



ふくとう

令和5年8月1日 発行

第22号

昨今の効果の強いGLP-1受容体作動薬について

福井県糖尿病協会 会長 笈田 耕治

体内には食物の摂取後、インスリン分泌を促すインクレチンと呼ばれる物質が小腸から分泌され、膵臓に働いてインスリン分泌を促します。インクレチンにはGLP-1とGIPの2種類があり、膵β細胞にはGLP-1受容体とGIP受容体が存在します。

GLP-1受容体作動薬はGLP-1のアナログ製剤であり、GLP-1と同等な作用により、血糖に応じて膵臓からインスリン分泌を促す薬剤です。「血糖に応じて」というのは、血糖が高い時にのみ作用するという意味であり、単独使用では低血糖リスクが低いこともこの薬剤の特徴の1つです。また、生理的なGLP-1濃度と比べて多量の薬剤を投与するので、膵作用に加えて、食欲中枢の抑制や消化器症状などが強く現れます。

GLP-1受容体作動薬は本邦では2010年に登場しました。当初は毎日の皮下注射製剤でしたが、現在の主流は、より効果の強い週1回の皮下注射製剤あ

るいは経口薬（毎日内服）になっています。また、2023年4月にはGIP受容体及びGLP-1受容体の両受容体に結合して作用する**GIP/GLP-1受容体作動薬**も発売されました。

表1に、現在主流のGLP-1受容体作動薬（GIP/GLP-1受容体作動薬も含む）をまとめました。GLP-1受容体やGIP受容体は脳にも存在し、食欲中枢の抑制、ひいては体重減少に関連しています。なかでも、セマグルチド、チルゼパチドは体重減少効果が比較的強く、インスリン分泌と体重減少の両方の作用により、強力に血糖を改善することがわかっています。肥満した2型糖尿病に適した薬剤と言えます。

最大の副作用は、嘔気、嘔吐、便秘、下痢などの消化器症状です。この副作用は個人差が多く、この副作用のために本剤の投与ができない方も少なからずおられます。GLP-1は消化器にも働いて蠕動運動

表1 主なGLP-1受容体作動薬

	商品名	一般名	血糖改善効果	体重減少効果	消化器症状
皮下注射薬 (週1投与)	トルリシティ	デュラグルチド	+	-	+
	オゼンピック	セマグルチド	++	+	+++
	マンジャロ	チルゼパチド	+++	++	++
経口薬 (毎日)	リベルサス	セマグルチド	++	+	+++

注：マンジャロはGIP/GLP-1受容体作動薬
注：強さはあくまで著者の印象

を抑制することがその主因です。

私自身も、10年以上の2型糖尿病であり、薬も次第に増えておりました。近年では、DPP4阻害薬、SGLT2阻害薬、メトホルミンを服用していてもHbA1cが8%を超えることがあり、時にはインスリンを打って調整することもありました。ところが、セマグルチドを開始し、増量するにつれてHbA1cが7.8%→6.4%→5.9%とみるみる改善しました。驚くような効果でした。当初は嘔気と胃部膨満感があって少しつらかったのですが、今はすっかり慣れました。体重は4kgほど減りました。こんなに簡単に改善するなら患者さんに使わない手はないと確信し、積極的に使用しています。副作用でどうしても受け付けない方を除けば、多くの方がGLP-1受容体作動薬の恩恵を受けておられます。自分の体感を「小さな不幸(=消化器症状)で大きな幸せ(=HbA1cの低下)」と揶揄して使用しています。現在は、セマグルチドで効果がなかった方や副作用で断念せざるをえなかった方を中心にチルゼパチドの効果を試しています。

毎日注射する従来のGLP-1受容体作動薬はどうなったのかというと、持効型インスリンとの配合注射剤として生き残っています。ノボ社の「トレシー

バ」というインスリン製剤と「ビクトーザ」というGLP-1受容体作動薬を配合した「ゾルトファイ」という製品、サノフィ社の「ランタス」というインスリン製剤と「リキスミア」というGLP-1受容体作動薬を配合した「ソリクア」という製品が相当します。GLP-1受容体作動薬は主に食後の高血糖を是正しますので、主に空腹時の血糖を是正する持効型インスリンとは相性がよく、インスリンの投与量も節約できるため低血糖リスクも軽減されます。

さて、私が近い将来の発売を期待しているのが週1投与のインスリン製剤です。超高齢社会で毎日のインスリン注射がままならない方が多い現状を考えるとそのニーズは高いと思われます。また週1のインスリン製剤と週1のGLP-1受容体作動薬の配合注射剤も試験中と聞きます。今後の糖尿病治療薬の進歩に期待したいと思います。

注意：セマグルチド(皮下注射製剤)は肥満症治療薬として本邦で承認はされていますが、発売日はまだわかりません。商品名は「ウゴビー」で、投与量もオゼンピックとは異なります。チルゼパチドも肥満症治療薬の適応を取得すべく試験が進行中です。

お出かけしていますか？

市立敦賀病院 増井 正清

長らく続いたコロナ禍では、外出機会が減り運動の機会も減っていました。それにともない筋力や心身の活力が低下するフレイル(要介護状態と健康のあいだに位置し、身体や認知機能が低下した虚弱状態)となるリスクの高い高齢者が増えることが懸念されていました。

しかし、新型コロナウイルス感染症は感染症法上の位置づけが新型インフルエンザ等感染症から5類感染症となり、様々なイベントも再開されて街に活気が戻ってきました。

うれしいことに、県の発表によると2022年の福井県内での観光客数(推計)が、前年比22.9%増加し2019年のコロナ禍前の水準に戻りつつあるそうです。

旅行は運動になるだけでなく、脳にも良い刺激となります。旅行前からガイドブックやネット検索などで計画を立てます。旅先では素敵な景色や歴史的

建造物を眺めて、美味しい物を食べたり、旅先の文化に触れながら歩きます。普段と違う景色からの刺激は、脳の萎縮を抑えるとも言われています。

それに楽しみながらの歩行は、普段より多くても苦になりません。スマホのアプリで歩数を確認すると、予想以上に歩いていて驚くこともあります。

ところで、60歳前後の835名を対象に実施したアンケート調査では、年に10回以上旅行に行く群は旅行頻度が低い群より主観的幸福感が高いという結果だったそうです。旅行頻度が高いほど自分が幸せだと感じるようです。

私は全国旅行支援を活用して、近隣の県ですが妻と毎月のようにプチ旅行をしていました。そのお陰か妻のご機嫌は良い感じです。

これまでの研究で主観的幸福度は認知症リスクを低減させる効果があることが証明されています。旅

行によって認知症リスクを低下させる効果がある可能性が示唆されたのです。

ワクワクしながら歩くのは、身体にも脳にも良いようです。基本的な感染対策は継続しつつも、イベント参加などでみなさんの外出機会が増えることを期待しています。ちょこちょこ出かけてみませんか？



血糖コントロールの基本 ～血糖値と食事の関係～

福井中央クリニック（福井県栄養士会） 小川 みちよ

食事をすれば血糖値が上がり、空腹だと血糖値が下がります。血糖コントロールとは、この変動をできるだけゆるやかにすることです。特に食事は大きく血糖に関係します。同じ食事内容でも食べ方をちょっと工夫するだけで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。カロリーは同じでも、食後の

血糖値は食べ物で変わります。できるだけ正常な血糖値にしてくれる食べ物や食べ方を選ぶことが大切です。

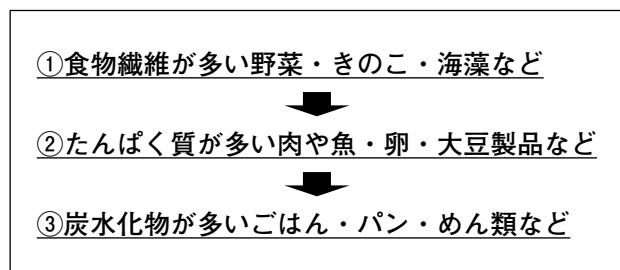
例えば表1のように、主食のごはんを精白米から雑穀米に変えるだけでも血糖コントロールは違ってきます。

表1 血糖値を上げやすい食べ物、血糖値上昇をゆるやかにする食品

血糖値を急激に上げる食品	炭水化物が多い食品	清涼飲料水・甘いお菓子・甘い菓子パン めん類（うどん、そうめんなど）・精白米・果物
	炭水化物が多くても血糖値をゆるやかに上げる食品	雑穀米・十割そば・かぼちゃ・いも類 とうもろこし・栗・大豆以外の豆腐など
血糖値の上昇をゆるやかにする食品	食物繊維が多い食品	野菜・きのこ・海藻など
	たんぱく質・脂質が多い食品	肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

次に食べる順番も大切です。炭水化物以外のものを先に食べると、血糖値が上がりにくくなるので表2を参考に食べる順番も意識するとよいでしょう。

表2 食べる順番



という流れで食事を食べてみます。もし食が細くなり少量しか食べれない方は、バランスよく食べられるように全体の量を調整します。

また、食事療法において次の点にも注意する必要があります。①食事は抜かずにゆっくりよく噛んで腹八分目を心がける。②食物繊維を多く含む食品を

摂取するためにも野菜は1食120g以上を目指します。③食塩量や脂質、たんぱく質の量なども考える必要がある高血圧や脂質異常症、腎症などの病気がある場合は医師、管理栄養士と相談しながら食事療法を行います。

栄養相談を受けられる際は、普段召し上がっている食事の写真や食事記録があると、より具体的なアドバイスを受けることができるかと思います。栄養相談の際には食事の写真や食事記録をお持ちになるとよいでしょう。



「糖尿病啓もう事業」でお話をさせていただきました

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

ここ数年、「(糖尿病) スティグマ」という言葉を、よく耳にするようになりました。スティグマは、偏見・恥・不名誉な烙印・汚名などと訳されます。過去には、糖尿病になると寿命が10年短くなると言われていましたが、糖尿病治療が飛躍的に向上した現在では、糖尿病患者さんも健常者も平均余命に差がないと言われています。にもかかわらず、この過去のイメージが定着してしまい、生命保険に入れなかったり、希望する就職先を諦めたり、結婚の障壁になったり、様々なスティグマを糖尿病のある患者さんは感じています。

このスティグマをなくすために、福井県内ではどのような取り組みがなされているのか、ふと振り返ってみると、主に成人患者さん対象では、各病院の患者会を中心に様々な取り組みがなされているのは周知の事実ですが、子供さんを対象とした啓蒙活動は未だ実施されていない印象がありました。

そのような中、福井厚生病院糖尿病看護認定看護師の吉田陽子先生から『越前市の武生ライオンズクラブ様（61代会長：小形孝雄様）が、青少年健全育成を目的に、学童期より糖尿病を正しく知ることによって偏見をなくし、差別のない社会づくりを目指し、福井県初の学童期を対象とした「糖尿病啓もう事業」を実施するので、一緒に講師としてお話をしませんか。』と、大変光栄で非常に有難いお話を頂きました。



早速、令和5年1月～5月の間で、越前市内の小学校6校、4～6年生の約170名を対象に、小児に多い1型糖尿病を中心にお話をさせていただきました。

講演前のアンケートでは、「糖尿病」は甘いものやお菓子の食べ過ぎでなる病気だという認識が殆どで、その他には・怖い病気、・トイレにたくさん行く病気といったイメージを持つ子供さんもおられました。中には、塩分の摂りすぎで糖尿病になると答えた子供さんが複数校で数名おり、これはちょっと意外な結果でした。



これらの事前情報を確認しながら、糖尿病、特に1型糖尿病について、インスリンを正しく使用すれば、皆と同じ学校生活を過ごすことが出来ることや、学校生活での体験談をお伝えしながら話をさせて頂いたところ、講演後のアンケートでは実に80%前後の子供さんが「最初に思っていた糖尿病のイメージと違った。」と答えてくださり、あらためて誤解や偏見が多いこと、正しい知識の啓蒙が重要であることを思い知らされました。

小児糖尿病家族会の活動はもちろん大事ですが、ある程度病気に対する理解が可能になった年代の子供さんへの啓蒙活動は、スティグマ解消に向けた取り組みの第一歩としてこれから益々重要になるとあらためて思う、貴重な活動となりました。

このような機会をお与え下さった武生ライオンズクラブ小形会長様、吉田糖尿病看護認定看護師様に、この場をお借りして、心より感謝申し上げます。



ChatGPTで、糖尿病「友の会」を考えてみる

福井県済生会病院 金原 秀雄

令和5年5月8日以降、新型コロナ5類移行となり、当院の糖尿病友の会の「済糖会」も少しずつであるが活動を開始しはじめた。コロナ期間中の3年間は、活動することができなかったが、なんとか総会、バイキング会、ハイキング会などの再開を予定している。しばらく継続していないと、開始するにもエネルギーが必要である。今回は、仕切り直しのいい機会でもあるので、これからの「済糖会」の活動を考えてみたいと思う。

ところで、ChatGPTという言葉聞いたことがあるだろうか。最近では、よくテレビやラジオ、SNSなどでも話題になっており、御存じの方も多だろう。ChatGPTは、高度なAI技術によって、人間のように自然な会話ができるAIチャットサービスとのことらしい。2022年11月に公開され、生成した文章の見事さや人間味のある回答などで話題となっている。

今回、糖尿病友の会の役割を、そのChatGPTに考えてもらった。

>以下抜粋（一部改変）:

糖尿病友の会の役割について200文字で、教えてください。

糖尿病友の会は、糖尿病を持つ方やその家族、支援者が集まり、情報交換や支援を行う組織です。情報や最新の治療方法、食事療法、運動プログラムなどを共有し、メンバー同士で経験や知識を交換します。また、メンタルサポートや相互の励ましも提供し、糖尿病と向き合う際の心理的な支えにもなります。糖尿病友の会は、教育セミナーや健康キャンペーンの主催、地域コミュニティでの啓発活動なども行い、生活の質を向上させるために重要な役割を果たしています。

(所要時間20秒!!)

確かに、糖尿病友の会について、さまざまな多面的な有用性や必要性をコメントしてくれる。非常に手軽に比較的正しい情報を収集し解説している。ChatGPTがいつている(?)ように、今後も、「済

糖会」参加メンバーの方と糖尿病管理に必要な情報の共有や食事・運動療法などの生活の質を向上させるための活動をしていきたいと思う。

でも、なにか不思議な違和感を感じるのは、僕だけだろうか。「仏造って魂入れず」みたいな感じがするのである

AIの進化とともに、便利になり創造的なこともできるようになってきている。ただ、本質的なことは、情報自体にあるわけでは無く、無器用ながらも、誰かのために気持ちをもって人生を共有していく行動にあるような気がする。合理的な考えだけではなく、たぶん、非合理的な時間と経験の共有が必要な気がする。おそらく、どれほど、技術が進化しても、人間の感情や行動にともなう支援は重要であると思うのだ。

個人的には、糖尿病友の会の活動を通じて糖尿病をもつ方の日常生活を共有することで、医療人として患者さんに支援できるようにしたい。また、可能であれば共に人間としての共感や成長をしていきたいと考えている。効率だけを考えた普段の3分間の診療では見えない実生活に基づいた役割を提供したいと思う。当院の理念「患者さんの立場で考える」基本的なことを再度考えてみる大切な機会でもある。

おそらく、日常にちかい患者さんと共に過ごすことの中に、ChatGPTには分からない、なにか古くて新しい糖尿病診療の本質が隠れているような気がするのは私だけであろうか。



愛聴曲雑感 1

福井赤十字病院 内科 夏井 耕之

ベートーヴェン 交響曲 第5番 ハ短調 作品67
あまりに名曲すぎて、どこがどうよいか言葉にしがたい。

先日、ヴィルフェルム・フルトヴェングラーがナチス崩壊後に指揮した1947年の第5を聴いたとき、体が凍り付いたような感覚を覚えた。自分の中にある第5の原イメージとでもいうのだろうか、この響き、この重々しさ、このテンポ、すべてが「身に覚えがある」音だった。おそらく、人生で最初に聴いたのがフルトヴェングラーだったのだ。レコードやFMラジオなどというメディアから、自分で選んで聴くようになって、カラヤン、マゼールなど、新しいところではサイモン・ラトルなどで愛聴し、それぞれに興味がわくのであるが、どうも新しめものは、スマートというか、おしゃれというか。

私もすべての演奏を時代順に聴いたわけではないが、「スマートで快速な第5」は、カラヤンからはなかったか。その第1楽章の演奏時間は7分13秒である。1947年のフルトヴェングラーは8分4秒をかける。後者の重厚さに近い演奏をあえて挙げるとすれば、エフゲニー・ムラヴィンスキーのレニングラードフィルであろうか。フルトヴェングラーもムラヴィンスキーも、どこか鉄と血の臭いがする。彼らのイメージには、第二次大戦の惨禍がついて回る。ナチスドイツとソヴィエト連邦とは、大戦で最も悲惨な戦いのひとつを繰り返しており、この二人は、当時その双方の音楽の象徴でもあった。大戦後、冷戦はあったものの、世界が音楽文化を楽しめる時代が到来したとき、映像や録音といったメディアを駆使して一時代を築いた「帝王」カラヤン。そこには、時代の嗜好として、華麗さ、スマートさが花開いたのだろう。戦後世代の私も、昭和なステレオセットにLPという音楽スタイルで、そういった親しみやすい第5に慣れてきていたのかもしれない。

ベートーヴェンは、古典派からロマン派への架け橋だったといわれる。ロマン派音楽は、とくにその純粹音楽において、19世紀の近代文化の特徴をもつ。それまでの西欧音楽、中世からルネサンス、さらにはバロックにいたる、宗教性の高い音楽はもちろん、通俗の音楽も、その後の古典派といわれる貴

族王族の世界で開花する音楽も、決まり事や規則性というものがあった。バッハに象徴されるフーガ／対位法はもちろん、ハイドンやモーツァルトにしても、すばらしい転調やテンポの遅速を示すが、やはり一定の規則事はあった。

近代芸術とは、きわめて極端に言えば、「美しさ・芸術性のためならなにをしてもよい」というものである。そこにあるのは個性・人間性・美的感覚であり、規則性や描く対象への囚われから解放される。それまでの絵画には図象的な決まり事があり、例えば幼子イエスを抱くマリアという聖母子像で、イエスが眠っているのはのちの受難を暗示する、などの決まりがあった。しかし近代以降、画面の絵画的美的のためなら、描写対象は「なんでも」よかった。夕日の当たる積み藁でも、日の出の海でも、机におかれた果実だけでも、あるいは真黄色の麦畑にはばたく複数の黒いカラスと思しき影でも（小林英雄「近代絵画」参照）。例えば第5の、一楽章展開部における和声進行など、これはもう、ハイドンでもあの自由なモーツァルトでもほぼ絶対に使わない転調だろう。～その片鱗はすでに作品13である、ピアノソナタ第8にも顕著である。和音の連打である最初の数小節をたたいてみればわかると思う～。我々の耳は、すでにマーラーやワーグナー、あるいは現代音楽を聴きなれているから、ベートーヴェンの革命性を聞き分けがたいのではないかと思う。

フルトヴェングラーを聴いて、ベートーヴェンの第5について語りたくなった。多くの人はあるいは「運命はかく扉をたたく」の、例のジャジャジャジャーをイメージするかもしれないが、最終楽章まで通して聞いて、はじめてその強烈な個性、ち密さ、感情の揺らぎに同期できるだろう。どこがどう素晴らしいのか、それはやはり言葉にしがたい。この曲は、単なる音楽、単なる交響曲のひとつ、におさまらない、なんとというか、音楽的感興の、偉大な「塊」だと感じる。



友の会

福井大学医学部附属病院 医糖会

4年ぶりの
「いきいき交流デー」を開催して

看護部 近藤 美穂子

5月27日、晴天にも恵まれ、汗ばむような陽気の中、福井大学医学部附属病院患者会「医糖会」交流会「いきいき交流デー」が開催されました。

新型コロナウイルス感染症の発生により、数年交流会の開催中止が続いていましたが、今年は4年ぶりに交流会を行うことになりました。久しぶりの交流会のため、患者さんが集まるかどうか不安でしたが、当日は14名の患者さんと家族が参加されました。

今年は、福井県ノルディック・ウォーク連盟 四谷憲夫氏と四谷昌嗣氏を講師に迎え、福井県総合グリーンセンターで、ノルディック・ウォークを行いました。ノルディック・ウォークとは、両手に専用のポールを持ちながら行うウォーキング運動で、通常のウォーキングに比べ、膝や腰への負担が少なく、上肢の筋肉もしっかりと動かすことができるという特徴があります。また、楽しくリズムよく歩くことで、自然に綺麗で若々しい歩き方を身につけることができ、全身の筋力アップの効果も期待できます。

まず、講師の先生からポールの使い方、歩き方を教わり、準備体操を行った後、いざウォーキング開始です。グリーンセンターの木々の新緑の中、ポールを使ってリズムカルに歩き出します。歩くスピードの速い患者さん、医療スタッフと話をしながらゆっくりと歩く患者さんなど、それぞれ自分のペースで無理なく歩きます。30分程歩いた後には、皆さん良い汗をかいていました。一旦休憩し、水分補給をした後、まだ体力が残っている方は、さらに別のコースを歩いていきます。ほとんどのの方が、歩き足りないようで、追加で歩いていました。終わった後には、程よい疲れはありましたが、爽快感があり、患者さんからは、「清々しい天気の中、大変気持ちよかった」「とても楽しかった」という声が聞かれ、ほとんどのの方が大変満足されていました。

コロナ禍で、さまざまな制限を強いられ、患者さん同士の交流の機会も減ってしまった中、このように交流会を開催し、患者さんの楽しむ姿を数年ぶりに見ることができ、開催してよかったなと思います。交流会を通して、一緒に病気と向き合っている仲間やいつでも支援をしてくれる医療スタッフがいるということを忘れず、自分らしくいきいきと生活できることを願っています。



友の会

福井県立病院 福糖会

福糖会レクリエーション開催！

看護師 笠原 博子

福井県立病院福糖会はコロナ感染拡大の影響により、2019年以降レクリエーションを見合わせていました。しかし、新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日より、「5類感染症」の位置づけに変わり、今年度より福糖会のレクリエーションを再開することとなりました。みなさまからのレクリエーション開催のご要望も多くいただいており、今回開催出来ることを本当にうれしく思っています。コロナ禍以前のレクリエーションでは、みんなでお弁当を食べながら、楽しく食事療法について話し合う時間もありましたが、今回は飲食を控えての開催となります。制約がある中でも、会員の方およびご家族、医療者にとって意義のある、楽しいレクリエーションを企画し、交流を深めていきたいと思っています。

レクリエーションでは、「ハーバリウム作り」、「ドクターのお話」、「理学療法士さんの運動のお話」を予定しています。今回、その中のハーバリウム作りのお話をします。「ハーバリウム」とは、あまり聞き慣れない言葉ですが、簡単に言うと、「植物標本」という意味です。プリザーブドフラワーやドライフラワーをガラスの容器に入れ、専用のオイルに浸したもので、植物の瑞々しさや美しい発色を長期間楽しめるインテリアです。水やりなどのお手入れは不要で、置くだけで植物を飾れるのが特徴です。カラフルな虹をイメージしたハーバリウムは、奇跡や可能性といったプラスの意味があり、プレゼントにも用いられます。必要な材料はボトルや空き瓶、プリザーブドフラワーやドライフラワー、ハーバリウム専用オイルとシンプルです。レクリエーションの日には、みなさんの個性が光る、素敵なハーバリウムが出来上がることを楽しみにしています。

今後もみなさんにとって、より良い治療や療養に繋がるような活動をしていきたいと思っています。



JCHO 福井勝山総合病院 あゆの会

3年ぶりの春の健康教室

管理栄養士 観田 理沙

令和5年4月29日、コロナ禍で中止していた春の健康教室を3年ぶりに開催しました。

当院内科部長小澤医師による講演「人生100年時代を生きるために」、理学療法士による体操、レクリエーションとして花のかけ飾り作りを行いました。

た。例年、管理栄養士考案の昼食バイキングも開催していましたが、今回は感染対策のため当院厨房で調理した弁当をお持ち帰りいただく形となりました。私は昨年入職したため健康教室は初参加で、今回お弁当の内容を考案しました。「季節を感じるお弁当」をテーマに春の食材を用いたり、当院の病院食で提供しているメニューも取り入れた献立としました。中でもメインは山菜の天ぷらです。写真では分かりにくいですが、こしあぶら・こごみ・ふきのとう・タラの芽の計4種の山菜を使用しています。

友の会

4月下旬は山菜の時期としてはやや遅く入手困難かと諦めかけましたが、地元職員が山へ採りに行きたくさん集まりました。勝山の山奥には残っていたようです。山菜独特の苦味はポリフェノールと言われています。ポリフェノールには抗酸化作用があり老化防止に役立ちます。夏野菜や果物などに含まれるビタミン類にも抗酸化作用があります。旬の食べ物を取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

今回は11月に開催予定です。秋の食材を使って健康に役立つような楽しい企画を考案中です。



福井厚生病院 厚糖会

新型コロナ禍における 患者会活動

薬剤師 吉川 知世

2023年5月、長い感染対策の日々を経て、やっと行動制限のない生活を得られました。

思い返すに、日本における新型コロナの流行は2020年3月から5月にかけての第一波から始まり、この第一波の到来を機に、私たちは糖尿病教室や患者会の活動について見直す必要に迫られました。

当院における患者会（厚糖会）での共同学習は2021年9月が最後となりました。当時の患者会では医師が糖尿病患者の新型コロナ感染リスクや、治療についての講義を行っております。コメディカルからは運動、食生活、血糖値の確認、治療薬についての短いレクチャーもありました。

今ではよく知られていることですが、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、糖尿病患者さんは重症化しやすいとされています。また、血糖のコントロールは最も重要な感染対策の一つです。しかし、集合活動が出来なくなり、患者さんの基本的ケアへの意識が徐々に失われていくことが懸念されました。

そこで、スタッフ職員らで患者さんのモチベーション維持に有効な方策を検討し始め、2022年度は会員の患者さんの受診時に在宅での疑問に答えられるようなパンフレットの配布、低糖質のおやつ類を配布することが提案されました。

お菓子の選定では、厚糖会（当院患者会）のス

タッフ職員にて、銘柄を伏せて糖質1/3カットのものと通常のお菓子の比較検討を行いました。低糖質のお菓子はどれかを当てられたのは7名中1人でした。調理法や甘味料の量によっては、甘味料が食品の味にさほどの影響与えていないと考えられる結果でした。（単純に味音痴が集まっているとの疑いもありますが…）

2022年11月14日の世界糖尿病デーは、運よく感染率が低い時期となり、当院でも外来患者さんのみを対象とした催事を行うことができました。

栄養指導、フットケアや血圧測定、血糖測定などを含めた健康相談、握力測定を実施しての運動指導、リブレの展示、糖尿病の合併症に関するビデオの放映、お薬相談などの催しを行い、糖尿病の患者さん、ご家族や、全く関係ない患者さんもが足を止めて下さいました。

開催前は薬剤師が知ってほしい情報にはギャップがあると思ひ、薬のブースには誰も来ないと考えていました。制限疲れのせいもあったのでしょうか、患者さんやご家族が薬に興味をもって立ち寄って下さいました。薬剤師としては、通常の業務に加えてワクチンや、新型コロナの治療薬の点滴混合などに忙殺される日々でしたので、患者さんと直接お話しする機会は有意義で、やりがいを感じた機会となりました。

新型コロナがインフルエンザと同じような扱いとなり、私たちの活動は再始動となりましたが、コロナ禍のこういった経験がこれからの活動の何らかの力になると感じています。

事務局からのお知らせ

【交流会について】

今年度の交流会を「糖尿病オータムフェスin福井」と題して4年ぶりに開催します。福井県立病院（福糖会）のご担当で11月12日(日)に福井県立病院 3階 講堂にて開催致します。詳しくはHPに掲載予定です。

【ウォークラリーについて】

ウォークラリーも4年ぶりに開催を予定しています。10月22日(日) 福井県総合グリーンセンターでの開催です。参加者およびボランティアスタッフを募集します。詳しくはHPに掲載予定です。

【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。福井では例年どおり「丸岡城」のブルーライトアップ（11月12日～18日）を予定しています。

また、新たに福井城址のブルーライトアップも計画しております。

【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日までに入金が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22号をお届けします。新型コロナウイルス感染症は5類に移行しましたが、まだまだ油断は禁物です。引き続きご注意ください。今年ようやく交流会やウォークラリーも再開する予定です。なんとか年1回の発行を続けたいと思いますので、皆様のご寄稿をよろしくお願いいたします。

