

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  
24  
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

肥満が糖尿病を発症しやすくなります。皆さんご存知の通りです。日本ではBMI-25以上を肥満といい、人口の約30%を占め、平均BMIは年々増加し、20~3年の報告では25を超えていました。日本人は欧米人と比べ、軽度の肥満でも内臓脂肪を蓄積しやすく、インスリン抵抗性を起こしやすい。また、脾インスリン分泌能が低いため糖尿病を発症しやすいといわれています。BMI-25以上の肥満者が、糖尿病や脂質異常症を合併している病態を肥満症といいます(図1)。

糖尿病になるかどうかは一部遺伝が関係しています。また、過食、運動不足、ストレスも要因となります(図2)。

日本で使用可能な経口血糖降下薬は、ビグアナイド薬、チアゾリジン薬、SGLT2阻害薬、α-グルコシダーゼ阻害薬の6種類でしたが、2014年から新規作用機序の経口血糖降下薬としてDPP-4阻害薬が内服可能となりました(図3)。

肥満が糖尿病を発症しやすくなります。皆さんご存知の通りです。日本ではBMI-25以上を肥満といい、人口の約30%を占め、平均BMIは年々増加し、20~3年の報告では25を超えていました。日本人は欧米人と比べ、軽度の肥満でも内臓脂肪を蓄積しやすく、インスリン抵抗性を起こしやすい。また、脾インスリン分泌能が低いため糖尿病を発症しやすいといわれています。BMI-25以上の肥満者が、糖尿病や脂質異常症を合併している病態を肥満症といいます(図1)。

糖尿病になるかどうかは一部遺伝が関係しています。また、過食、運動不足、ストレスも要因となります(図2)。

日本で使用可能な経口血糖降下薬は、ビグアナイド薬、チアゾリジン薬、SGLT2阻害薬、α-グルコシダーゼ阻害薬の6種類でしたが、2014年から新規作用機序の経口血糖降下薬としてDPP-4阻害薬が内服可能となりました(図3)。

## 糖尿病週間特別講演会

### 最近の話題

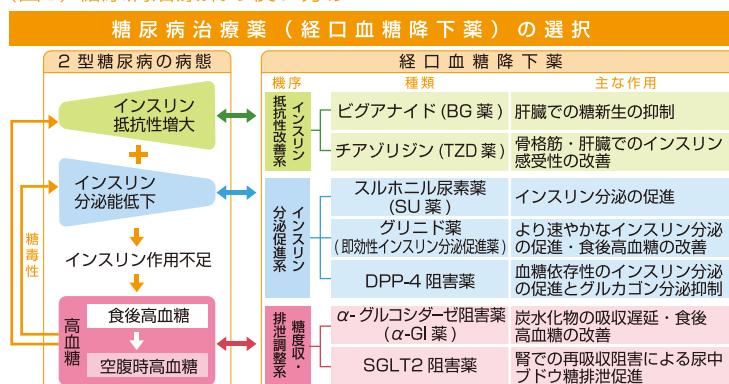
●開催日/平成二十七年十月十七日(土)  
●時 間/午後二時  
●演 者/萬田記念病院 中野 玲奈 医師



(図2)  
2型糖尿病の  
要因



(図3) 糖尿病治療薬の使い分け



(図1) 当院における糖尿病患者さんの病態



## 第17回 歩こう会

・開催日／平成二十七年六月一・十七日（土）  
札幌創成会 会員／松本伊保子

# 今年も歩こう会

緑深い木々と美しい花々が咲く6月の27日に「みんなで歩こう会、昼食会」が行われました。わたしは、初めての参加でしたので、小学生の遠足気分で集合場所へ向いました。

午後からのひととき、ホテルでのおいしいランチをゆっくりと味わいながら、おしゃべりにも花を咲かせることができました。

萬田先生もお忙しい中、ご出席ください、ランチのあとは、貴重な講義もして頂き学ぶことで明日からの指針につながり元気をいただいだよ

うので少し興奮気分のわたしでした。さりげない笑顔やアドバイスもとてもうれしく感じたものです。

後半、ポツリポツリの雨もあまり気にならず涼しさをもひえたように思えます。

雨の心配もあって早目の解散となりましたが、わたし達はキタラまで行き、そこで解散しました。いつもとは違う方向から着いたキタラはイメージが変わって見えました。

日常生活では、食事コントロールがうまく行かず後悔と反省と不安な日々を送っている自分があります

が、この日ばかりは何事も忘れて楽しうひとときを過ごすことができました。

創成会に入会できて本当に良かったと実感しています。共通な悩みや疑問点を気軽に相談できるお仲間ができることはとても心強く感じています。

そして自分の努力目標を見失わず一歩一歩でも前進して行けたらと思つてはいる今日このごろです。

今後の活動予定も他では体験できないような魅力あふれる行事が待ち受けています。

時間を繰り合わせて是非参加したいと今から楽しみにしています。

末尾になりましたが、企画、準備されている役員スタッフの方々に心から感謝申し上げます。

これからもじつとよろしく指導

下さいますようお願い致します。

アウトドアでのお医者さんや看護師さんの交流はめったにない機会で



## 定期総会・懇親会

開催日／平成二十七年四月十八日（土）  
会場／鑑賞 萬田記念病院  
懇親会 東武ホテル

平成二十七年度札幌創成会定期総会は名の会員の皆様がご出席され開会しました。水牧会長の挨拶に続き、萬田院長より来賓祝辞を頂戴しました。議案は①平成26年度事業・決算・監査報告②H27年度事業計画・収支予算（案）③任期途中での辞任員補充でしたが、すべて承認され閉会しました。

総会に続きまして、萬田院長による特別講演「糖尿病の最新の話題」が行われました。講演では低血糖の弊害、血糖コントロールの指標（HbA1c）とQOL（生活の質）を維持することの大切さといった内容のお話がありました。皆様にとって大変興味深く、療養生活の励みとなる内容で、実りある場となりました。

その後、東武ホテルに移動し、懇親会が催されました。バイキング料理は品数が多く、蒸し料理やサラダなどもたっぷりあり、カレー・ハムカツなどのボリュームがあるもの、デザートと充実していました。皆様が笑顔で、お料理を選んでいる姿を見し、「食事を楽しむ」ということの大切さを感じました。また、会員の皆様の体験談なども聞くことができ、皆様の思いを身近に感じることができました。参加させていただいたよかったです。参加させていただけてよかったです。

## 糖尿病患者の集い 学習会

# 「セルフコントロール バイキング」に参加して

●開催日／平成二十七年七月二五日(土)  
場所／萬田記念病院 患者様食堂  
札幌創成会 副会長 山本 武雄

『セルフコントロールバイキング』  
に参加し、貴重な学習をしましたので、その一端をお知らせしたいと思  
います。

学習会は、定刻一時に開会、最初に太田管理栄養士から挨拶を兼ねて、今回の学習会の意義目的について説明がありました。

糖尿病患者の食事療法は、栄養のバランスが一番大切なこと。食事づくりには医師、病院スタッフの指導のもとに、食品交換表を参考にしながら努力されていると思うが適切なカロリー計算などのむずかしさから食品交換表の活用が敬遠されている状況に憂慮していること。そこで、患者会皆さんのが食事療法の向上と、食事づくりの一助になればとの思いから、この学習会を企画したこと。この学習会は、当院としては初めての試みであり、皆さんの希望に

よつては、今後も機会をみて開催していきたいとの話がありました。

続いて栄養士スタッフの紹介、学習会内容の説明のあと、実習に入りました。



学習会の様子

食事療法は、各患者の病状に合わせた単位配分が基本となることから、各患者のカルテ等を参考に、食品交換表に基づいてカロリー計算、必要単位を算出した「計算シート」を作成し、参加者に配付されました。(図1・2)

図1・2に分けて食事を摂ることができる。  
献立食品(10品目)一単位80カロリーの食材が皿に盛られている实物を見て、患者には品目別の一単位の適正量が記憶されることがキー・ポイント。各自が「計算シート」を参考に昼食選びを行いました。適正なカロリーになつているか栄養士のチェック指導を受ける方式です。「はい合格」と判定された時はホッ

参加者は、各自の一日当たりのカロリーと必要単位を確認し、テーブルに置かれている食品交換表の表一～表六までに分類された食品コードから、食品別献立カードを参考にしながら適正な単位食品を選択する。一皿当たり80カロリーで一単位ということが条件ですから、一日20単位の患者の場合、表一～表六までの「コーナーから食べたい食品を20皿選ぶ」とことで、一日20単位×80カロリー合計千六百カロリーを朝・昼・夕に分けて食事を摂ることができます。



全員で昼食を摂りながら意見交換もありました。食品交換表を片手に苦労する食事作業が軽減され、皿の組み合わせによって簡単に自分の病状に合わせた必要カロリーの食事が摂れることは最高の方式です。

良い勉強になりました。学習会の終わりは、種田指導医師の講評で終了しました。

?

=

!

種田指導医師の講評（要旨）

本日のような学習会は、早くから企画開催したいと考えていた。今回、栄養士スタッフの努力により開催できたことは、誠に喜びにたえない感謝する。我が国では早くから食品交換表をベースにした食指導を行っているが、患者にとっては食品のカロリー計算など難しい課題もあつて敬遠される傾向にある。従つて、患者に分かりやすく理解され、初めての試みであるが、病院スタッフと患者会が一体となつて更なる効果に向けて、今後も継続開催して参りたいと思っている。

多くの会員の参加を期待して止まない

私は、今回の学習会に参加し、糖尿病療養の根幹に係る食事療法について勉強できたことは、創成会会員の特権で感謝すると共に、今後も継続実施されることを強く要望するものです。今回の学習を反復練習し、しつかり記憶に留め、今後の適正な食事療法に努めて参る所存です。

最後になりましたが、栄養士スタッフの皆さんのご指導ご支援に、心より御礼申し上げまして、学習会の報告いたします。

(図1)

**本日のバイキング計算シート**

(H27.7.25(土)) 山本 武雄 様  
(太田管理栄養士)

あなたのお食事は・・・

1600	Kcal	=	20	単位	80Kcal=1単位
------	------	---	----	----	------------

食品交換表に基づく単位配分例(炭水化物60%)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1日分	10	1	4.5	1.5	1	1.2 (360g)	0.8
朝食	3			1		0.4 (120g)	
昼食	4		1		1.5	0.4 (120g)	0.8
夕食	3			1.5		0.4 (120g)	
間食							
今日の目標							

あなたの選んだ食事は?

記入例	御飯 50g 1単位	みかん 0.5 単位	まぐろ刺身 0.5 単位			サラダ 100g 0.3 単位	
昼食							
	4	1	2		1	0.9	
今日の目標							

総合計  単位 × 80Kcal =  Kcal



(図2)

表1	献立名	材料	数量	単位
	おにぎり	米飯	50g	1.0
		板海苔	1/8枚	
		食塩	0.1	

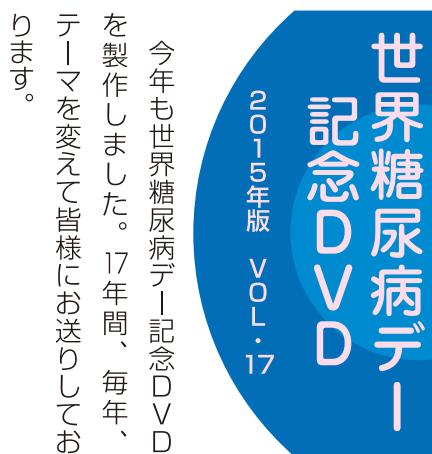
表1	献立名	材料	数量	単位
	パン	食パン	30g	1.0
		ロールパン	25g	1.0
		ソフトフランス	30g	1.0

表3	献立名	材料	数量	単位
	焼き魚	ししゃも	2本	1.0
		大根おろし	30g	0.1

表1	献立名	材料	数量	単位
	チーズ	ダイスチーズ	10g	0.5



近年、糖尿病患者数は増加の一途をたどっています。日本では糖尿病が強く疑われる人々が950万人、世界では3億5000万人を超えると言われています。この現状に歯止めをかけたいとの思いで世界各国で、様々な講演会などのイベント、ブルーライトアップ活動などの取り組みが行われています。

当院でも毎年、病院をブルーにライトアップし、あわせて記念DVDを自主製作し、皆様にお届けしています。今年は「安田侃と北海道の彫刻」をテーマに、北海道の四季折々の大自然と人々が暮らす街と彫刻家 本郷新、佐藤忠良、イサムノグチ、そして安田侃の素晴らしい彫刻作品の数々をDVDに収めています。

これらの彫刻、そしてこのDVDは、きっと皆様を癒す力を秘めていると思っております。

第17回

# 調理実習の集い

●開催日／平成二十七年九月二十六日(土)

●場所／札幌市男女共同参画センター

## 「満腹感だけでなく満足感」

佐々木 寧子

私は今回、母に誘われて初めて萬田病院主催の料理教室に参加しました。メニューは、おにぎらず、塩レモン、その塩レモンを使ったキュウリの和え物、そしておからマフィンでした。

私は料理上手になつてむつと美味しい料理を作れるようになりたいと思つてこの会に参加したのですが、料理の技術よりも大切なことを学んだ気がします。それは、食事はただ空腹を満腹にするだけのものではなく、食材一つ一つの味を生かして味わうことが大切なのだと言うことです。おにぎらずやマフィンは今までにも何度も作つたことがありました。でも今までのレシピと違つたのは調味料の量です。



特に塩分は普段よりもずいぶん控えめで、味がするのか心配になる程度でした。でも、完成した料理を食べてみると薄味は全体とのバランスを整えてくれていました。試食では、それほどたくさん食べていないのに、

食事を終えると心地よい満足感が広がっていました。それはただ空腹をしていた私は、今回、鮭の塩分を考えて、卵焼きを薄味にしたり、チーズの塩味で鶏肉に味付けしないなどの全体のバランスを考え、素材本来の味を生かす方法を知りました。

また、今回の料理で満足感を得られた理由には、他の人々と協力して丁寧に作るという過程も大きな要因だったと思います。私達の班は、ベテランの婦人を中心に、指示を受けて作業する我々親子、気づかぬうちに立ち回つて下準備を整えるスタッフの女性、黙々と洗い物をする男性という絶好のチームで結成されました。こうしたメンバーで協力して調理された食材は、心のこもった美味しい料理へと姿を変えました。

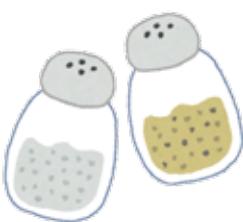


調理中の様子

満たした時に得られる満足感とは違うものでした。心も体も共に豊かに力を得たような満足感だったのです。

日頃忙しいと、コンビニや総菜などで食事を済ませることが多くなりがちです。そうした食材はしつかり味がついていて美味しいけれど単調な味です。それに慣れて丁寧に作つてみんなで食べる。

満腹感だけではない本当の満足感を知ることの出来た料理教室でした。五人そろつて試食をした時の味は格別で今でも忘れません。食材それぞれの味を生かした味付けとバランスを考えること、そして丁寧に作つてみんなで食べる。満腹感だけない本当の満足感を知ることの出来た料理教室でした。



## 年末懇親会

開催日／平成二十七年  
十一月二十八日(土)

会場／札幌グランドホテル

毎年恒例の第十八回創成会年末懇親会が、十一月二十八日に札幌グラ  
ンドホテルで開催されました。

綺麗な夜景が見える会場に二十六  
名の会員が集まり、ブルーサーカル  
メニューのような糖尿病患者様にも  
安心できる食事を美味しく戴きました。  
待ちに待った余興では、今年も樂  
しいゲームをご用意されておりまし  
た。少し体を使うボーリングゲーム  
楽しむことができました。



盛況の余興



恒例の記念撮影

や借り物競など、テーブル対抗で会場が大変盛り上がりしました。ビンゴゲームでは萬田院長が一位(いっつぞやは一位だったことも)参加者全員が、景品を獲得して楽しい時間を過ごすことができました。

来年も皆さんと力を合わせて、楽しく過ごせるような創成会にしていきたいと思います。

会員 R・I

## 札幌創成会 今後の事業予定

日 時	内 容	会 場
平成28年 4月	定期総会	萬田記念病院 患者食堂
	総会懇親会	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29年 3月	糖尿病患者の集い(学習会)	萬田記念病院 患者食堂

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『さかえ』を無料配布いたします。

協が編集発行している「さかえ」を無料配布いたします。

## 会員募集



- 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。