

# きいろいマリーゴールド新聞 Vol.1

## きいろいマリーゴールドの会、 始動します！

みなさんこんにちは。当院は  
糖尿病患者会「きいろい  
マリーゴールドの会」を2021年10月  
に設立しました。本来なら  
様々なイベントや勉強会を行い

ながら、交流を深めていきたいところなのですが新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着くまでの間は定期的に本誌を発行し、様々な情報を発信していきます。

さて、患者会設立に際し2020年11月と2021年4月に勉強会を開催しました。当日はそれぞれ13名、8名の患者様にご参加いただき、医師、看護師からお話しました。看護師からは「糖尿病とは」というテーマで、病態や検査、治療など基本的なことをお話させていただきました。「糖尿病ってそもそもなんだっけ?」と、皆さんがもう一度立ち止まり、考えるきっかけになればと思い、このテーマを選びました。住友先生には「糖尿病の合併症」についてお話していただきました。糖尿病三大合併症のほか、新型コロナや癌、認知症、歯周病と糖尿病との関係についてなど、とても興味深い内容でした。先生の講義をじっくり聞ける機会はなかなか無いと思うので、参加された皆さんにとっても貴重な時間だったのではないかと思います。糖尿病の症状が悪化し、合併症を引き起こすと日常生活に様々な支障をきたします。そうなる前に、生活習慣を改善しきちんと治療を受けることが大切です。「健康寿命」をのばしていくことを目標に、スタッフも一緒にサポートしていきます！

## 住友院長よりごあいさつ

皆様、如何お過ごしでしょうか。当院は2016年6月に開院し6年目に入りました。

通院患者さんの増加と共に、日々の診療の限られた時間の中で、糖尿病患者さんにお伝え出来ない事も多くなっております。この度、当院職員と糖尿病患者さんが一緒に勉強する会「きいろいマリーゴールドの会」を発会致します。

さて、この様な糖尿病患者さんと医療従事者が一緒に勉強する会を、「糖尿病患者会」と称します。当院も「公益社団法人 日本糖尿病協会 理事長 清野裕先生(<https://www.nittokyo.or.jp>)」に所属し、東京都支部内に登録されます。日本糖尿病協会の活動には沢山の事業がありますが、特に下記の二つが重要とされています。

(1)糖尿病の予防と療養についての正しい知識の普及啓発。

健康な人が糖尿病にならない様に、そして糖尿病患者さんが重症化しない様に、さまざまな形で広く一般に啓発活動を実施する事。

(2)医療スタッフに向けた情報発信や資格制度などの整備により糖尿病治療の質の確保をはかり、患者さんがどこでも安心して治療を受けられる体制作りを目指す。

少々堅苦しい文面ではありますが、ご一読頂き沢山の方にご参加頂ければ幸いです。どうぞ宜しくお願いします。

医療法人社団洋徹会 すみとも内分泌クリニック  
院長 住友秀孝

←勉強会での住友先生の講義の様子です





# 学びの場

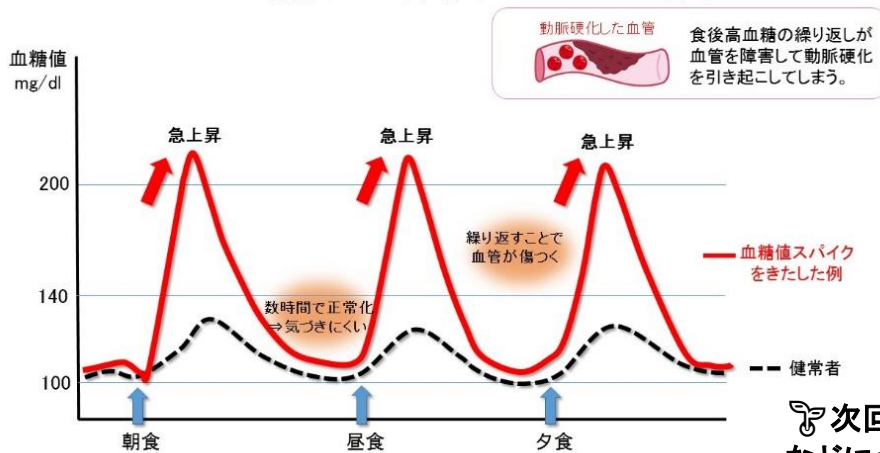


「学びの場」では、看護師の視点から様々なテーマでお話をしていきます。  
第一回は血糖値と動脈硬化についてです。

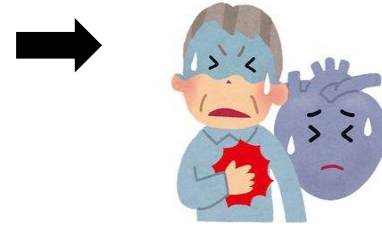
## ◆血糖変動と動脈硬化

「合併症を予防するためにも血糖コントロールは大切です！」と、医師や看護師から一度は言われたことがあるのではないのでしょうか？糖尿病の合併症には「3大合併症：神経障害(しんけい)・網膜症(め)・腎症(じんぞう)」の他に、動脈硬化が進行して起こる「脳梗塞・心筋梗塞」などがあります。血糖値が激しく乱高下する大きな血糖変動(血糖値スパイク)は血管壁を障害し、動脈硬化をすすめます。また、動脈硬化の進行には空腹時(食前)の血糖値よりも、食後の血糖値の方が強く影響するともいわれています。つまり、食事に含まれる三大栄養素(糖質・たんぱく質・脂質)の質と量、食べ方により血糖変動ができるだけ小さくなるようにコントロールし、動脈硬化を進行させないことが重要です。

血糖値スパイク(グルコーススパイク)



大血管症  
(脳梗塞・心筋梗塞)

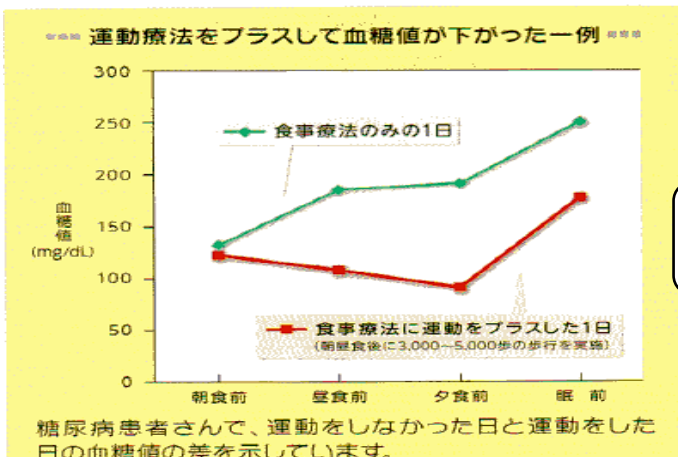


次回、三大栄養素が血糖値に与える影響などについてお話しします！お楽しみに。

## 運動ワンポイント



食事療法だけでなく運動療法を組み合わせると血糖値をさらに下げることが証明されています。



きいろいマリーゴールドの会では皆さんの入会を随時受け付けております。糖尿病で通院中の方、そのご家族、ご興味のある方…どなたでも大歓迎！入会希望の方はスタッフにお声かけください。また、当院のホームページでは患者会の様々な情報を更新していく予定です。ぜひ覗いてみてくださいね。

入会、お待ちしております！

