



ふくとう

令和6年8月1日 発行

第23号

第36回福井県糖尿病協会交流会 「糖尿病オータムフェスin福井」

～伸ばそう健康寿命！めざせ体力、筋力、能力アップ！！～

◆令和5年11月12日(日) 13:30～15:30 ◆福井県立病院 3階 講堂

令和5年11月12日(日)福井県立病院3階講堂にて、第36回福井県糖尿病協会交流会「糖尿病オータムフェスin福井」～伸ばそう健康寿命！めざせ体力、筋力、能力アップ！！～と題し、福井県立病院が担当し開催しました。コロナ禍で令和元年を最後に開催が出来ず、今回4年ぶりの交流会となりました。従来の「糖尿病シンポin福井」から心機一転、「糖尿病オータムフェスin福井」に名称を変更して開催し、130名ほどの皆様に参加していただくことが出来ました。開会は、福井県立病院患者会(福糖会)会長 水上登平様の熱いご挨拶で幕開けしました。特別講演として福井県立病院 循環器内科 主任医長 野路善博先生より「動脈硬化症のトータルマネジメント戦略と糖尿病治療の重要性」と題してご講演いただきました。動脈硬化症の予防・治療には糖尿病治療が重要であることがよく分かりました。次に「糖尿病の運動について知ろう～目指せ有酸素運動と筋トレの二刀流～」と題し、福井県立病院 リハビリテーション室 稲垣達也さんに、座っていても出来る有酸素運動・筋トレについて、実際に運動しながら、楽しく講義していただきました。続いて、福井県立病院病 内分泌・代謝内科の先生方より、糖尿病に関するクイズが出題されました。最初は全員立っていただき、

不正解になってしまった方は座っていただくという方式で行いました。参加者の皆様は糖尿病のことをよく勉強されており、勝ち進まれる方が多い中、まさかの福井県の恐竜名前のクイズが！ここでたくさんの方が、不正解になってしまいました。今回のクイズでは、福井県の恐竜の名前も知ることが出来ましたね。最後まで勝ち進まれた方には、ささやかではありますが、景品をお渡しました。とても盛り上がり、楽しい時間となりました。クイズを考えてくださった先生方、ありがとうございました。



発行人：福井県糖尿病協会 会長 笈田 耕治
発行所：福井県糖尿病協会

〒910-0003 福井県福井市松本4丁目5-10 福井中央クリニック内 ☎0776-24-2410
ホームページ <https://www.fukuiken-dm-kyoukai.xrea.jp/>

2 ぶくとう

閉会は、福井県立病院 内分泌・代謝内科医師 主任医長の勝田裕子先生からご挨拶をいただき、無事終了しました。参加者の皆様に参加賞として、感謝のメッセージが書かれた紅茶のティパックを、サンプルとしてカロリー控え目の飴とジャム、減塩醤油をお配りしました。参加してくださった皆様の笑顔も見られ、楽しい会になりました。最後になりますが、開催のために尽力頂きましたスタッフの方々に御礼申し上げます。

福井県立病院 看護師 笠原 博子



着任のご挨拶

福井大学医学部附属病院 原田 範雄



皆様、はじめまして。この度、福井大学医学部附属病院 内分泌・代謝内科の診療科長として着任しました原田 範雄と申します。これまで福井大学医学部附属病院では、内分泌・代謝内科は呼吸器内科の先生方と共に診療を行ってまいりました。2024年5月1日から、内分泌・代謝内科は分離、独立して診療を行うように体制が変更になりました。

メタボ検診をはじめとする糖尿病やその合併症の発症・進行を予防する様々な政策、多くの糖尿病治療薬の登場、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会をはじめとする糖尿病に関わる様々な団体の連携により、日本の糖尿病のある人の数は近年横ばい傾向にあります。しかしながら、その数は依然多く、糖尿病がある人の高齢化や糖尿病に関連する様々な合併症の

存在など、今後、議論、解決すべき問題が未だ多いのが現状です。

前職では、多くの医療スタッフの皆様と共に糖尿病や栄養を中心とした診療を、日本糖尿病協会の皆様と共に糖尿病に関する啓発や地域での活動を行ってきました。特に、日本人の糖尿病のある人が糖尿病のない人と同様に、より良い生活を送るお手伝いとして、日本人糖尿病の特徴に即した食事や薬物療法の発信や“糖尿病の偏見”を解消するための活動を行って参りました。これまでの経験を活かし、福井県においても、糖尿病を持つ人とそのご家族や糖尿病に関わる医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士など全ての医療スタッフの皆様と連携して、糖尿病に関わる様々な問題を議論、解決していきたいと思っております。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

『災害時の糖尿病管理の注意点について』

福井県済生会病院 糖尿病・内分泌代謝 内科 金原 秀雄

令和6年1月1日 16:10 石川県能登地方を中心にマグニチュード7.6の大規模地震がおきた。元旦の突然の災害であり、多くの人に衝撃をあたえた。福井県でも最大震度5強と広範囲な地震となった。地震大国日本において、各地方で起こりうる災害であり、今後の対応のためにも、災害時の糖尿病管理

の注意点を振り返っていききたい。

1. 糖尿病の管理についての注意点

災害の超急性期から急性期の段階においては、低血糖や高血糖による昏睡を予防し、血糖の異常による災害時の心血管疾患の発症未然に防ぐことが重要

とされる。また緊急の状態になり、糖尿病患者に対しても、慢性的合併症の進行の予防に注意を払い、適切な食事、服薬の管理が必要である。

災害時には糖質過多の食事、活動量の低下、ストレス、糖尿病治療薬の不足といった血糖が上昇する要因と、食料不足、復旧作業等による運動量の増加といった血糖値が低下する要因が混在しており、血糖値は不安定になりやすい。災害時の食事は高糖質のものに偏りやすいため、食後に著明な血糖上昇が見られる。一方で、タイミングが不安となり、低血糖にも留意する必要がある。

避難所での生活や断水の影響でトイレ利用の心配から水分を控えがちになるが、水分が不足すると便秘や脱水症状を招き、特に高齢者では高血糖による昏睡を引き起こす危険も増す。今回も、避難所での高血糖症例が報告されており、留意が必要である。さらに、深部静脈血栓症、それに基づく肺血栓症等の発症予防を目指し、こまめに足の屈伸やストレッチ運動などが重要である。

2. 災害時に対する今後の備え

災害時の経口、糖尿病薬の使用については、食事が取れない場合や食事量が不安定な場合の対応が必

要である。特に、インスリン管理について、主治医や医療スタッフと事前に相談しておく。また、インスリン中心に薬剤は若干残薬があるように準備しておくことも重要である。1型糖尿病患者においては、インスリン注射の中断はたとえ1日であったとしてもアシドーシスを起こす危険があるため、絶対にインスリン注射を止めてはいけない。食事が取れない場合でも、基礎インスリンは通常と同じ程度のように投与を継続、食事に応じて追加インスリン量を調節する。

皆さんも、今回の能登半島地震をきっかけに、災害時の糖尿病管理についての対応を考えてみてはいかがでしょうか。

- 1) 日本糖尿病協会HP:インスリンが必要な糖尿病患者さんのための災害時サポートマニュアル disaster_manual_2023.02.pdf (nittokyo.or.jp)
 - 2) 日本糖尿病協会HP:災害時ハンドブックはこちら sakae09_36.pdf (nittokyo.or.jp)
- * 糖尿病医療者のための災害時糖尿病診療マニュアル (第2版) 日本糖尿病学会より、2024年発行

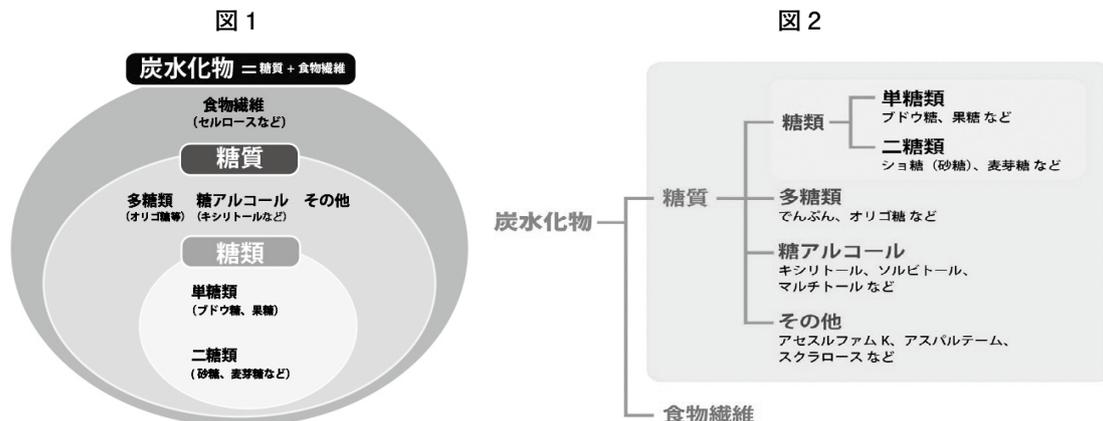
「低糖質食品」との付き合い方

福井中央クリニック (福井県栄養士会) 管理栄養士 小川 みちよ

「低糖質食品」とは、材料の一部を糖質の少ない食材に置き換えたり、低エネルギー甘味料を使用することで、従来と比べて糖質が軽減されている食品のことです。

「糖質」とは炭水化物から食物繊維を除いたものの総称です。体内で分解される時にエネルギーが生まれ、身体や脳を動かす力として利用され、図1・図2のように分けることができます。

<炭水化物・糖質・糖類の関係>



4) ふくとう

近年、「糖質オフ」「糖質ゼロ」などの表示のある商品を目にすることが増えてきました。ビール・清涼飲料水・菓子類など様々な商品で目にすることがあります。

それでは「糖質ゼロ」「糖質オフ」「糖類ゼロ」はどう違うのでしょうか？

まず「糖質ゼロ」と「糖類ゼロ」は意味合いが違います。

糖質ゼロ	糖質（砂糖など）や多糖類（オリゴ糖など）、糖アルコール（キシリトールなど）、その他（アスパルテームなど）も含まれません。
糖類ゼロ	砂糖やブドウ糖などは含まませんが、キシリトールなどの甘味料は使われています。

次に、「糖質ゼロ」「糖類ゼロ」は本当にゼロなのでしょうか？

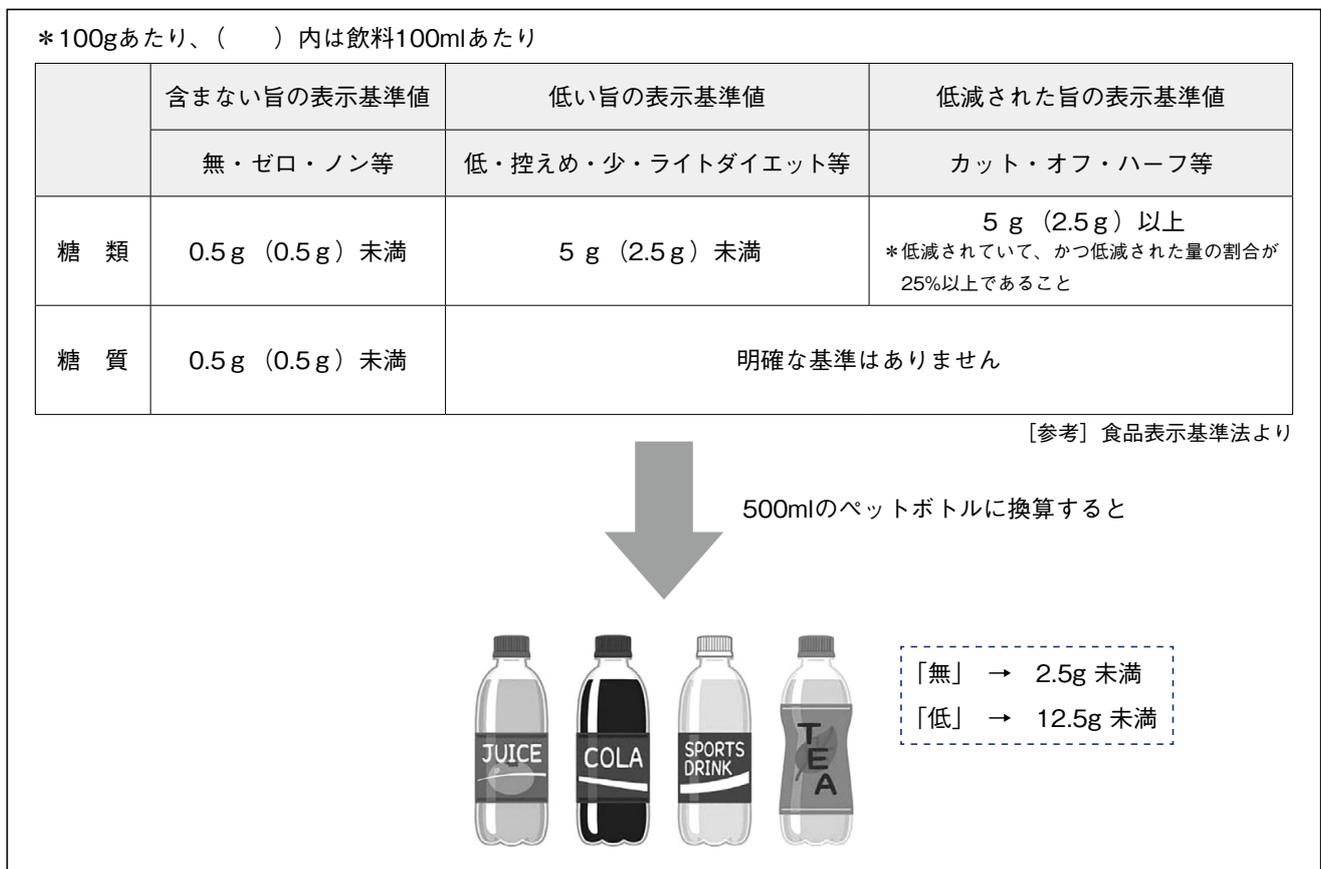
答えは「ゼロ」と表示されていても必ずしも完全に「ゼロ」とは限りません。また、栄養成分の高い・含む・強化された旨、あるいは含まない・低い・低減された旨の表示については強調表示と言われ、食品表示法によって、それぞれの強調表示の基準値が定められており、

基準の内容については図3を参考にして下さい。

普段、糖質を気にして食品や飲料を購入されている方は、商品の表示を一度見てみましょう。

また、「糖質ゼロ」と表示されていても、糖質が全く含まれていないというわけではありません。糖質ゼロだから大量に摂取しても大丈夫という考えではなく、適切な量にとどめることを心がけましょう。そして、血糖コントロールの基本はやはりバランスの良い食事です。そのうえで、低糖質食品を「お助けアイテム」的に利用してみるのはいいでしょう。

図3



あなたの握力は大丈夫ですか？

市立敦賀病院 リハビリテーション室 増井 正清

最近、妻（50歳代）から「これ開けて」と頼まれることが増えました。以前なら簡単に開けられた物でも「蓋が開かない」「引き抜けない」などが増えたそうです。

年齢より若く見られることの多い妻ですが、筋力は着実に低下しているようです。ちなみに筋力や筋肉量は20歳代で最高点に達して徐々に低下しますが、握力のピークは男性35～39歳、女性45～49歳となっています（文部科学省データ 日本人の握力平均）。これは普段から握力を使う場面が多い年代だからと思われる。握力は他の筋力に比べ衰えにくいという特徴があります。

ちなみに、ペットボトルの開け方で筋力低下を簡便に把握できるという報告があります。伊藤園と鹿児島大学医学部の研究グループによる共同研究で、高齢者がペットボトルを開栓する動作を調査しました。未開栓のペットボトルを着席した状態で、いつも通りの方法で開けてもらいます。その際のキャップの握り方を「側腹つまみ」「逆筒握り」「筒握り」「3指つまみ」の4パターンに分類しました。

その結果、「側腹つまみ」73.8%、「逆筒握り」16.4%、「筒握り」6.0%、「3指つまみ」3.9%で開栓していました。この研究では筋力は利き手の最大握力を測定し、男性27.8kg、女性18.4kgをカットオフ値とし、これを下回ると筋力低下と判断しました。

これらを分析した結果、「逆筒握り」は「側腹

つまみ」と比べて、筋力低下と有意な関連が認められたとしています。つまり、高齢者において「逆筒握りでペットボトルを開栓していること」が、筋力低下のサインとして有用であることを確認しました。

逆筒握りで開栓している場合、つまむ力「ピンチ力」の低下が疑われるのでトレーニングが必要です。ピンチ力は、親指と指の指先を使って物をつまむ力です。例えば、コインをつまむときや、コンセントを電源から抜いたりする時、ペットボトルの蓋を回して開ける時などです。ピンチ力のトレーニングは、①洗濯バサミを指先でハンドグリップのように開閉する ②弱い負荷のハンドグリップを上下逆向き(握る部分を上)に保持して開閉する等があります。

そして、一般的に握力と呼ばれている「クラッシュ力」のトレーニングとしては、①力を込めて手を握って、開く動作をゆっくりと繰り返す ②柔らかいボールを握る運動から始め、段階的に硬いボールを握る ③片手でハンドグリップを持ち、握る動作と開く動作をくり返す ④タオルを絞る等があります。

タオルを絞って拭き掃除をすると、握力トレーニングと全身運動ができます。筋トレができて家も綺麗になり一石二鳥です。

日常生活を快適に過ごすためには握力を保つ必要があるので妻にも勧めました。あなたの握力は大丈夫ですか？



側腹つまみ
248名(73.8%)



筒握り
20名(6.0%)



3指つまみ
13名(3.9%)



逆筒握り
55名(16.4%)

筋力低下と関連あり

愛聴曲雑感 2

福井赤十字病院 内科 夏井 耕之

「チャイコフスキーのニ長調ヴァイオリン協奏曲とハイフェッツ」

ピョートル・イリイチ・チャイコフスキーは、1877年（37歳のとき）、結婚に破れた。熱烈に求婚されて一緒になったAという女性との生活に耐えきれず、モスクワ川への入水自殺を図った末に、ペテルブルグに逃げ出した。一説に、彼はLGBTだったと言われていた。一方、一面識もない富豪の未亡人から年金を受けられるようになり、この年の暮に交響曲第4番を完成させ、翌年はスイスやイタリアを巡って心身を癒やしつつ、バレエ「白鳥の湖」を完成させた。ジュネーブ湖畔のとある町で、サラサーテが初演して大成功を取めたとあるコンチェルトの譜面に刺激を受けて、2週間ほどで一曲のヴァイオリン協奏曲を完成させた。

しかし当初その評判は散々であった。当時、33歳にしてロシアで最も偉大なヴァイオリニストとされたレオポルト・アウアーに譜面を送ったが、「演奏は不可能」として、初演を拒絶されたという。その後初演したブロッキーというヴァイオリニストが繰り返し取り上げて、徐々に認められていった。19世紀の後半という時代に、それは少々ロシア民族風に過ぎたようだった。

それから4半世紀が過ぎた、1906年。61歳となり、ペテルブルグ音楽院の教授に上り詰め、多くのヴァイオリニストを育てていたアウアーは、今でいうリトアニアの地を訪れていた。その頃には世界的に有名となり、「4大ヴァイオリン協奏曲」と呼ばれるようになっていたチャイコフスキーのニ長調、初見では演奏が不可能と考えた超絶技巧の協奏曲を、すでに彼も認めていた。

さて、彼はリトアニアで、一人の子供の面会と入門を請われた。その子の名はヤッシャ・ハイフェッツ。まだ乳幼児だったころ彼は、ヴァイオリニストであった父親が演奏中音を外すと、激しく泣き出したという逸話を持ち、5歳のとき公開演奏会を開催し、帝室音楽院に異例の飛び級で入学した。その地では有名な「神童」であった。

ハイフェッツは教えを請うためオーディションを受けようとするが、アウアーは幼すぎるだろうとして、一度は拒絶した。しかしその子は諦めず、彼の面前におしよけてきて演奏をした。その演奏の、あまりの素晴らしさに色を失い、アウアーはその子を抱擁して、指導を約束したという。

その後ハイフェッツは、13歳でのベルリンフィルとの共演をはじめ、世界を股にかけて演奏旅行に飛び回った。彼の演奏を聴いた当時の大演奏家ジンバルストやクライスラーは、それ以来演奏活動をやめてしまった。あまりにハイフェッツの演奏が神がかっており、自らの限界を悟らされたためである。イツァーク・パールマンによれば、当時の演奏家の多くがハイフェッツの演奏のため劣等感に苛まれ道を誤っていったという。

これを「ハイフェッツ病」と呼ぶそうである。一方ハイフェッツ自身は異様な潔癖性、完璧主義、集中力などを備えており、アスペルガー症候群説も囁かれた。今で言う「ギフテッド」であつたらしい。天才であり、この世の至高のヴァイオリニストたる本人が、幸福であつたかどうかは、他人の預かり知らぬところである。

ハイフェッツは1972年に演奏活動から引退しているので、残っている録音も多くは1960年代までのもので、当然アナログである。わたくしもデジタル化された演奏をいくつか持っているし、今ではYoutubeでその動画も見ることができるのだが。

その中でも、1957年。盟友フリッツ・ライナー指揮のシカゴ交響楽団と組んだチャイコフスキーのヴァイオリン協奏曲は、一時代の奇跡である。天才と天才とが正面衝突したら、こうなる、という。自分が故郷の実家にいた、それこそ13歳のころには、LPレコードの端に針をそっと置いたら、その音にいつでも巡り会える幸福があつた。

その後大学のころまで、なぜかしばらく離れた時期があつた。オーディオ機器にも恵まれず、レコードを下宿にもって行けずにいたのだ。一念発起してバイトした金でCDプレーヤーを買い込んで、大学生協のCD売り場にいった。当時は松任谷由実だの山下達郎だのを物色していたが、ふと見ると、チャイコフスキー/ハイフェッツのニ長調があつた。迷わず買い込み…のちに母親のためにもう一枚買った。それは懐かしの1957年の演奏。今の今でも自分のPCに取り込んでいて「生きて」いて、DAPに転送し、クルマのオーディオや仕事場にも、様々な愛聴曲とともに持ち込んでいる。ターンテーブルを回し、針を静かに置くという手間もなく、ワンクリックでいつでも出会える。形はかわれど、沸き起こる興奮と満たされ感はず変わらない。

ハイフェッツの神業は、この難曲を、一条の乱れもないアレグロ、濁らないアンダンテ、しかして世界を、ロシアの大地から欧州全体までヴィヴァーチェで駆け抜ける。もちろんデジタル録音の新しいもののような解像度の高い音響ではないが、そんなことは押し流してあまりある。ピッチ、テンポ、その揺れ方、ピアノとフォルテ、クレシェンド・デクレシェンド、そしてサウンドのふくよかさ、ヴァイオリン特有の引き切るノイズとその余韻、たくさんの「ニ長調」を聴いてきたが、このハイフェッツのあとでは、どれも物足らない。私のにとっては最初で最後の、恐ろしい〜恐れ多い演奏である。

その演奏は、今でもCDとして入手可能である。Amazonで検索してみた結果、いまでも廃盤にならず、60年以上の時を経て、この演奏はいまだにリマスターされつづけている。21世紀に生きる我々にとって、掛け替えのない奇跡といえよう。

友の会

福井大学医学部附属病院 医糖会

いきいき交流デーが
開催されました

薬剤部 田中 秀樹

令和6年6月15日、医糖会の交流会「いきいき交流デー」が行われ、スタッフを含め約50名の方が参加されました。当日は講師の福田裕子先生をお招きして、自宅でできる簡単な筋力アップのための運動教室が行われました。

朝、福井大学医学部附属病院の白翁会ホールに集合しました。運動教室が開始されるまでの時間を利用して、リハビリテーション部のスタッフによる握力測定とサルコペニアチェックが実施されました。結果を見て驚かされている様子の方や、日々の運動についてスタッフからアドバイスを受けている方がいました。その後、糖尿病と運動に関する〇×クイズが行われました。どちらが正解か皆さん悩まれる様子で、患者さんもスタッフも盛り上がりました。クイズに全問正解された方には賞品をプレゼントし、いきいき交流デーへの意気込みを語ってもらいました。

運動教室では、「自宅でできる10秒ポーズ」として福田先生から様々なポーズを1つ1つ丁寧に教えていただきました。10秒ポーズとは、理学療法士の福田先生が考案した、筋トレでもストレッチでもない、

新しい健康法です。10秒数えながら様々なポーズで体を止めるだけの運動なので、椅子に座ったままでも簡単にできました。体の動きを意識して実施することで、体全体のバランスが整っていくことを実感しました。教室の後半では応用編として、音楽に合わせてそれぞれのポーズを連続で実践しました。福田先生の軽快なトークもあり、皆さん笑顔が絶えない様子でした。運動教室終了後は、栄養部のスタッフより食後の血糖値の常用が緩やかな食品である低GI食品をお土産としてお渡ししました。

当日はクイズや運動を通して皆さんのとても楽しそうな姿を見ることができ、とても充実した日をご過ごすことができました。今後もいきいき交流デーを通して、患者さん、スタッフと親睦を深め、糖尿病治療をサポートしていきたいと思えます。



福井厚生病院 厚糖会

フリートーク交流会での
検査値HbA1cの話題

臨床検査技師 水野 幸恵

2023年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、2類相当から5類に移行になるのを待ち、令和4年度総会5月と少し出遅れたものの総勢27名の厚糖会の活動がスタートを切りました。総会では、自己血糖機器が変更になる予告や、近年、災害が多いこともあり、災害時サポートマニュアル、災害時IDカードなどの配布を行いました。

12月の冬のレクリエーションでは、管理栄養士から♥良い血糖を維持するためのコツ♥と題して、クリスマスなど年末年始のイベントを前に、食事のカロリーと注意事項を、理学療法士からは自宅で

できる軽い運動について質問形式での勉強会を開催しました。

最後に握力測定を行いました。握力は、全身の筋力と相関が高いといわれる簡易な検査です。成人の身体測定としてだけでなく、全身の筋力の低下が著しい虚弱高齢者であ



おせち	
カロリーの低い料理	注意したい料理
だてまき 小2切…80kcal	栗きんとん (約80g) 170kcal
牛肉半巻き…132kcal	黒豆 (約20g) 57kcal
黒豆 1人前…57kcal	だてまき小 2切1枚 (約40g) 80kcal
昆布巻き 1人前…153kcal	
煮しめ 1人前…314kcal	
松風焼き 1人前…92kcal	
田作り 1人前…78kcal	
福島の焼き 1人前…211kcal	
栗きんとん 栗2粒分…170kcal	

る「サルコペニア」を判断する評価方法として重要とされています。「サルコペニア」を予防する目的

友の会



でもぜひ活用しましょう。狭い場所でも測定でき、参加者だけでなく、職員も一緒に盛り上がりました。その後、2グループ

に分かれ、それぞれの運動習慣や食事、治療に際して、困っていることなど和気藹々、フリートークでの交流会が行われました。

糖尿病は検査の病気と言われながら、いつも検査に関する質問や話題はなく、臨床検査技師の私は、いつも寂しい思いをしています。ある参加者様から、HbA1c測定の値は、施設によって違うことがあるのかとの質問があり、即答で「あります」とお答えしたら、びっくりされていました。

HbA1cは、糖尿病の血糖コントロール状況を示す指標であり、皆様もご存知の通り、過去2カ月程度前の血糖の平均値を反映しています。それぞれの病院に備えられた機器によって、測定方法に違いがあり、上下0.3%程度のバラツキがでることがあります。医療機関がどういう機器で測定しているかによって、同時期に採血した血液であってもHbA1c値が上がったり下がったりする場合がある事をお伝え

しました。HbA1c測定には、HPLC法が使われていましたが、装置が複雑かつ高価であるため、最近ではコンパクトかつ安価な簡易測定器が広まってきました。出てくる値は同じHbA1cなのですが、その精度には天地の差があります。また、異常Hbなどは、HPLC法でないと、検出できません。

当院においても、健診を受けにこられたSさんは、糖尿病でA病院に通院中。運動療法、食事療法をがんばって、血糖コントロールは安定していました。1週間前、A病院で受けたHbA1cの測定値は7.0%でした。ところが、当院での結果は、7.6%。驚いて、当院医師に申し出られました。念のため調べてみると、A病院の検査室と当院では測定機器が違っていることがわかった。といった事例がありました。

治療に前向きに取り組んでいる患者様だからこそ気づけたのかも知れません。

このように、いつもと違う病院や診療所で検査をした場合は、測定法の違いやその他の要因によりHbA1cの検査値が多少異なる可能性があります。HbA1cは、あくまでも血糖コントロールの指標であり、必ず日頃の血糖値と照らし合わせ、判断することが大切です。

重要な事実をお伝えでき、意義のある交流会であったと思っています。

JCHO 福井勝山総合病院 あゆの会

健康教室に参加して

新会長 橋本 幹雄

人間ドックで「糖尿病」と診断され食事療法や運動療法などいろいろアドバイスをいただきました。それが小澤先生との出会いでした。勧められて「あゆの会」

に入会したのが平成24年でした。年2回の健康教室では、小澤先生の健康に関する講話、体と頭を動かす体操、指先を集中させる作り物、バイキング形式の食事などスタッフの皆様の努力に感謝です。私が空き缶積みと木の実のリース作りのお手伝いをした時は、自分がスタッフの一員になった気分でした。



友の会

福井ひまわりの会（福井県小児糖尿病家族会）

4年ぶりの懇親会を
開催しました！！

会長 水野 賀夫

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、長らく活動を自粛していました「福井ひまわりの会」（福井県小児糖尿病家族会）ですが、お陰様にて、去る3月24日（日曜日）、JR福井駅東口のAOSSA



において活動を再開させて頂くことが出来ました。

本会は、本来、小児の患者さん及びそのご家族が対象で、この4年間の間に新たに糖尿病を発症されたお子さんやご家族の方に、分かる範囲でお声掛けをさせて頂いたのはもちろんのことですが、今回はこの4年間の間に高校や大学等に進学さ

れた方、社会人になられた方がおられるため、全年齢を対象に懇親の場を設けさせて頂きました。

コロナ後初の活動ということで、当初は何名の方がご参加下さるか全く予想がつかなかったのですが、蓋を開けてみれば、患者さん、患者さんご家族、医療関係者を含め、実に36名の方々にご参加頂きました。ご参加頂きました方々にはこの場をお借りしてあらためて御礼申し上げます。

懇親会当日は天候にもほほほほ恵まれ大変良かったのですが、北陸新幹線金沢敦賀間開業後一週間しか経っておらず、JR福井駅周辺の混雑は尋常ではなく、周辺駐車場も軒並み満車状態で、車でお越しの方には大変なご迷惑をお掛けしてしまいました。新幹線開業後の混雑について配慮できていなかったことは大きな反省点でした。

懇親会自体の運営については、事前の打合せから、どのように進めるのが良いか役員間で議論がなされましたが、全年齢を対象としたこと、4年ぶりの懇親会で新たな患者さんもお参加頂けることを鑑

み、まず前半は、福井ひまわりの会の紹介、1型糖尿病やインスリンについて、インスリンポンプやCGMセンサーを含めた1型糖尿病における最新医療機器について情報共有の場を設け、後半は質疑応答形式の情報交換会をさせて頂きました。

約4年間、患者さん同士の交流が殆ど無く、孤独な療養生活を送られてきた患者さんからは、あふれるように質問や意見が飛び交い、4年間の空白を一気に埋めるような有意義な時間、密度の濃い時間を過ごすことが出来ました。ただ、久しぶりの懇親会開催で、質疑応答がメインでしたので、全てを語りつくすにはあまりにも時間が短く、患者さん同士の情報共有、ご家族同士の情報共有、個別な質問への回答やアドバイスにもっと時間が欲しかったのも事実です。これについては、これから順次再開していくであろうサマーキャンプ（デイキャンプ）やクリスマス会を通じて、解決していこうと思っております。



最後になりますが、今後はコロナ前の活動に順次戻していければと思いますので、皆様のご理解とご協力を宜しくお願いいたします。



事務局からのお知らせ

【交流会について】

今年度の交流会「糖尿病オータムフェスin福井」は、福井済生会病院（済糖会）のご担当で11月17日(日)に「災害に備え、日々の生活を充実して過ごしていくために」をテーマに、福井県済生会病院 2階研修講堂にて開催を予定しています。詳しくはHPに掲載予定です。

【ウォークラリーについて】

10月20日(日)に福井健康の森で開催を予定しています。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。福井県では、丸岡城、福井城址、福井駅西口恐竜モニュメント、敦賀市金ヶ崎緑地のブルーライトアップを計画しています。詳しくはHPに掲載予定です。



【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。

【当会の略称について】

本年度から日本糖尿病協会の略称として、英語名のJapan Association for Diabetes Education and Careの頭文字をとった「JADEC」を用いることになりました。それに伴い、福井県糖尿病協会の略称を「JADEC福井」と致します。

編集後記

ふくとう第23号をお届けします。嬉しいニュースとして、福井大学医学部内分泌・代謝内科に原田範雄教授が新たにご就任されました。今後は、原田教授を中心に福井県における糖尿病の診療や研究が発展するものと確信しています。当会の事務局も福井大学にお返しするべき鋭意準備しております。今後も皆様の寄稿をよろしくお願い申し上げます。

(笈田耕治)