

糖尿病をより良くコントロールするための情報を発信します。

# 札幌創成会会報

第  
23  
号

編集：発行／札幌創成会編集委員会 札幌市中央区南2条西1丁目 萬田記念病院 TEL 011-231-4032

## ▼新規に掲載した食品

調味料	表5	表3	表2	表1
○オイスターソース ○メイプルシロップ ○濃厚ソース	○ごま油	○ホキ ○すっぽん ○ふかひれ ○牛すじ	○スターフルーツ ○ネーブルオレンジ ○きんかん ○ドリアン	○ナン ○ロールパン ○餃子の皮 ○長芋 ○やつがしら ○焼き芋 ○乾燥芋
		○たまご ○ブラックタイガー	○ラスベリー ○いよかん ○アメリカンチェリー	

●**単位配分が3パターンへ**  
炭水化物に注目し比率の違う3パターン(50%、55%、60%)の単位配分表の例が掲載されました。

●**掲載食品が増加**  
ナンや餃子の皮等今迄なかった掲載食品も増えてます。

●**糖尿病や治療食の内容説明が詳細に**  
今まで「糖尿病のお話し」に掲載されていたような詳しい内容説明が盛り込まれました。

●**開催日／平成二十六年七月二十六日(土)**  
●**場所／萬田記念病院 患者様食堂**

萬田記念病院 管理栄養士 太田 清美  
二〇一三年十一月、十一年ぶりに食品交換表が改訂されました。

## 糖尿病患者の集い 学習会 食品交換表が変わりました！ 〜第7版改訂とそのポイント〜


近年低炭水化物食・糖質制限食が流行しましたが(炭水化物と糖質は厳密には違うが、同義語として扱われているものが多い)昨年三月「日本糖尿病学会の提言」で「現時点では薦められない」と明示されてからは下火になりましたね。炭水化物は蛋白質、脂質と比べ消化吸収が早く、食後すぐの血糖に一番影響を与えるため、それを摂らなければ血糖も上がらないという考えですが、同じカロリーを維持するためには蛋白質、脂質の割合を増やすことになり腎臓に負荷がかかる事や動脈硬化が進む事が懸念されています。交換表にも「炭水化物量を把握することと糖質制限の違い」というコラムが掲載されています。

他にカーボカウントという食事療法もあります。炭水化物を「制限」ではなく「把握」という事で自由度は高まりますが体重が増えがちなのを配慮すると、自然にバランスの良い食事になり最終的には交換表を使用したものと似た感じになります。

食品交換表は全国统一した内容で話ができるようにと作られたものですが、カーボカウントは所によってやり方に微妙な違いがあります。

### ●炭水化物、糖質、食物繊維の含有量の資料が追加

カーボカウントの事も考慮して、巻末の参考資料に一単位あたりの炭水化物他の含有量が作成されましたが少々見づらく使いにくい印象です。日本糖尿病学会でも近々カーボカウントの本を出版予定ということですので、期待しています。昨今様々な食事療法の取り組みがありますが、食品交換表は食品そのものの知識を得るには非常に適した資料だと思います。是非みなさん自分なりに上手に活用して下さい。



食品交換表第7版に合わせて活用編第2版が出版されました。食品交換表をよりわかりやすく活用できるように、モデル献立や食品の置き換え例などが盛り込まれた本です。

こんな本も出てます!

NEW



# 糖尿病週間特別講演 認知症を予防する生活習慣

●開催日／平成二十六年十月二十五日(土)  
●場 所／萬田記念病院 3階患者様食堂



萬田記念病院 内科部長  
土田 健一

高齢化が急速に進む日本では、認知症の増加が大きな問題となっています。2010年国内の認知症の患者さんの数は約220万人ですが、20年後にはその倍近い400万人ほどにまで増えると推定されています。高齢化と認知症に少子化の問題も加わるため、将来の日本には高齢の介護難民があふれてしまうことになりかねません。



認知症は単なる物忘れではなく、脳の病気です。その人の最後の楽しみを奪い、家族も巻き添えにします。せっかく懸命に働いてきて、老後をゆったり過ごしたいと思っても、認知症を発病するとそれもかなわなくなります。

しかし、年を取ったら誰でも認知症になるわけではありません。

少し前までは、認知症は防ぐことのできない病気であり、かかってしまつと治療法がなく、介護して看取るしか対処法がないと考えられていました。しかし、医学はどんどん進歩して研究が進み、いまや認知症は、早期発見・早期治療、さらには予防する時代になりました。根治薬の開発はもちろん、アルツハイマー予防ワクチンの研究も進んでいます。

「認知症は年のせいだから予防できない」「認知症になったら治らない」というイメージは、もう取り払ってください。

40代、50代のうちから生活習慣を見直し、改善すれば、認知症はある程度の予防が可能だということがわかってきました。そして万一、認知症の徴候が見られても、初期のうちには正しく診断できれば、薬で進行を抑えることができます。本人も認知症を受け入れてうまく付き合っていくことができるし、家族も落ち着いて環境を整え、患者さんに対応することがができます。速く治療を始めるかどうか、その後の人生を変えることになるでしょう。



分かりやすいスライドで講演を進める土田先生



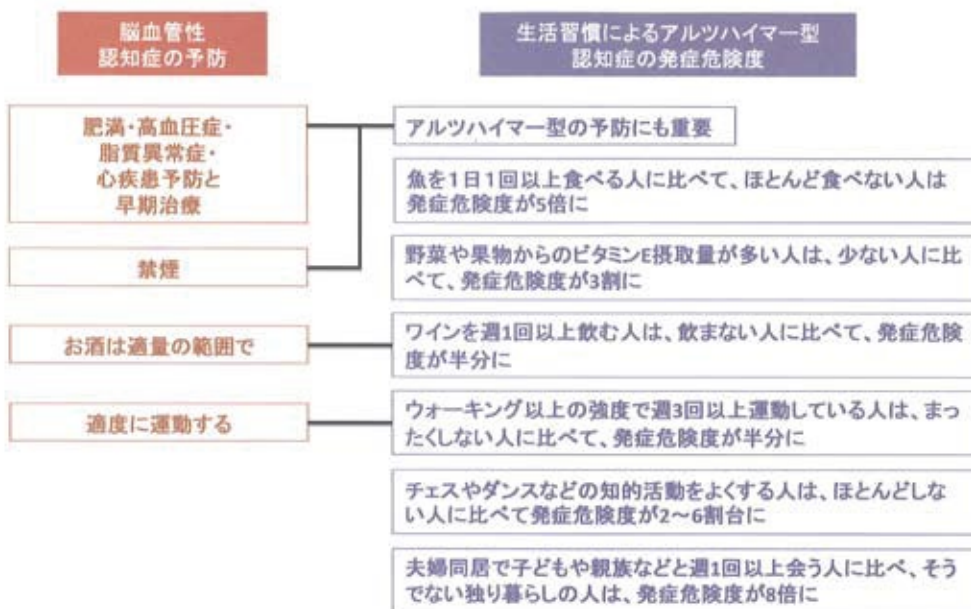
老若男女が講演に興味津々

(図1) 認知症のタイプ

タイプ	アルツハイマー型	脳血管性	レビー小体型
割合	約50%	約20%	約20%
好発年齢	主に50歳第以降 若年での発症も	主に50歳代以降	主に50歳代以降 若年での発症も
原因	原因不明で、脳(記憶をつかさどる海馬など)が萎縮して起こる	脳梗塞や脳出血などによって、脳組織が破壊されて起こる	脳の神経細胞に異常なたんぱく質のかたまり(レビー小体)ができて起こる
症状の特徴	もの忘れなどの記憶障害がゆっくり進行する。古い記憶は比較的よく保たれるが、最近のことを思い出せない	初期に頭痛、めまい、しびれなどが現れる。記憶力は低下しているのに判断力や理解力は保たれる「まだら認知症」が見られることも	もの忘れより先に、幻視(実際にはないものが見える)や妄想が現れることが多い。筋肉がこわばる、歩きにくいなどの運動障害が出ることも

認知症は原因別にいくつかのタイプに分けられ、3大認知症といわれる「アルツハイマー型」「脳血管性」「レビー小体型」で全体の9割を占めています(図1)。最近、アルツハイマー型認知症の前駆症状として「軽度認知障害(MCI)」が注目され、この段階で適切な治療を始めれば発症を防いだり、遅らせたりできることが分かってきました。また、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症などが原因で起こる認知症は、早期発見・早期治療(手術、薬など)によって治る可能性が高いといわれます。早期発見の重要性を示します(図2)。

(図2) 予防のポイント



(図3) 早期発見の重要性

早期発見のポイント 複数あてはまったら、かかりつけ医・専門医に相談を。	
<input type="checkbox"/> ももの名前が出てこない	<input type="checkbox"/> 計算間違いが多くなった
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う、聞く	<input type="checkbox"/> 新しいことを覚えられない
<input type="checkbox"/> 置き忘れ、しまい忘れが増えた	<input type="checkbox"/> 怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/> 財布などを盗まれたと人を疑う	<input type="checkbox"/> 以前あった関心や興味が失われた
<input type="checkbox"/> 慣れた道で迷う	<input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった
<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違える	<input type="checkbox"/> 一人になると怖がる、寂しがる

脳血管性認知症の予防は、脳梗塞や脳出血を起こしにくい生活習慣を心掛けることが基本になります。アルツハイマー型についても疫学的研究が進み、食事や行動などの生活習慣が発症に深くかわることが明らかになってきました(図3)。

今回の講演会で、認知症を予防するための正しい知識を身に付け、豊かなシニアライフを目指してほしいと思います。

第16回  
歩こう会

今年も歩こう会

●開催日／平成二十六年六月二十八日(土)

通院が終わって薬をもらってから、私の歩こう会がはじまります。

目標は、昼食会が行われる札幌ノースシティホテル。約20分でホテルに到着。受付を済ませると、今年も元気な皆様の沢山の笑顔に再会します。「元氣だった?」「へモグロビンが下がらないよ」「私もここまで歩いてきたのよ」等、再会を笑顔で喜び合った後は、萬田院長の特別講演を頂き、新薬の話もして頂いて、この日の受診で私も新薬を使う事になってちょっと不安でしたが、少し不安が解消され、待ちに待った松花堂風の豪華なお弁当を皆さんと一緒に食べる時間に。

2段重ねのお弁当を開けると「わー」「凄いね!」皆様から感嘆の声が飛び出すほどの豪華で綺麗でありながら、しっかりと十単位に(8-6)カロリー計算されたおかずがズラリ。お刺身・牛肉・野菜豆腐・桜ます等にメロンにイチゴ等のデザート迄。普段で有れば食べるの

に躊躇するのですが、今日ばかりは、歩く前でもあり、皆さんと同じ物を「おいしいね」って言い合いながら楽しく平らげて、コーヒーを飲み終わったら、1階のロビーに集まり、いよいよ歩こう会の本番の準備。

事前に配られた番号順にならないでA班3・5キロとB班2・5キロに分かれて出発。晴天の下、老若男女、年齢も職業も越えて同じ道を一緒に歩きます。

通院だけだと、主治医の先生としかお話し出来ないのですが、歩こう会では、普段お話し出来ない主治医以外の先生と様々なお話し出来るのも醍醐味の一つであります。

一緒に歩みを進める中で、汗をかきながら階段を下り豊平川の川の流れる音に頑張れと声援を受けながら中間地点の幌平橋へ

短い距離の皆様は、もう到着して出て迎えてくれます。ここでしばしの休憩と記念撮影。

さあ、後少しと、皆で更にお話しの輪を広げながらゴールのkitaraに到着。「お疲れ様」「疲れたね」「まだまだ歩き足りないよ」様々な声が飛び交う中、種田先生・坂東先生のお話しを頂いて解散。

約1時間10分でしたが、一人で歩くときと長く感じますが皆様と歩くときと早く感じて身体に良いとなれば、「また来年ね」「またね」と笑顔で再会を約束してそれぞれの帰路へ。とっても楽しく素晴らしいひと時を過ごさせて頂きました。

このような素晴らしい会を開催して下さいました病院関係者の皆様、創成会の皆様、沢山の皆様に感謝申し上げます。そしてまた、来年は一人でも多くの皆様と歩けます事を願います。

ペンネーム にじのむこう



定期総会・懇親会

開催日／平成二十六年  
四月十九日(土)

会場／【総会】萬田記念病院  
【懇親会】東武ホテル

平成二十六年度札幌創成会年定期総会が四月十九日に開催され、前年度の事業報告、新年度の事業予定や予算の承認。水牧会長の選出承認等が行われ無事終了した。

その後、札幌東武ホテルの1階レストランに場所を移してビュッフェ形式の懇親会が行われました。好きな物を好きなだけお皿に盛り、笑顔で近況報告を皆様と行い互いの健闘を称え合う有意義な午後的一時。

来年も、新しい皆様ともっと良い会にしたいなと思いました。



# 第16回

# 調理実習の集い



●開催日／平成二十六年十月四日(土)  
●場 所／札幌市男女共同参画センター

(株)エム・エム・ピー 栄養士 倉田 美香

平成二十六年十月四日(土) 生憎の雨模様の中第16回調理実習が行われました。近年調理実習会場の抽選倍率が高くなる中、今年は見事なくじ運で引き当ていただき無事調理実習の集いを開催することができました。

今回のメニューは、エスニックな弁当、ガパオライスとピクルス、ライスペーパーのクレープ、本格チャイです。ガパオライスとは、簡単に本格的な味が楽しめるタイ風の鶏肉バジル炒めご飯で、今年病院の給食でもチャレンジし好評をいただいたメニューです。クレープはライスペーパーを使用し中の具をカッターチーズと果物にすることで低カロリーなおやつとなっています。チャイは、ジンジャーやシナモン等のスパイスが入ったミルクティーです。

今回講師の小暮調理師によるデモンストレーションが行われ、調理のポイントの説明があり、皆様真剣な眼差しで、普段なじみのない調味料の風味に興味津々な様子でした。デモンストレーション終了後各班に分かれて調理開始！調味料の計量から四苦八苦しながらも、色鮮やかな野菜や果物に囲まれ、明るく楽しい雰囲気での調理は進みました。クレープの生地を焼くのに少し苦戦しましたが、なんとか皆様のチームワークのおかげで、無事調理を終了することができました。

クレープとチャイで茶話会の開始です。クレープは、カッターチーズと果物の甘みであっさりでもおいしくいただけました。チャイは、シナモンやカルダモンなどをすり潰して煮だしたのでとても香りが良くスパイシーで、顔が赤くなるくらい体がポカポカと温まりました。これからの季節にピッタリでした。

種田先生から、調味料使用量の多さに驚いたというお話がありました。参加した皆様もうなずかれています。自分で量って目で見て初めて実感するものですね。参加者様からは、普段なかなか料理を教わる機会がないので、先生に教えてもらえてよかった、とおっしゃっていただきました。参加者様との共同作業や意見・情報交換の場は貴重な機会だと思えますので、次回開催時には、是非皆様のご参加をお待ちしております。



完成!

ガパオライス



ピクルス



調理中の様子

# 世界糖尿病デー 記念DVD

2014年版 VOL.16

今年も世界糖尿病デー記念DVDを製作し、皆様にお送りいたしました。毎年色々とテーマを変えてお送りして、今年で十六年目になります。インスリン発見者フレデリック・バンティング先生の誕生日である十一月十四日を「世界糖尿病デー」に指定しました。この日は、世界各地で糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動を推進する様々なイベントが開催されています。当院もブルーライトアップに参加し、糖尿病関連のDVDを自主制作し、皆様にお送りしております。

今年も恒例の第十七回創成会年末懇親会が十一月二十二日札幌グランドホテルで開催されました。食事会では、容易ではない注射場所の確保や服薬のタイミング等、日常生活での多様なシチュエーションに臨機応変に対応されている皆様の日々の努力を直接肌で感じる事が出来、私自身の励みにも繋がりました。今後も皆様にも楽しんで頂ける様、有意義な行事の運営に努めて参りますので、引き続き宜しくお願いいたします。

役員R・F

# 年末懇親会

●開催日／平成二十六年  
十一月二十二日(土)

●会場／札幌グランドホテル

今年も恒例の第十七回創成会年末懇親会が十一月二十二日札幌グランドホテルで開催されました。食事会では、容易ではない注射場所の確保や服薬のタイミング等、日常生活での多様なシチュエーションに臨機応変に対応されている皆様の日々の努力を直接肌で感じる事が出来、私自身の励みにも繋がりました。今後も皆様にも楽しんで頂ける様、有意義な行事の運営に努めて参りますので、引き続き宜しくお願いいたします。

役員R・F



恒例の記念撮影

# 札幌創成会 今後の事業予定

日時	内容	会場
平成27年 4月	定期総会 総会懇親会	萬田記念病院 患者食堂 札幌東武ホテル
6月	みんなで歩こう会：昼食会	豊平川沿い公園：ノースシティホテル
7月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂
9月	料理実習の集い(未定)	札幌市男女共同参画センター
10月	糖尿病週間特別講演会	萬田記念病院 患者食堂
11月	年末懇親会	札幌グランドホテル
平成28年 3月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂

# 会員募集

札幌創成会では、医療スタッフが加わって患者の治療の支え合いをモットーに運営しております。多くの糖尿病の仲間との意見交流をはかりながら、毎日の治療の励みに致しましょう。

ご入会になりますと、毎月日糖協が編集発行している「さかえ」を無料配布いたします。



- 年会費 3,000円  
一括納入で登録者有効は、毎年4月1日～翌年3月31日まで

- お申し込み先  
医療法人 萬田記念病院  
1F入院患者受付 札幌創成会 事務局

通常定期購読される場合は、6,000円(税別)(500円×12回)になります。