



ふくとう

令和3年8月1日 発行

第20号

私と福井県糖尿病協会とのかかわり ふくとう20号発刊に寄せて

福井県糖尿病協会顧問

医療法人 福井糖尿病クリニック 理事長

中井内科医院 院長 中井 継彦

私が昭和58年（1983年）新設の福井医科大学第3内科へ赴任した時、臨床では糖尿病の診療を充実したいと考え、地域の基幹病院の専門医の先生方との連携を模索しました。まず医師、コメディカルスタッフ（看護師、栄養士、保健師、運動療法士など）との研修会として、「福井糖尿病懇話会」を結成し、年1～2回例会を開催し、特別講演、研究発表、症例報告などをしていただき、30年以上継続しています。今年は福井県済生会病院内科金原秀雄先生のお世話で7月18日に第38回を開催予定です。

昭和58年当時日本糖尿病協会の福井県支部が福井県立病院にありましたが、他の病院の患者会との連携が必ずしも十分とれていなかったこともあり、福井医科大学第3内科がまとめ役となり、「福井県糖尿病協会」を再編成することとしました。また、患者会がまだ組織されていなかった病院へ出かけ、糖尿病協会のこと、患者会の意義などについて講演し、糖尿病協会員を増やしていきました。患者会ごとの行事とともに年1回福井県糖尿病協会総会およ

び交流会を実施してきました。現在は笈田耕治先生（福井中央クリニック 内科）がまとめ役（会長）をされています。

福井県糖尿病協会の機関誌「ふくとう」は2002年（平成14年）に創刊され、今年記念すべき20号の発刊に至りました。大変うれしく思いますとともに関係者の皆様に敬意を表します。なお、福井県糖尿病協会の会員数は、最高1,400人にせまる人数でしたが、最近はやの会も縮小、閉鎖もあり450名ほどまで減少し、会員も患者さんよりも医療スタッフの占める割合が多い印象とのことです。

糖尿病を克服するためには患者さんを中心に、その家族、医療スタッフがワン・チームとなり連携することが重要と考えられます。そのために糖尿病協会の活動が重要であり、意義深く、今後も一層発展することを祈念致します。

なお、日本糖尿病協会は1961年（昭和36年）に創立され、1987年（昭和62年）に社団法人、2013年（平成25年）に公益社団法人として認可されています。

ふくとう第20号発刊にあたり

(公社)福井県栄養士会 会長 北山 富士子

ふくとう第20号の発刊、おめでとうございます。

福井県糖尿病協会会長の笈田先生、長年お世話いただきありがとうございます。

私たち、福井県栄養士会医療部会（旧 病院栄養士協議会）は友の会の一つとなっています。そのこともあり、今までに糖尿病協会総会のお世話を、第19回（ふくとう第2号に寄稿）、第27回（ふくとう第10号に寄稿）、第34回（ふくとう第18号に寄稿）と、合わせて3回担当しました。今回改めて読み直してみますと、総会のお世話は企画・運営などなかなか大変なこともありますが、当日参加された方々

が喜んでおられる顔を拝見すると、大変だったことが吹っ飛んでしまったことを思い出します。

また、『栄養と食の専門職』である管理栄養士・栄養士の職能団体として、その時々食事療法に関する最新情報の提供も行ってきました。

食事療法は治療の3本柱といわれていますが、患者さんの高齢化や新薬の開発などもあり、20年前とはかなり変わってきている部分もあります。

これからも『ふくとう』への寄稿を通して、患者の皆様方により良い情報提供ができればと思っております。

『幸せについて』を考える

福井県済生会病院 金原 秀雄

『しあわせはいつも自分の心がきめるもの』詩人：相田みつをさんの名言として、有名である。けれども具体的に幸せというものは、とても抽象的であり、なかなかこれが幸せだということを定義することが難しいことだと思う。

糖尿病の患者さんの中で、幸せに過ごしているように見える人がたくさんいる。ある70歳前後の男性は、朝起きて近所お散歩して、それから午前中に友人たちとマレットゴルフをして、夜はプロ野球を見るのが楽しみだと言う。もしかすると、そんな過ごし方がとても幸せなのかもしれない。

毎年、世界幸福度ランキングが作成されている。3月20日は、国連が定めた国際幸福デー（The International Day of Happiness）で、ハピネスデーや幸福の日としても知られている。先日、2021年の世界幸福度ランキングが発表され、フィンランドが4年連続でトップを獲得している。日本は56位（昨年は過去最低の62位）だった。

この調査の世界幸福度ランキングは、一人当たりの国内総生産（GDP）、社会的支援、健康寿命、社会的自由、寛容さ、汚職の無さ・頻度、ディストピア（人生評価／主観満足度）+残余値を分析して積算。過去3年の平均値で順位を決めている。しかし

ながら本当の幸せというのは、このような指標だけで成り立つのであろうか。個人的には、これらの評価が単純に、人間的な幸福感につながるとは思わない。環境的な要因や社会的に恵まれていることなどが、幸せの要素として重要な要因であるのは確かである。ただ、これですべてを評価するのは十分でない気がする。

『精神科医が教える ストレスフリー超大全』著者の樺沢紫苑先生によると幸福感には、1)セロトニンの幸福感、2)オキシトシンの幸福感、3)ドーパミンの幸福感があるらしい。1)セロトニンの幸福感は、早朝に新緑の中で、太陽の光を浴びている爽やかなすがすがしさのような感じ。2)オキシトシンは母親の授乳の際に分泌され、安心や幸福をあたえる。オキシトシンの幸福感は、仲間の中でも、認められて過ごしている安心感につながる。3)ドーパミンの幸福感は、勝負事で勝った時のような達成感。それぞれ、そんな感じの幸福感らしい。

しかも、大事なものは、1)→2)→3)の優先順位があり、1)個人の落ち着いた安定した幸福感と2)友人や家族などのコミュニケーションなどの安心感に基づいた幸福感が重要だとのこと。それらに成り立ってこそ、いわゆる3)ドーパミンの幸福感が

成り立つらしい。だからこそ、場合によってストレスになるようなリスクのある幸福感を追い求めることができるのかと思う。

さて、先程の70歳前後の男性の方を考えてみる。朝起きて太陽の日差しのもとで新緑の中で散歩し、脳内からのセロトニンの分泌を最大限に感じている。そして、その後に友人と共に取るに足りないさまざまな世間話をしている。いわゆる仲間の中での安心感のオキシトシンによる幸福感かと思う。そんな中で、マレットゴルフをして、ちょっとしたドーパミンの分泌が勝ったり負けたりで、適度に感じることができる。夕方には、家に帰って家族とともに巨人戦などのプロ野球を見て、ドーパミンを感じる。もしかすると、こんな取るに足りない当たり前の1日を、積み重ねていくことが本当の幸せな人生に繋がるのかもしれない。

私自身、自分なりの幸せを考えながら日々を過ごしている。

もちろん『しあわせはいつも自分の心がきめるもの』だとは思うが、幸せに生きるための努力をしていくべきだと思う。まずは、妻や子供達に対して、家庭人としての幸せを提供したいと思う。そして仕事上の仲間や同僚、さまざまな友人に対して、よい時間と役割を共に感じたいと思う。最後になって恐縮だが、もちろん、何かのご縁の中で、同じ時を過ごしている糖尿病の患者さんに対しても同じように、微力ながらも、よりよい時間と明るい未来に貢献したいと思う。

糖尿病の患者さんから、人生について学ぶことはとても多い。私も、20年後には、散歩とマレットゴルフをできるようになるといいなと心から思っている。



嶺と道と

福井赤十字病院 夏井 耕之

ことの始まりはちょっとした冒険だった。

妻が岡山に帰省していた独居の休日、愛車カローラスポーツで、日本海ドライブと決め込んだ。河野村からさらに南下していた私は、一旦8号線に戻ったあと、「万葉の道」というゆかしい名のついた、県道207号という道、というか小径に迷い込んだ。それは北陸自動車道・杉津PAの足元まで登ったのち、一旦北上しつつ山中に入り込み、山中峠を越えて東に転じ、大桐を経て今庄に至る経路。

それはそれはもう、酷い目にあった。かろうじて舗装されているかどうかの、すれ違いもできない、下手をすれば片側の斜面／藪に車体をこすりそうな小径。対向車よ…来るな、来るなよ～～と念じつつ行けば、次々と、隧道。そう、漢字で書きたい隧道(トンネル)。一台ぎりぎりの幅。照明もところどころの電球のみ。入り口からレンガ積みで、古色蒼然。地下水なのか結露なのか、水滴が、ぽつり、ぴちゃり。YouTubeにウォーキング大会の動画があるので参照されたし。

(<https://www.youtube.com/watch?v=PKiRvu4Wdhw>)

隧道が、次から次へ、1つめ、2つめ…まだまだ。で、最後6つ目の「山中トンネル」が最長(1,194.5m)…。

幸いにして、対向車も、一台のバイクとすれ違っただけ。恐怖の隘路^{あいろ}を抜けて、「大桐駅跡」という、草に埋もれそうな駅舎とホーム跡にたどり着き、ようやくすれちがいでできる広さの舗装道路となったころには、心身疲労困憊しており、明るい道路に嬉し泣きしそうになった。ここまできてやっとわかった。この経路は旧北陸本線ルートの遺産だったのだ(2016年にほかの旧隧道をあわせ、国の登録有形文化財に登録)。

そこから下った南今庄から、さらに東北東に進めば日野川に至り、南側よりきた国道476号に合流する。そこから日野川沿いを北上し、今庄宿から南条を経て、池端先生の病院をみつつさらに北上、川筋に沿いながら武生(国府)に至る。平安時代の「北陸道」はここが終点であつたらしい。

さらに川沿いに北上し、鯖江を経て公立丹南病院をみつつ、日野川よりやや西にそれつつ我が赤十字病院を経て、北の庄／福井に至る道が開かれたのは中世以降。一方また、今庄の南側で南東のほうに別れ、栃ノ木峠を越えて湖北・木之本に至る道が開かれたのは信長のころだったとのことである。

酷道ドライブのその日は、気力尽き果てて、今庄宿を見ることもなく、福井へ退却したのであった。

4 ぶくとう

2021年5月22日、とある全国紙で「今庄宿」が、国の重要伝統的建造物群保存地区（重伝建）に選定された、と知った。故郷岡山の倉敷や、湖岸の長浜は結構歩いたし、熊川宿も訪れたことがあったが、住みなして早や20年を越えるのに、今庄はただ特急で通過するだけだった。そこで日を改め、晴天の日に、妻とともに訪れてみた。

駅前の駐車場に車を駐め、駅舎の隣の「今庄まちなみ情報館」に入ると、古い時代の街並みや豪雪の中の暮らしが写真パネルで展示してあった。すでにこちらの住人である私達は、積雪は他人事ではなく、やれやれと嘆息して、外の初夏の日差しをありがたく眺めた。

宿場町・街道筋へ登って、ゆっくりと歩いた。初夏の日の昼下がり、陽だまりというにはあまりにも白く眩しい陽光の中に、広大な脇本陣・お札所・両替商の豪勢な商家などが点在している。ひとけもなく、まだ整備され始めたところだったが、住みなす方々の街への愛情で、隅々まで優しい光に照らされていた。堀口酒造（1619年開蔵）という、とある造り酒屋にお邪魔した。一階と同じ間口で持ち上がる2階屋と、側に張り出す袖壁、古風な黒字に白文字で書かれた「鳴り瓢」の看板。格子戸を開けると、仄暗い土間、上がり框ほのぐらに眼鏡のご婦人が微笑み、店先に置かれただけの、3種類ほどの銘柄から、吟醸酒を選んで贖あがなった。後で知る人に聞くと、吟醸酒よりも普通の醸造酒のほうが、古式豊かで地元の人には好まれるそう。これはもう、捲土重来、再訪せねばなるまい。

さて。旧い街道の話をしよう。京の都から北国にいたる経路にはいくつかの道があった。いわゆる鯖街道である。このうち、主なものを上げると、

- 一、京の都から、三条蹴上もしくは五条坂・逢坂の関を越えて大津の浜に出、その後湖西を歩くか湖水を渡って近江今津、海津あるいは塩津に至り、そこから疋田・愛発関あらかちを越えて若狭・敦賀に至る西近江路（国道161号、あるいは湖西線）。
- 二、京都大原・途中峠から北上し、朽木谷を経て熊川宿を通り、若狭に至る若狭街道（信長が朝倉攻めのとき、近江の浅井長政に裏切られて敦賀金山寺城から京都まで逃げ帰った経路）。
- 三、鞍馬山をかすめて花脊峠、根来坂、針畑峠と越えていく鞍馬街道。
- 四、都の北西、金閣寺から龍安寺、立命館大学をか

すめてさらに北西の山々に分け入り、小浜に至る周山街道（学生のころ仲間と深夜に車で小浜まで越えた事がある）。

いずれも、敦賀の港に至る。

そこから、「嶺」～一説によれば「木麗」～を越える。「嶺」の南の若狭から、越えて、「越の国」。越えるは、木ノ芽峠。これが非常な難所であったのは語り草、これを越えて、「越の国」。

今庄は、この峠を降りきった先、日野川河畔の狭隘な盆地にある。ここから福井まで、足弱の人でも、ほぼ半日の距離だそうで、今庄は福井最寄りの宿場町であり、越の国の入り口であった。

さて、今庄駅の「まちなみ情報館」では、改めて旧北陸本線の遺跡、「あの」酷道207号のこともつぶさに展示で知った。そして、これもわかった。今の北陸線は、先に触れた難所、木ノ芽峠／「嶺」をぶち抜いて、敦賀からほぼ斜め北東にまっすぐ日野川河畔に至るのだ。旧鉄道路が、前記のように北上→真東に嶺を越えていたのは、おそらく山間を通る距離が短く高低差も木ノ芽峠よりまじだつたからなのだろう。しかし昭和の技術力は、木の芽峠を貫通し、まっすぐに道を嶺北に導いた。

ちなみに北陸自動車道は、新旧鉄道のちょうど真ん中あたりを、杉津まで北上しそこからほぼ北東に嶺を貫く、その名も敦賀トンネルと今庄トンネルとで。

一般道路の国道8号は、かなり北まで海沿いを走り、浦々の集落を順番に見て走る。司馬遼太郎もここを走った由。山を越えるのは南北レベルでは南条のあたり、「南条山地」を北東に貫く武生トンネルで、一気に武生盆地・越前市の南端に出る。

では、木の芽越えそのものの道はどうであったか。実は近年まで一般道・車で越えることはできなかったのだ。ここに木の芽トンネルが開通したのは2004年であった。再度敦賀から、このトンネル～国道476号で南条まで走ってみた。実に快適なドライブコースであったが、至るところ旧い道の名残があって、天譴てんけんに穿たれた近代の道は緑深く、どこかに歴史を連れている。

今庄側にたどり着いたとき、妻のたつての希望で、大桐駅跡まで山方向へ後戻りした。妻は、さらに先の山中トンネルまで行きたがったが、丁重にお断りさせていただいた。

鳴り瓢の盃を傾けつつ、Googleマップで、いにしへの嶺と道とをふりかえり、ドライブの思い出にひ

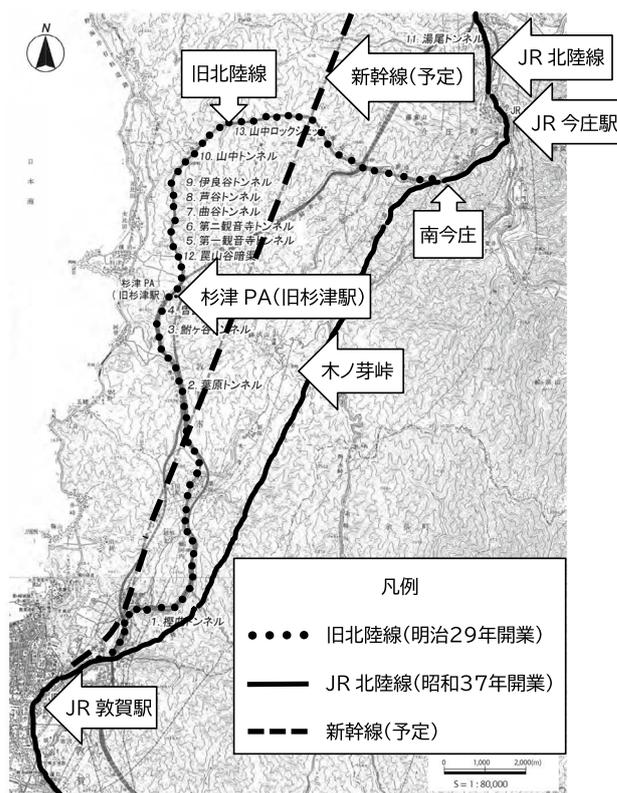
たっていたが、ふと思いついて、北陸新幹線の経路図をみてみた。

新幹線は、敦賀からみると、ほぼまっすぐ東北東に進み、「嶺」の真下を貫き、今庄も南条もあっさりといふりきり、日野川にもその流域にも一顧だにあたえず、南条山地を貫いて、ほとんどトンネル道を走りきり、越前市の南端に出現し、北陸自動車道武生ICあたりで交差すると、やはりほぼ北進し、鯖江市市街域からかなり西をなお北進し、西にそれる北陸自動車道ともう一度交差すると、やがて我が家の近くの跨線橋そのものをまたぎ、ひたすらひたすら福井駅へ一直線に至る。

そこにはもはや、歴史も伝統も、地勢も、いにしへの往還の慈しみも、なにも無い。昭和が木ノ芽峠をぶち抜いたように、令和は、嶺北嶺南全体をぶち抜いて、すべて置き去りに虚無を疾走する。良し悪しは、後世の人が決めるのだろう。しかし私は、嶺と道と、「越し」の国の歴史全体がぶち抜かれるさまを見せられるような衝撃を感じたのだった。

<参考文献>

- 1) 街道をゆく 4 郡上・白川街道、堺・紀州街道ほか より北国街道とその脇街道
- 2) 街道をゆく 18 越前の諸道 司馬遼太郎 著 朝日文庫
- 3) 福井のトリセツ 昭文社2021年 5月15日
- 4) Wikipedia 木ノ芽峠 <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%A8%E3%83%8E%E8%8A%BD%E5%B3%A0>
- 5) 南越前町今庄観光協会 <https://www.imajo-syuku.com/>
- 6) 北陸新幹線 ルート図 <https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/shinkansen/gaiyou/ru-to3.html>
- 7) トンネルパンフレット <http://www.turuga.org/places/tunnel/images/tunnel.pdf>



コロナ禍の日々、いかがお過ごしですか？

市立敦賀病院 リハビリテーション室（きらめき会所属） 増井 正清

新型コロナウイルスの流行にともない、多くの人々がライフスタイルの変更を強いられ外出自粛やリモートワークの影響で運動不足に陥っています。みなさんは、いかがお過ごしですか？

私自身も、以前は会議に参加するため敦賀から福井まで行くことが多かったのですが、すべてオンライン会議に変更となり自宅で済むようになりました。

また、年に数回県外で開催される学会に参加していましたが、県外移動自粛のため昨年からはオンラインで参加しています。最近では、6月に京都で開催された日本リハビリテーション医学会学術集會もオンラインで発表参加しました。この学会は4日間開催され、例年は会場参加者が6,000~7,000人とい

う規模の大きな学会ですが、昨年からはハイブリッド学会（現地参加+オンライン参加）となり現地参加は約880人、オンライン参加が約4,000人だったそうです。

会場参加の場合は、宿泊先から学会会場までの移動や広い会場内の移動、発表後の打ち上げ、会場周囲の観光などで動き回るため2万歩ほど歩きます。また、会場が満席だと立ち見となることもあり普段の業務以上に動きますが、オンライン参加の場合は自宅のパソコンの前に座りっぱなしです。

私の仕事（リハビリテーション業務）は、リモートワークへの切り替えが難しいので、平日の活動量はコロナ前と変わりません。しかし、週末は不要不

急の外出を控えているので、コロナ以後明らかに歩数は低下してしまいました。そこで、歩行による活動量低下を補うため自宅内でもできる筋力トレーニングや階段昇降運動を行っています。

公益財団法人笹川スポーツ財団が、18歳から70歳代を対象に実施した『新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査』では、運動・スポーツを行った者の割合は新型コロナウイルス感染拡大前（2019年2月～2020年1月）の54.3%に対し、感染拡大後（2020年2月～2021年1月）は50.4%へ減少したそうです。種目ごとにみると「散歩」が19.5%→15.8%と減少幅が最も大きかった。これは外出を自粛し人との接触を減らした結果とうなずけますが、「おうち時間」が増えたのに家の中でも行える「筋力トレーニング」までも12.6%→11.1%と低下していました。筋力が低下すると、体を動かす意欲が失われ、さらなる筋力低下をもたらします。

また、英国スポーツ医学ジャーナル（British Journal of Sports Medicine）に、運動習慣と新型コロナの重症化に関する大規模調査の結果が掲載されました。研究グループは、2020年1月～10月に、COVID-19と診断された米国の4万8,440人の成人患者を対象に、診断後の入院、集中治療室への入院、死亡リスクなどについて調査しました。

対象となった患者の平均年齢は47歳で、62%が女性、体格指数（BMI）の平均は31で肥満が多かったそうです。およそ半数が2型糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、心血管疾患、腎臓病、がんなどの基礎疾患をもっていました。基礎疾患が1つだけの患者は18%、2つ以上もっている患者は32%でした。

患者を①運動不足（運動時間が週に0～10分）、②中程度の運動（週に11～149分）、③運動習慣があり（週に150分以上）、運動ガイドラインの基準を満たしている、の3群に分けて比較しました。

結果ですが、運動不足が続いている患者は運動習慣のある患者に比べ、入院が必要となった割合が2.26倍、集中治療が必要となった割合が1.73倍、死亡リスクが2.49倍にそれぞれ上昇したそうです。そして喫煙、肥満、糖尿病、高血圧、心血管疾患、がんなどの基礎疾患と比べても、運動不足は新型コロナを重症化させるもっとも強い危険因子であることが示されました。

これらのことから、ライフスタイルを活動的に保つ（運動する）ことは、コロナ対策としても効果的と考えられます。特に高齢の方は、散歩や軽い筋力トレーニングなどの適度な運動を行うことで免疫システムが活性化することも期待できます。筋力トレーニングも適度に取り入れて健やかな日々をお過ごしいただきたいと願っております。

スティグマとアドボカシー活動について

福井県糖尿病協会 会長 笈田 耕治

社会における糖尿病の知識不足、誤ったイメージの拡散により、糖尿病をもつ人は「特定の属性に対して刻まれる負の烙印＝スティグマ」（社会的偏見による差別）にさらされています（図1）。2型糖尿病におけるスティグマとは、その発症により社会から「病者」というラベルを貼られ「自己管理に欠如した者」とみなされることです（図2）。糖尿病のスティグマの評価方法としては図3に示すようなものがあります。これを見て頂くと糖尿病におけるスティグマにどのようなものがあるかがわかります。スティグマを放置すると、糖尿病であることを周囲に隠す→適切な治療の機会損失→重症化→医療費増→社会保障を脅かす、という悪循環に陥り、個から社会全体のレベルまで、様々な影響を及ぼす

ことになります（図4）。忘れてならないのは、スティグマの発生源に医療従事者もなりうることです。血糖コントロールの良くない方を「自己管理に欠如した者」と決めつけてはいませんか？

我が国には「生活習慣病」という言葉があり、その代表的な疾患として2型糖尿病があげられています。しかし、2型糖尿病の発症には遺伝的背景があり、生活習慣だけで発症するものではありません。食事療法や運動療法といった「生活習慣」は確かに2型糖尿病の発症やコントロールには大変重要ですが、それらを遵守したとしても2型糖尿病でなくなるわけでもありません。生活習慣病という表現がスティグマの温床になっている可能性さえあります。

そこで、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会が、糖

尿病の正しい理解を促進する活動を通じて、糖尿病をもつ人が安心して社会生活を送り、人生100年時代の日本でいきいきと過ごすことができる社会形成を目指す活動（アドボカシー活動）を2019年から展開しています（図5）。なお、アメリカ糖尿病協会（ADA）においては、アドボカシーはADAの1/4を占める重点領域になっているそうです。

ウィキペディアによれば、「アドボカシー（英：

advocacy）とは、「擁護・代弁」や「支持・表明」「唱道」などの意味を持ち、同時に政治的、経済的、社会的なシステムや制度における決定に影響を与えることを目的とした、個人またはグループによる活動や運動を意味する」と記載されていますが、適当な日本語はありませんので、このままアドボカシーを使用することになっています。

図 1

スティグマ

スティグマ(Stigma): 恥・不信用のしるし、不名誉な烙印

- 個人の特徴を一般的に否定的なカテゴリーと結びつけてレッテルを張り、認識すること
- 個人の社会的アイデンティティが不当に損なわれる
- 身体的障害、精神疾患、文化的な相違などを社会的価値の低いものとみなし、見下す
- 医療従事者がこのような態度を示す場合、患者さんに起こりうること:
 - ケアを受けることを避ける
 - ストレス
 - 治療計画に参加しない
 - 医療従事者とのコミュニケーション不足 (Virginia Valentine ADA 79th Scientific Sessions)

スティグマ
ギリシャ語で奴隷や犯罪者の身体に刻まれた徴（しるし）
個人に非常な不名誉や屈辱を引き起こすもの。（大辞林）

図 2

2型糖尿病のスティグマとは

発症によって、
社会から「病者」というラベルを付けられ、
「自己管理に欠如した者」とみなされること

Browne JL, et al. BMJ Open 2013
Kato A, et al. Patient Educ Couns 2016

図 3

2型糖尿病スティグマ評価尺度 (DSAS-2)

- ・19項目の質問表
- ・「全く同意しない=0点」から「強く同意する=5点」までの5段階評価
- ・「他者と異なる扱い」(6項目)、「非難・決めつけ」(7項目)、「セルフスティグマ」(6項目)の3つのサブスケールから構成

* 本人がもつ偏見

DSAS-2サブスケール別の質問項目

他者と異なる扱い	<ul style="list-style-type: none"> ・2型糖尿病があるために仕事・家庭などで責任を果たせないと考える人がいる ・2型糖尿病があるために自分を「病者」や「病人」と扱う人がいる ・2型糖尿病があるために自分を劣った人間と見なす人がいる ・食へてはいけないと思われる食事/飲料を伴う行事から私を排除する人がいる ・2型糖尿病のために職場で差別されたことがある ・2型糖尿病のために他者(友人、同僚、恋愛相手)から拒絶されたことがある
非難・決めつけ	<ul style="list-style-type: none"> ・2型糖尿病になったのは自分のせいだと言われたことがある ・2型糖尿病は非難と羞恥心がつきまとう ・2型糖尿病があるために食事の選択を人に決められることがある ・医療関係者は2型糖尿病患者が自己管理の方法を知らないと思っている ・2型糖尿病のために医療関係者から否定的な判断をされたことがある ・2型糖尿病は「生活習慣病」というネガティブなスティグマがある ・2型糖尿病のために自分が太っているか、過去に太っていたと思われることがある
セルフスティグマ	<ul style="list-style-type: none"> ・2型糖尿病があるために社会的に恥ずかしい思いをしている ・2型糖尿病であることを恥じている ・2型糖尿病になったことで自分を責めている ・2型糖尿病である自分は十分ではないと感じている ・2型糖尿病である自分は駄目な人間だと思っている ・2型糖尿病であることに罪悪感を感じている

Browne JL, et al. Diabetes Care 2016;39(12):2141-2148

図 4

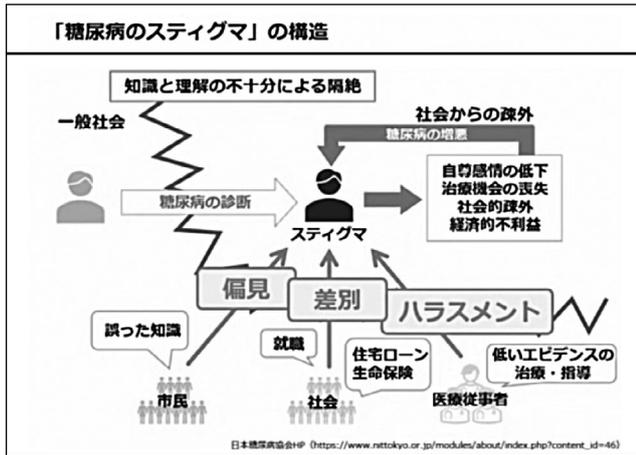
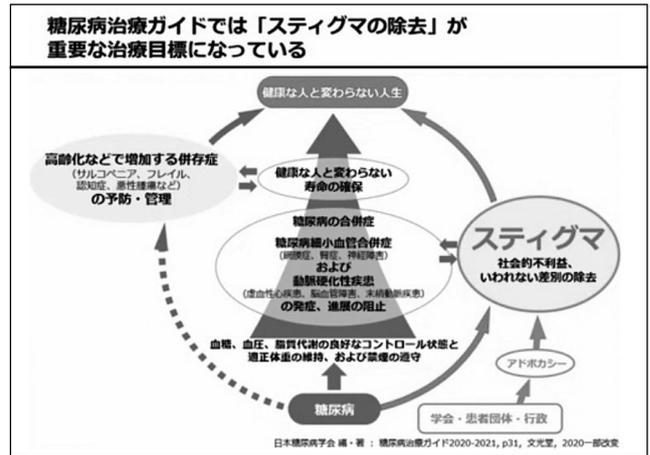


図 5



私と福糖会

福井県立病院 齊藤 尚子

私が『福糖会』と出会ったのは、約20年前でした。3人目の子供を出産後職場復帰し、内科外来に配属され、『福糖会』という糖尿病患者さんの会があることを知りました。当初は、「内科外来の看護師は入会しましょう！」と田中師長や山岡主任に言われるがままの入会でした。3年ぐらいして、代謝科外来の若杉先生の外来診察についた頃より、「糖尿病についてもっと知りたい」「患者さんにもっと寄り添いたい」という気持ちが高まってきました。そんな時、日本糖尿病療養指導士という資格取得を若杉先生から勧められ、取得することができました。最初は、糖尿病の知識を得たかったのですが、『福糖会』に参加する度に皆さんが葛藤しながら糖尿病と共に歩んでいることを肌で感じていました。患者さんおひとりおひとり治療は違います。それと同時に

糖尿病に対する気持ちも向き合い方も違います。

『福糖会』は、福井県立病院の糖尿病の患者会ではありますが、患者さんそれぞれがお互いに関わりを持ちながら楽しい時間を共有し、また自分のことを見直していく大事なところの拠り所になっているのではないかと思います。

私は、来年の3月で『福糖会』から足を洗うことになりますが、糖尿病患者さんや糖尿病に関することはずっと勉強していきたいと思っています。

昨年・今年とコロナ禍で集まることが制限され、『福糖会』として皆さんとお会いすることができませんでしたが、再来年にはきっと状況が改善することを願って！今後とも皆さんの交流がずっと続いて楽しい時間が過ごせますようにお祈りしています。

当院での世界糖尿病デーのイベント

福井大学医学部附属病院 銭丸 康夫

毎年11月14日は世界糖尿病デーとなっており、世界各地で名所などがブルーライトでライトアップされ、糖尿病の啓発がなされています。日本では東京タワーが有名ですが、今から100年前にバンティング先生がインスリン発見の研究を行ったトロント大学のあるカナダではナイアガラの滝がライトアップされたこともあったようです。福井大学病院では、この世界糖尿病デーにあわせてイベントを行っております。昨年は残念ながら新型コロナウイルス感染症の蔓延もあったため世界糖尿病デーのイベントも含め多くのイベントは中止することとなりました。現在コロナ禍において、このようなイベント行うことが難しい状況となっておりますので、ここ最近の福井大学病院で行った世界糖尿病デーのイベントについて活動報告したいと思います。

昨年2020年は、コロナ禍の状態であったので、世界糖尿病デーの時期に（11/9～20）、「靴と転倒予防」、「血糖降下薬の種類」、「糖尿病と食事」というタイトルのポスターを外来患者さんの目に留まる

ようにと待合ホールに展示のみをいたしました。一昨年の2019年はビフォーコロナで、まだ日本に新型コロナウイルスはいない時期でした。テーマは「サルコペニアの予防」で、11月14日の午前中に外来診察室から少し離れ、新病棟1階にある広いロビースペースを利用して行いました。内容は、リハビリテーション部の方々が体力測定（10m歩行、握力測定）を、また栄養部の方が体成分分析装置InBodyを用いたボディバランスチェックを行いました。その他、血糖値測定、健康相談のブースも設けました。参加していただいた方々の内訳は、血糖測定64名、ボディバランスチェック21名、体力測定41名、健康相談15名の方に参加していただきました。ボディバランスチェックにおいては待ちができるほどの盛況でしたので、今回は測定の人員を増やして取り組む予定としています。当日は午前中だけの短い時間でしたが、多くの方に参加いただきました。今後も気軽に参加していただけるような雰囲気づくりを心がけていきたいと思っています。

さて、この原稿を書いている現在は今年2021年夏ですが、まだコロナ禍にあります。このため今年の世界糖尿病デーのイベントも縮小しての開催となるかもしれませんが、今のところ未定となっています。

今後ワクチン接種が進み、集団免疫ができてアフターコロナへと向かうことを待ち望んでいるところです。その時までにはしっかりと感染対策を行って、健康管理を行っていきましょう。

コロナ禍での活動の模索

JCHO福井勝山総合病院 あゆの会 管理栄養士 加藤 亜希代

新型コロナウイルス感染症が蔓延し始めてから1年が経過している。そして、この1年でイベントや食事の仕方が大きく変わってしまった。

当会も通常であれば、年に2回の健康教室を開催していたが、この1年は感染予防対策のため開催することができなかった。特に当会は、65歳以上の高齢の方が多く、集団での健康教室開催はリスクが高いと判断し、中止となった。

健康教室の代わりに何かできることはないかと考え、健康情報や低カロリーの甘味料等の食品を同封した小包を会員様に向けて2回発送した。

会員様の中には、小包が届いたことを喜んでお電話を下さった方もおり、コロナ禍での業務の大変さをねぎらうお言葉もいただいた。また、感染が続く状況では健康教室の開催は難しいだろうが、健康教室が

無いのは残念に思っているというご意見もあった。

今後は、医師をはじめ多職種からの健康情報を充実させて発送したり、健康教室を安全に開催するにはどんな対策を講じる必要があるか検討ししながら、顔を見て楽しめる機会が来ることを待ちたい。

このように活動制限があるなかで、何ができるかと模索しながらの2年目が始まっている。



依然として続く 新型コロナウイルスの脅威

福井ひまわりの会（福井県小児糖尿病家族会） 会長 水野 賀夫

「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）が発生して1年以上が経過しました。この間、複数の流行の波が押し寄せ、次々と新たな変異株が発生し、先行き不透明な日々が今なお続いています。

昨年は「小児糖尿病サマーキャンプ」や「クリスマス会」、「勉強会」など、福井ひまわりの会の活動は感染防止の観点から全て中止となり、来年こそは…と祈念しておりましたが、残念ながら今年もサマーキャンプの中止が3月の時点で決定しました。

今後、ワクチン接種率の推移や新規感染者数の推移で明るい兆しが見えれば、年末のクリスマス会や勉強会開催も検討の余地はあるかと思いますが、東京オリンピックを目前に控えた今現在も感染者数

の減少に歯止めがかからず、まだまだ気が抜けない状況であり、このままですと今年もすべての活動を自粛せざるを得ないのではないかと思います。

このような状況下では致し方ないとは思いますが、お子さん達にとっては貴重な情報交換の場であり、一年分のストレスを発散できる「サマーキャンプ」が開催されないのは、非常に残念であると同時に、お子さん一人一人が悩みを抱えていないか心配する日々でもあります。

お知り合いのお子さんやご家族様にこのような方がおられた際は、是非とも「横のつながり」を最大限活用して、お互いに助け合ってコロナ禍を乗り越りたいと思いますので、引き続き、よろしく申し上げます。

事務局からのお知らせ

【総会（および交流会）について】

昨年の総会（糖尿病シンポin福井）は、新型コロナ感染症の影響で中止しました。今年は開催に向けて準備しておりましたが、変異株の流行、ワクチンの供給問題などが懸念されるため、止むなく中止といたしました。

【ウォークラリーについて】

今年度のウォークラリーも、新型コロナ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13日～19日）を予定しています。



【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（会員数5名未満の場合は3,000円）。「さかえ」は4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10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。原稿は原則各分会で実施した行事の内容をまとめたものに限りませんがコロナ禍中はこの限りではありません。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しないで、オリジナルの高画質のまま1枚のみ送って下さい。

編集後記

ふくとう第20号をお届けします。そうか「ふくとう」を発行してから20年になるんだ！コロナ禍だけど、少しは20号らしくしたいと思いたち、中井先生（顧問）に原稿を強引にお願いしました（中井内科医院は残念ながら今年8月で閉院されます、長い間ご苦労様でした）。先生の記載にもあるように、当会の会員数を紐解くと平成16年（2004年）が最高で1,377人（後期会員を含めると1,392人）になります（注：私が事務局を引き継ぐ2000年以前のデータは残っていませんが、この時期が最高だと思います）。その後は、次第に減少し、今年度は445人です。こんなに大勢の会員がいた時期があるのですね。私の力不足もありま

すが、時代の変遷でしょうか？患者さん同士が集まって親睦を深めるような風潮が減ってきているのかもしれませんが。毎月発行される「さかえ」の内容は充実していますので、引き続き会員の継続をお願い致します。

昨年度はコロナ禍で、各支部を含めほとんどの行事が中止されましたので、原稿を集めるのに苦労しました。半強制的にお願いしましたが、快く原稿を寄せてくださった方々には深くお礼を申し上げます。ワクチンがあまねく行き渡り、日常が取り戻すことができることを心から願っています。時代は変遷しても「福井県糖尿病協会」が皆様のお役に立つ団体であることを祈っています。