22回 ハイキング会

リハビリテーション部 竹原 康浩

## ～サルトリア ダ 水本でのランチ&amp;手工芸体験～

令和1年11月2日に令和初となる記念すべき第22回済糖会ハイキング会が会員の皆さんを含めた17名の参加も下、開催されました。今回は、「サルトリア ダ 水本」でランチを食べ、その後、平成大野屋「二階蔵」での「マイはし漆塗り研ぎ出し」と「香り粘土細工」を体験するという企画です。

ランチを頂いた「サルトリア ダ 水本」は、なんと明治35年に「水本学園高等女学校」として創設され、大正6年に現在の場所に移築し、現在、廃校になった木造校舎をリノベーションしたイタリア料理店です。この店の名前の「サルトリア」とは、イタリア語で「裁縫」とか「仕立て」という意味みたいで、どこかで聞いたことがあると思っていたら、洋服店で聞いたことを思い出し、今更ながら、そういう意味だったんだなと思いました。

当日は、天気にも恵まれ、まず、越前大野城下町にある「サルトリア ダ 水本」へ向かいました。さすが昔の女学校だけあって、大正モダンな雰囲気醸し出して学校の面影が残っておりタイムスリップ感覚が味わえます。皆さん、こぞって記念写真を撮っていたほどです。メニューは、前菜、メイン、デザートとコーヒーというコースでメインは4種類の中から選ぶことができパスタを選びました。食事中は、会話も弾み、ランチを美味しく楽しめて大変満足のいくものでした。



昼食後は、手工芸をするために、平成大野屋のある結ステーション多目的広場へ移動したのですが、道中、大野城が見え、さらに、気球が飛んでいました。というのも、たまたまなのですが、この日は、越前おおの小京都物産五番まつりが開催されていたからです。会場は多くの人といくつもの屋台が出ていて賑わっていました。ランチ後でなかったら、参加者の方々には誘惑が多かったのではないかと思います。

手工芸体験では、2グループに分かれて「マイはし漆塗り研ぎ出し」と「香り粘土細工」を入れ替わりで体験しました。私は、まず、「マイはし漆塗り研ぎ出し」を体験しました。あらかじめ漆が塗ってある箸を、サンドペーパーで研ぐと、見事な模様が出てきて驚きました。但し、この研ぐ加減が難しく、張り切って研ぎすぎると剥げてしまうし、控えめにすると模様がいまひとつの出来になってしまうからです。加減に注意しながら研いでいると、良い感じの模様が出てちょっとセンスあるのかなと自画自賛していたら、次にチャレンジした「香り粘土細工」では、一転、鼻をへし折られました。石鹸を粘土でくるんで、粘土で作った花やリボンで飾るのですが、不器用なのかお手本のような花にならず、いじればいじるほどいびつな造形物となりました。それでも、自分で作ったものは愛着がわいて、今、職場の机に置きいい匂いを漂わしています。

今回のハイキングではお洒落な建物でのイタリア料理のランチと手工芸を堪能することができて、楽しい一日になったのではないのでしょうか。



糖尿病患者さんの日々を、  
よりよいものにするために。

「糖尿病患者さんにとって、  
最新の血糖測定器は、それが私たちのビジョン。  
Lifescan, Inc. は世界で2,000万人以上の  
糖尿病患者の日常に製品を提供している。  
血糖測定器のリーディングカンパニーです。  
糖尿病患者さんが使用される測定器をはじめ、  
センサーや制御部、また医療機関で使用される  
院内情報システムなど、様々な製品をご提供して35年。  
糖尿病患者さんの日々を、  
よりよいものにするために。  
これからも変わることなく貢献してまいります。

Lifescan

Lifescan, Inc. 米国カリフォルニア州  
糖尿病患者の生活をサポートする  
©2019 Lifescan, Inc. All rights reserved.

## 友の会

福井県立病院 福糖会

## 秋のレクリエーションに参加して

看護師 斉藤 沙織

福糖会では春と秋にレクリエーションを開催しています。春は院内で、秋には院外へ出かけていきます。令和元年は10月5日(土)にバスで大野市まで行きました。

大野市にある「うおまさCafe」というカフェをご存知でしょうか。こちらは大野で60年近く続く魚屋「魚正」を娘さんが受け継ぎ、カフェスタイルで魚料理を提供されています。2階にはお座敷もあり宴会も行えるようになっていました。福井の魚市場から仕入れた新鮮なお魚と大野で採れた野菜を使ったおいしいランチを頂きました。

食事の後は「光の小箱」作りを体験しました。実は体験するまでどんなものを作るのか分かりませんでした。「光の小箱」は直径約7cmの円柱の中に銀紙の筒を詰め込み、表にトレーシングペーパー、裏にセロファンフィルムを張ります。セロファンフィルムに色を付け、一方から光を当てると円柱の中に詰め込んだ銀紙の筒が光を通しキラキラと光ります。円柱の中に詰め込む銀紙の筒を丸や四角、星形などに折り詰め込むことで、いろいろな表情を見せてくれる小箱になります。光の小箱というので小さ

い箱ですが、銀紙の筒が動かないよう隙間なく詰め込まなければならないため、とても根気のいる作業でした。しかし出来上がったものに光を通すとキラキラと光りとてもきれいな作品ができました。

体験の後は、大野の城下町を少し散策しました。私たちのお目当ては、秋のこの時期から販売される「いもきんつば」です。糖尿病患者さんたちなのでたくさんはダメですが、せっかく大野まで来たので、お土産に少し購入しました。大野の七間通りを散策したり、お土産を探したりの時間を過ごした後、バスで帰途につきました。

今後も年に2回のレクリエーションを楽しんでもらえるよう、他職種のスタッフとともに協力していきたいと思います。



JCHO 福井勝山総合病院 あゆの会

## 健康教室の開催

管理栄養士 加藤 亜希代

令和元年12月21日に健康教室を開催しました。当院では、あゆの会の行事には会員様だけでなく、興味のある方はどなたでも参加していただけるようになっていました。今回は、地域のサロンの方々にも参加いただき、総勢41名の参加となりました。

初めに小澤医師より「フレイルとサルコペニア」をテーマに講演がありました。フレイルとは、筋力や心身の活力が低下した状態であり、予防のために栄養・運動・社会参加が3つの柱になる。栄養を補給するためには、口の体操で噛む力を維持して食べやすい口腔環境を保つようにして口腔機能を維持す

ることが重要である。また、家に閉じこもるのではなく、積極的に外に出て人と話をするなど人とのつながりをもつことが長生きに影響するというお話をいただいた。

続いて、当病院附属老健の介護福祉士を講師として「シナプソロジー」を行った。脳に刺激を与えながら楽しく体を動かすことで、フレイル予防につながる。簡単な動きと指示から始まり、少しずつレベルアップしていく。徐々に講師の指示と自分の体の動きがちぐはぐになってくるが、講師の巧みな話術に、笑い声が絶えませんでした。

昼食会の前に災害時でも役立つ袋のできるクッキングや非常食品の紹介を行いました。昼食は、地元の野菜や雑穀を使用したお弁当を、医師や看護師、栄養士と食事や健康について話しながら和気あいあ

## 友の会

いといただきました。

終了後に勉強になった、とても有意義な時間が過ぎた、体を動かすのが良かった等の感想をいただき、楽しんでいただけた様子であった。

次回が待ち遠しいという感想もいただきましたが、今年度に開催を予定していた健康教室は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止となりました。行事ができるようになったら、会員様とスタッフが協力して楽しい企画を考え、活動を継続していきたいと考えています。



嶋田病院 いちご糖友会

### 嶋田病院の 「生活習慣病予防教室」について

内科 嶋田 千恵子

当院では毎年、11月14日の世界糖尿病デー週間に合わせて生活習慣病予防教室を開催しています。糖尿病の患者さんだけでなく、高血圧症や肥満、脂質異常症など生活習慣病の方も対象とし患者さんとそのご家族にも一緒に参加していただき、楽しく学んでもらっています。昨年は令和元年11月13日に開催し40名（ご家族含む）参加されました。

#### 【当日の流れ】

- ①**身体測定**：血圧、血糖測定、InBody測定（体組成計：体重、体脂肪量、筋肉量などを測定することができます）を行います。
- ②**相談コーナー**：管理栄養士による栄養相談、理学療法士による運動相談、薬剤師によるお薬相談ブースを設け、自由に相談ができるようにしています。
- ③**展示品**：減塩商品や食物繊維、カルシウムの入ったお菓子や歯磨き粉など無料で展示しています。
- ④**講義**：嶋田千恵子医師により「肥満」について、メタボリック症候群の診断や脂肪細胞の働き、動脈硬化症などについてご講演いただきました。続いて嶋田剛史歯科医師より「歯周病と糖尿病について」では、糖尿病が悪化すると歯周病にも影響を及ぼすため定期的な歯科受診をするようご講演されました。理学療法士、作業療法士より座りながら家でも簡単にできる運動療法を一緒に行いました。最後に管理栄養士から食べる順番や食物繊維

維などの食事療法について講演しました。

- ⑤**昼食会**：お一人お一人の適正エネルギー量に合わせた主食（炊き込みご飯）の量を量り、主菜は4品（塩麴豚の甘酢だれ／タラのチーズパン粉焼き／海老とエリンギのチリソース／スペイン風オムレツ）、副菜は2品（わかめとツナのマヨネーズ和え／さつま芋の白和え）の中から好きなものを1品ずつセレクトしてもらい、汁物（具だくさん豚汁）、デザート（ミックスベリーヨーグルト）と合わせてどの献立を選んでもおかずだけで500kcal以内、塩分3g以内になるようにしました。
- ⑥**演奏会**：地域のボランティアの方に来ていただき、食事をとりながら音楽も楽しんでもらっています。今回はハーモニカの演奏を披露して頂き「ふるさと」など馴染みのある曲目で参加者の皆さんも一緒に口ずさむ場面もみられました。続いて嶋田修美院長によるギター演奏も毎年恒例となっています。当院のスタッフもマラカス隊として参加し一緒に音楽を楽しみます。
- ⑦**表彰**：参加者全員にがんばったで賞として賞状を看護部長より表彰します。中でも1年間頑張って治療を行い優秀な方5名に優秀賞と景品（毎年のお楽しみ）を表彰させていただきました。
- ⑧**アンケート**：講義の内容や、昼食会、教室を通しての感想やご意見などを記入していただき、来年度の教室をより良いものにするように努力します。朝9時から13時半と半日にかけて、身体測定や講義、体操、昼食会など生活習慣病の予防をするために欠かせない要素を詰め込み少しでも理解して頂くように工夫し毎年8月頃から準備をし始めます。アンケートの回答では「今まで濃い味つけの料理を食

## 友の会

べてきていかにうすい味付けが大切かというのが知れて良かったですよ」「楽しくおいしく過ごさせていただきました。ありがとうございました。院長先生、ギターお上手ですね。カスタネット隊、お疲れさまでした」「大変有意義なお話を頂戴しありがとうございました。来年も参加させてもらいます」などのご意見をいただきました。

生活習慣病予防教室を通して1つでも「家でやってみよう」と思えるように嶋田病院スタッフ一同楽しい企画を考え、今後も継続していきたいと考えています。



福井県小児糖尿病家族会 福井ひまわりの会

### 新たな船出と 新型コロナウイルスの脅威

会長 水野 賀夫

福井県小児糖尿病家族会「福井ひまわりの会」は2003年に発足し、今年で18年目を迎えることが出来ました。これまで、小児糖尿病サマーキャンプをはじめとして、親睦会や勉強会、クリスマス会など様々な活動を通して患者さんや患者さんの御家族、医療スタッフの方々との関係を深めて参りました。

そのような中、昨年末になりますが、新しい役員体制となり新たな活動をスタートさせて頂くことになりました。

新体制での活動は、年末のクリスマス会からで、準備期間が短かったこともあり、開催も危ぶまれましたが、関係方々のお力添えで何とか開催することが出来ました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

また当日は県外（滋賀県長浜市など）からのご参



加も頂き、重ねて御礼申し上げます。クリスマス会当日は、久しぶりにお会いする方々もおられ、軽食を囲みながら近況を報告しあうなど、終始和やかな雰囲気の中で、時間があっという間に過ぎていきました。主役である子供たちは、クリスマスプレゼントやビンゴゲームの景品を手に取り、とても楽しそうにしていたのを今でも思い出します。

何はともあれ、準備不足の中で、なんとかクリスマス会を開催させて頂き、次の2020年クリスマス会はしっかり準備をして臨もう！、その前に、春の親睦会や夏のサマーキャンプも楽しもう、1型糖尿病の最新情報も集めていこうと思っていた矢先、予想だにもしなかった事態、「新型コロナウイルス感染症」の世界的な大流行（パンデミック）が発生しました。

各種学校は休校になり、非常事態宣言が発令され、現代に生きる私達がこれまでに経験したことのない惨事が現実として襲いかかってきました。

このような中、福井ひまわりの会としても非常に残念ではありましたが、2020年度小児糖尿病サマーキャンプの開催中止が決定しました。

これは、言うまでもなく参加する子供たちの感染防止と安全なキャンプに加えて、運営にあたる医療スタッフの皆さんや学生ボランティアの皆さんの安全を考慮してのもので、やむを得ない決断であったと思います。

この不測の事態の収束がいつになるのか分かりませんが、コロナ渦の中でひまわりの会として何が出来るか、役員一同模索しながら、活動を続けていきたいと思っておりますので、引き続き、よろしく御礼申し上げます。

友の会



糖友会川柳

新型コロナウイルス感染防止のための自粛要請は解除されましたが、病院の方針により、今年の患者会は、中止延期となりました。そこで、糖友会では、会員の皆さんとはじめて川柳にトライしてみました。

福井赤十字病院 糖友会事務局

- 赤十字  
コロナに負けぬ 心意気
- ステイホーム  
家族そろって 笑い声
- 間食は  
自粛要請 聞き入れず
- 3kg増  
コロナ太りと 言い聞かす
- マスクでも  
とびきり輝く あなたの笑顔
- お口ケア  
さわやか笑顔で 免疫アップ
- スクワット  
高齢パワー みせつけて
- 間食も  
外出と同じ 不要不急
- 血糖値  
コロナと同じ 終息願う
- 毎日の  
糖分減らす あまくない
- アルコール  
何度かけても 不安まし
- ストレスで  
暴飲暴食 高血糖
- 食事中  
コロナじゃなくても 密自粛
- コロナ禍で  
飲みにいけずに 健康体



## 事務局からのお知らせ

### 【総会（および交流会）について】

今年の総会（糖尿病シンポin福井）は、福井県立病院（福糖会）のご担当で11月15日（日）に福井県立病院にて開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の第二波の懸念が依然としてあり、ワクチンが登場していない現状を鑑み、残念ですが中止させて頂くことになりました。

### 【ウォークラリーについて】

今年度のウォークラリーは、新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から全国的に中止になりました。

### 【世界糖尿病デー： 丸岡城ブルーライトアップについて】

11月14日の世界糖尿病デーには各地でブルーライトアップを実施される予定です。福井では今年も「丸岡城」のブルーライトアップ（11月14日より1週間）を予定しています。加えて、JR福井駅前の「恐竜モニュメント」のブルーライトアップも検討中です。いずれも、新型コロナウイルス感染症の影響を受ける可能性があります。

### 【各分会事務局担当の方へ】

①福井県糖尿病協会にお支払い頂く年会費について  
年会費の納入期限は毎年3月20日です。3月20日までに入金を確認できた分を次年度会員数とします。銀行振り込みをされた場合には、別途必ず事務局まで入金の際の御連絡をください。年会費はお一人2,500円です。「さかえ」は5月号よりお届けします。なお、中途入会は後期入会として9月20日までに入金を確認できた分を後期会員として認めます。やはり、銀行振り込みをされた場合には、事務局まで御連絡をください。後期半年分の会費はお一人1,000円です。「さかえ」は11月号よりお届けします。

### ②分会援助金について

各分会の活動に対して1会員あたり500円を援助金として支給します。但し、行事内容（「ふくとう」に掲載可能な原稿とする）を事務局に報告ください。原稿は各分会で実施した行事の内容をまとめたものに限り、できるだけワードなどのパソコンデータとしてメールなどでお送りください。また、デジカメ写真は原稿に貼り付けず、オリジナルの高画質のまま1枚のみ送ってください。

## 編集後記

ふくとう第19号をお届けします。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で総会（糖尿病シンポ in 福井）やウォークラリーの中止など、寂しい年となりますが、どなた様もコロナにかからないように細心の注意を払って頂き、前を向いて進みましょう。



サノフィは、グローバルに多角的事業を展開するヘルスケアリーダーとして患者さんのニーズにフォーカスしています。

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



初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりのインスリン治療の扉をひらき、支え続けます。



日本イーライリリー株式会社

