福井県糖尿病協会ニュース

令和8年9月1日発行

第25号

ふくとう

福井県糖尿病協会 会長を拝命して



福井県糖尿病協会　会長　**原田　範雄**

今年度より福井県糖尿病協会の会長を拝命しました福井大学医学部附属病院 内分泌・代謝内科の原田範雄と申します。ふくとうの号頭にあたり、会員の皆様には一言ご挨拶申し上げます。これまでは福井中央クリニック 院長 笈田 耕治先生が本協会の会長を長年にわたり務められ、福井県の糖尿病啓発に非常に貢献されてきました。今後も笈田先生の功績を引き継ぎながら、福井県糖尿病協会の発展に尽力したいと思います。

日本糖尿病協会は、糖尿病に関する知識の普及啓発、療養指導、調査研究等をその理念に掲げ、広く国民の健康増進に寄与することを目的に1961年に設立されました。近年は、糖尿病があることがハンディキャップにならない社会を実現するため、日本糖尿病学会と共同で糖尿病に関するアドボカシー活動が盛んに行われています。その活動のひとつに、“糖尿病”の新たな呼称の普及を目指す取り組みがあります。「尿に糖が出る」という病態への不正確なイメージのある“糖尿病”という病名は、日本、中国、韓国、台湾、モンゴルの東アジアの一部で使用されています。これまでも病名が変更されたケースとしては2002年に精神分裂病が統合失調症へ、2004年に痴呆症が認知症へ変更されています。糖尿病に代わる新たな有力な呼称としては世界的に使用されている”ダイアベティス (Diabetes)”が、現在挙げられています。日本糖尿病協会でも2024年から英語表記の略称であるJapan Association for Diabetes Education and Care (JADEC)に団体呼称が変更されました。呼称ばかりでなく、社会的な状況を含め、糖尿病を持つ人の状態・状況の改善に支援すべくJADEC活動を福井県でも行っていきたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

発行人：福井県糖尿病協会 会長 原田 範雄
発行所：福井大学医学部附属病院 内分泌・代謝内科　〒910-1193 福井県吉田郡永平寺町松岡下合月23-3 TEL. 0776-61-8763

第38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」～糖尿病と歩む幸せな人生のために～

◆令和7年 10月5日(日)13:15～15:30 ◆福井大学医学部附属病院　卒後臨床研修センター 白翁会ホール

令和7年10月5日(日)福井大学医学部附属病院にて第38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」が開催されました。テーマは「糖尿病と歩む幸せな人生のために」で、福井大学医学部附属病院・医糖会が担当し約100名が参加しました。



開会では医糖会会長　小林秀己氏のご挨拶のあとシンポジウムに移りました。シンポジウムでは、特別講演として、福井大学医学部附属病院　内分泌・代謝内科教授　原田範雄先生より、「糖尿病のない人と同じ日常を送る～上手な糖尿病のつきあい方～」と題したご講演をいただきました。原田先生からは、1型糖尿病と2型糖尿病の違い、糖尿病合併症の覚え方(「しめじ」「えのき」)、糖尿病のスティグマについて、などを含めた専門的な内容をわかりやすくお話しいただきました。

続いて「私なりの1型糖尿病とのつきあい方」と題して、高浜町国民健康保険和田診療所　医師　細川知江子先生にもご登壇いただきました。細川先生からは、病気をもちながらも医師となり、患者さんの日常に寄り添い続けてきたご自身の実体験をご紹介いただきました。

休憩時間には、企業展示ブースを巡りながらプレゼントがもらえるスタンプラリーも開催され、会場は終始にぎやかな雰囲気に包まれていました。

休憩後の後半は、医糖会会員が所属するフラダンスチーム(オハナフラカイマリーノ)による「フラダンスパフォーマンス」が披露されました。ハワイの風を感じるような優雅な踊りと心地よい音楽に、会場は穏やかで温かな空気が流れました。フラダンスの余韻が心地よく残る中、続いてさくら通り整形外科クリニック　理学療法士久保田真弓先生による「身体と心のリフレッシュ椅子ヨガ」が始まりました。椅子に座ったまま気軽にできるヨガで、参加者の皆さんは先生のリードのもと体を動かし、心も体もすっきりリフレッシュされていました。そして最後は「糖尿病クイズ」で会場が盛り上がりました。正解が発表されるたびに歓声が起こり、正解者には嬉しい商品もあり、楽しみながら糖尿病への理解が深められる、あっという間の時間となりました。



参加者からは「大変有意義な時間だった」「参加できてよかった」「とても盛りだくさんの内容で楽しく学べた」など嬉しいお声を多数いただきました。学びあり、笑いあり、感動ありの充実した1日を通じて、参加者の皆さんが「糖尿病と歩む幸せな人生」を改めて深く考えられた会となりました。

文責：福井大学医学部附属病院 医糖会 道関 沙緒理

雨天でも元気に楽しく開催!ダイアベティスウォークラリー大会

福井県済生会病院 リハビリテーションセンター 理学療法士 竹原　康浩

去る令和7年11月9日(日曜日)、第6回福井県ダイアベティスウォークラリー大会が開催されました。本来は西山公園での実施予定でしたが、あいにくの雨のため、「ふれあい みんなの館・さばえ」での開催となりました。

この大会は、ウォーキングを中心にクイズや運動を取り入れ、楽しみながら糖尿病への理解を深めることを目的とした全国的なイベントです。参加者同士や医療スタッフとの交流を通して、日々の療養や健康づくりへの意識を高める機会にもなっています。福井県でも毎年開催されており、昨年は「ふくい健康の森」にて天候にも恵まれ、和やかな雰囲気の中で実施されましたが、今回のウォークラリーは雨天中止となり、代わりに運動とクイズを中心とした内容に変更となりました。



そんな中で「運動」のプログラムを担当させていただき、「ココロとカラダが元気になる運動」をテーマに約30分行いました。まずはヨガや呼吸を意識した動きで体をほぐし、リラックスした状態からスタート。屋内開催ではありましたが、じゃんけんなどのゲーム要素を取り入れながら、できるだけ楽しんでいただけるよう工夫しました。さらに、左右で異なる動きを同時にしたり、普段あまり体験しない動きも取り入れました。こうした運動は、体だけでなく頭も使うことで脳への刺激となり、考える力や注意力を高める他、認知機能の維持や気分のリフレッシュにもつながるとされています。はじめは少し戸惑いながらの様子も見られましたが、徐々に笑顔も増え、会場全体が和やかな雰囲気に包まれていました。体力に自信のない方でも無理なく参加でき、楽しく体と頭を動かせる、「ココロとカラダが元気になる」良い時間になったのではないかと思います。

運動の後には糖尿病クイズも行われました。特に印象に残ったのは、ウォーキングの目安に関する問題で、「一日あたり、あと〇〇〇歩多く歩くようにすることで、非感染性疾患(心血管疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患など)及び死亡リスクの約2%の減少、血圧1.5mmHgの減少ができる効果があるか」という内容でした。調べてみると、目安は1,500歩とのことで、正直に言うとよく分からなかったので自分自身にとっても良い学びとなりました。クイズでは「へえ、そうなんだ」といった声も多く、正解・不正解にかかわらず、皆さんで感想を言い合いながら楽しめる時間となっていました。

今回、雨天での開催となりましたが、参加者同士の交流もあり、元気に楽しみながら糖尿病への理解を深める有意義なイベントになったのではないかと思います。



4 ふくとう

眼科と歯科の定期的な受診をお勧めします

福井中央クリニック　笈田　耕治（福井県糖尿病協会 前会長）

昨年度をもちまして会長を退きました。これまで会員の皆様には大変お世話になりました。今年度からは、事務局も福井大学医学部附属病院に移動し、原田範雄新会長のもとでの福井県糖尿病協会の更なる発展を祈念しております。



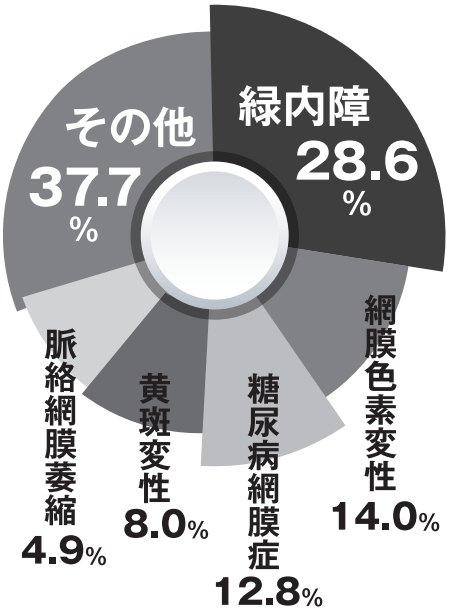
さて、昨年頃、福井県の糖尿病通院患者さんの眼科受診率が最下位であるとの話が舞い込んでまいりました。その根拠は、文献1と文献2によるもので、文献1は2015年度、文献2は2017年度のレセプト（診療報酬明細書）のデータに基づいた報告です。いずれの報告でも、年に1回以上眼科を受診している糖尿病患者さんの割合は福井県が一番低く(38%)なっていますので、「たまたま」のワーストではなさそうです。また、日本全体でみても、年1回以上の眼科受診患者さんは50%に達していません。

ご存知のように、糖尿病は「合併症」の病気とも言われます。糖尿病特有の合併症は「しめじ」の語呂合わせで示される神経症、網膜症（め）、腎症と、「えのき」の語呂合わせで示される下肢の動脈閉塞症（えそ）、脳血管障害、心血管障害（きょうしんしょう）が代表的です。糖尿病網膜症による視力低下は、網膜の血管が損傷・出血したり、黄斑部にむくみ（黄斑浮腫）が生じたりすることで「突然」起こります。進行すると失明に至る恐れがあるため、自覚症状がなくても定期的な眼科検診（眼底検査）の上、早期の治療が必要です。特にHbA1c7%以上が長く続いている方は、要注意です。早期発見、早期治療のために是非とも眼科検診を受けましょう。成人の中途失明の原因は、その他にも緑内障、網膜色素変性症などがあります（図）。また、水晶体が混濁することで視機能が低下する白内障は60歳以上では70%以上とも言われています。眼科の定期検診によりこうした疾患の早期発見にもつながります。

一方、糖尿病と歯槽膿漏（歯周病）は、「一方が悪化するともう一方も悪化する」という深い相互関係があります。糖尿病の人は免疫力低下や唾液減少で歯槽膿漏になりやすく、重症化した歯槽膿漏は炎症物質を出してインスリンの効きを悪くし、血糖コントロールをさらに悪化させます。したがって、糖尿病と歯槽膿漏の同時ケアが非常に重要です。歯槽膿漏の治療（歯石の除去や正しいブラッシング）をしっかりと行うと、口の中の炎症が治まり、インスリンの働きが改善して血糖コントロール（HbA1c）が良くなることが実証されています。その効果は、新しい糖尿病の飲み薬1剤分に匹敵するとも言われていますので、歯科の定期的な受診も重要です。

文献1　Sugiyama T, et al. Diabetes Res Clin Pract. 2019;155:107750.
文献2　Ihana-Sugiyama N, et al. J Diabetes Investig 2023; 14: 883–892

中途失明の原因（成人）



健康的な体重管理のための食事の工夫

福井県立病院　栄養管理室　安野　未悠

日々の食事や生活習慣は気がつかないうちに私たちの体に影響を与えます。無理なく続けられる方法を取り入れることが健康づくりの第一歩になります。

健康的な体重は年齢によって異なります。肥満や低体重の判定に使われる体格の指数をBMIと言います。最も病気になりにくいBMIを基準に算出した体重のことを標準体重と言い、以下の式で計算することができます。ご自身の標準体重を確認してみてください。

〈標準体重の計算方法〉

65歳未満の場合 ＞ 22×身長(m)×身長(m)＝標準体重(kg)

22×［　　］×［　　］＝［　　］

65歳以上の場合 ＞ 22～25×身長(m)×身長(m)＝標準体重(kg)

22~25×［　　］×［　　］＝［　　］

BMIが18.5未満であれば低体重、18.5以上25未満なら普通体重、25以上なら肥満となります。高齢者はBMIが20未満になると、フレイル（虚弱）やADL（日常生活動作）の低下に繋がりやすいため、65歳以上では目標のBMIは高めに設定されています。以下の式でご自身のBMIを確認してみてください。

〈BMIの計算方法〉

あなたの体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)＝BMI

［　　］÷［　　］÷［　　］＝［　　］

判定	やせ(低体重)	ふつう	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

目標BMI：
65未満=22kg/m²
65以上=22~25kg/m²

※総死亡率が最も低いBMIは年齢によって異なるため、目標BITは年齢や合併症に応じて異なります。

先述のように肥満はBMI25以上と定義され、25を超えると生活習慣病のリスクが高まると言われています。肥満による健康障害が起きたり、内臓脂肪の蓄積がある場合は肥満症と分類されます。体重を1kg減らすには約7000kcalの調整が必要とされ、食べる量を1日250kcal減らすことで1ヶ月で1kgの減量が期待できます。肥満は見た目だけの問題ではなく、糖尿病や高血圧、脂質異常症など、さまざまな病気と関わっています。特に糖尿病とは深い関係があり、体重が増えると血糖値が上がりやすくなります。

次のようなちょっとした工夫を取り入れることで体重減少や血糖値の改善に繋がります。①主食の量や種類を調整する。いつものご飯を2口減らすと1食で約50kcal減らせます。いつものパンを全粒粉や十六穀入りの食物繊維が豊富なパンに変えることもお勧めです。

②間食を変える。間食を止めるのが難しい方は内容を変えてみましょう。選ぶ食品として素焼きナッツ（10粒程度）、チーズ（ベビーチーズ1個）、果物（りんごなら1/2個、バナナなら1本）がお勧めです。

③甘い飲み物を控える。ジュースや甘いコーヒーは気がつかないうちにエネルギーの摂り過ぎの原因になります。水、お茶、無糖の飲み物に変えるだけでも1日100～200kcal減らすことができます。

④野菜を先に食べる。血糖値の上がりかたが緩やかになり、食べ過ぎ防止にもなります。忙しくて料理ができない日でもスーパーやコンビニ、ドラッグストアの野菜サラダやカット野菜を利用し、無理なく野菜を摂取しましょう。すぐに食べられる野菜の惣菜（ほうれん草のごま和えやひじきの煮物など）を選ぶこともお勧めです。

⑤ゆっくりよく噛んで食べる。よく噛むことで満腹感が得られやすくなります。1口30回噛むことを目安に食べましょう。

最近、肥満症治療薬も使われるようになり、体重や血糖値の改善をサポートしてくれますが、薬だけで体重が減るわけではなく、食事や運動を組み合わせることでよりよい効果が生まれます。肥満症や糖尿病は長く付き合っていく病気です。食事の工夫、規則正しい生活、必要に応じた薬、これらを組み合わせながら無理のないペースで進めていきましょう。

栄養相談では、患者さん個々に応じた食事の改善点や目標を一緒に考えます。無理なく続けられる方法を選ぶことが、結果に繋がります。生活環境や体質などは個人差があるため、ご心配なことや不安な点がある場合は管理栄養士までご相談ください。

6 ふくとう

愛聴曲雑感4「春の曲」

福井赤十字病院　内科　夏井　耕之

これを書いているのはゴールデン・ウィークなので、少々季節はずれである。
「春」にちなんだ曲というのも何曲かあるが、そのうちの、特に思い入れの深いものについてつらつらと。

ヴィヴァルディ
協奏曲集「和声と創意への試み」
F.1-22 「春」作品8A

言わずと知れた名曲「四季」の「春」、とくにその第一楽章の冒頭は、誰しも耳にしたことがあるだろう。穏やかで明るい日の光、さえずる鳥たち、吹く風の優しさや柔らかさ・・・イタリアバロックの名曲中の名曲であるが、私には特に印象深い。この曲が、私の母校（小学校）で当時、卒業式の卒業証書授与のときに流れていたからである。自身の卒業より、むしろその前年。上の学年の卒業生たちが、この曲をバックに一名一名名前を呼ばれ、壇上に上がっては証書を手渡され、一礼して降りていく。証書をもらった瞬間に、彼らが大人になったようで、それを不思議な憧憬をもって観ていた。3月の、まだ底冷えのする体育館、つやのある木目の床、パイプ椅子、ゆれる木漏れ日、そして、「春」の弦楽合奏の響きが、今も目の前に浮かぶ。

シューマン
交響曲 第一番変ロ長調
「春」作品38

シューマンの4つの交響曲のうち、劈頭（へきとう）を飾る名曲である。彼の人生は波瀾万丈、ピアニストを目指すも練習のし過ぎで手をこわし、指揮者・作曲家への転身。30歳になって、長年の憧れであった音楽の師の娘クララ・ヴィークと結婚、そこから創作の炎を爆発させた。順風満帆にみえたが、若くして精神を患い、入水自殺をはかったあとに自ら精神病院へ入院、その2年後に妻クララに見守られてなくなった。

この交響曲第一番は、結婚の翌年1841年、幸福に満ちていた時期に、スケッチをわずか4日間で描き上げ、オーケストレーションを一ヶ月で仕上げて、親友のフェリックス・メンデルスゾーン指揮、ライプチヒ・ゲバントハウスにて、3月31日に初演され大成功をおさめた。

この年、鉄道網は拡大され、観光旅行が流行し、恐竜「ダイナソー」という名前が提唱され、がん細胞が発見された。

金管楽器のファンファーレから始まるこの曲は、愉悦にみちた音色、どんどんと進んでいくリズムが特徴で、4楽章30分少々の全曲を、実に幸福な時間としてくれる。それはドイツ：ロマン派の精華たる旋律・リズム・和声とその展開であり、ハイドン・モーツァルトからベートーヴェンからブラームスにいたるドイツ音楽に親しんだ身としては、「いかにも」な音で実にうれしいのである。

そして、ちょうど1840年にチャイコフスキーが、1841年にドヴォルザークが生まれている。彼ら次世代・・・ロマン派を引き継ぎつつ、自らの生地、ロシアやチェコなどの、より広い欧州世界の音色を響かせていく者たちの根っこにもなっているのだと思う。

私がこれを最初に聴いたのは、高校入学直後だった。友人たちとレコード屋をめぐり、市販のカセットテープで入手した。カラヤン指揮、ベルリンフィルだったと思う。当時、受験にうかり、志望校へ進学し、新しい友人もできて、自分もまさに順風満帆に思えて、そう、いい気になっていた時期だった。この交響曲の雰囲気が、いかにも自分の心持ちに沿っているようで、忘れがたい印象だった。

しかし、大学受験前から、大学時代の中盤ころまで、あれこれと挫折や蹉跌や、半ば引きこもりで登学できない時期やら、まあ周りがめちゃめちゃな秀才天才の集まりだったので、えらい目にあって、なんとかやっと卒業し、医者になり、そこからはもう一瀉（いっしゃ）千里で。

実は最近まで、この曲をあまり聴く機会がなかった。おそらく、無意識のうちに思い出すのを避けていたのだ、あの、脳天気で怖いもの知らずだった青春の入り口のころの気分のことを。

それが最近、この年齢になって、やっと自分の中で解禁になった。何種類かの録音を集めて聞き比べ、今は、ダニエル・バレンボイム指揮、シュタッツカーペレ・ベルリン演奏の版がもっともお気に入りで或る。カラヤン版も持っているが、なんせ録音が古い。バレンボイムのはデジタルリマスターのUHQCDというやつで、めちゃめちゃ音がよい。

なぜ、この年になって、か、というと。

「春愁」合唱組曲
「尾崎喜八の詩から」
尾崎喜八 作詩 多田武彦 作曲 第三曲

これはちょっと別の筋で忘れられない。シューマン復活とも関連がある。これは、私が大学時代、合唱団に所属して、定期演奏会で演奏に参加した男声合唱組曲である（不良団員だったが ）。とくにその第三曲がよい。

春愁

…ゆくりなく八木重吉の詩碑の立つ田舎を通って…

静かに賢く老いるということは
満ちてくつろいだ願わしい境地だ、
今日しも春がはじまったという
木々の芽立ちと若草の岡のなぞえに
赤々と光たゆたう夕日のように。
だが自分にもあった青春の
燃える愛や衝動や仕事への奮闘、
その得意と蹉跌の年々に
この賢さ、この澄み晴れた成熟の
ついに間に合わなかったことが悔やまれる。

ふたたび春のはじまる時、
もう梅の田舎の夕日の色や
暫しを照らす谷間の宵の明星に
遠く来た人生とおのが青春を惜しむということ、
これをしもまた一つの春愁というべきであろうか。

もちろん、馬鹿ではないので、20歳そこそこの自分に、自分たち大学生に、そんな境地がわかるはずもなかった。ただ、・・・ちょっとは解ったような気がして、その気分に酔いながら歌っていた。

還暦を過ぎ、もう60何回も春は巡ってきた。Spring has come.　中学の英語の教科書、完了形のところにそう書いてあった。春は、来ている。このなんともいえぬ高揚と、桜が散っていくような憂鬱と、
先輩を見送り、いずれ自分も子供の世界から離れて巣立っていくのだと感じていた体育館。
望むものを手に入れた、と万能感に包まれて躁状態だったあのレコード店。

「今」の愛や奮闘や得意や蹉跌を、いずれは年経て功成り遂げて、春の中で愁いをおびて思い出すのかも知れない、と、それこそ青い想像をしていた、会館のステージの上。

今、思う。そうだよ、年経てこそ得られる、賢さや成熟は、間に合わないものなのだ、誰にとって　も。いつの時代にも。それは燃える愛や衝動や奮闘とは二律背反なのだ。金と暇とが二律背反なのと全く同じ。

さて、春過ぎて、初夏。もう少し働いていようか。どうせ、賢さも成熟も、まだまだ得られないのだから。

福井厚生病院 厚糖会 レクレーションに参加して

管理栄養士 天野　美鶴

何年ぶりになるでしょうか。毎年恒例の「厚糖会ウォーキング会」はコロナ過で中止していましたが、昨年6月15日、石川県の「ゆのくにの森」に行き、九谷焼の絵付け体験と散策を楽しんで来ました。



当日私も久しぶりのウォーキング会とあって、遠足気分でウキウキした気持ちで早めに病院の受付に集合すると、すでに数名の患者会のメンバーが集まっておられました。

毎年のウォーキング会での昼食は、管理栄養士がお弁当の手配するのですが、今回はお弁当ではなく外食する事となりました。直接足を運んで、食事内容の確認をする時間もなく、ホームページで掲載されている写真を参考にしながら、ゆのくにの森の担当者と電話とメールのやりとりで決めたので、皆さん満足していただけるかどうか少し不安もありました。

「ゆのくにの森」に向かうバスの中で、ビンゴゲームをしながらバスの揺れも楽しみました。ゲームには景品も用意してあったためか皆さん力が入り大盛りあがりで、あっという間に現地に到着しました。

早速、九谷焼の絵付けです。各自スマホを出しデザインを決め、下書きをしたあとは色塗りです。色選びは意外と難しく、どんな色に仕上がるのか心配でしたが、2か月後に届いた皆さんの作品は、外来のギャラリーに飾りたいぐらい立派でした。私の作った作品は少し失敗したなと思う所もありましたが、そこもまた愛着を感じました。



絵付けの後は散策を兼ね、雨のなか昼食会場に行き血糖測定をしました。参加された患者さんの中で、リブレを装着している方がおられ、皆さんに色々とお話をしてくださりました。まわりにいた患者会のメンバーや職員も興味深々で、使用している感想や費用などの情報を得る事ができました。

心配していた昼食はというと、思ったより唐揚げが大きくボリュームがあり、皆さんには夕飯は少し調整していただくようお願いしました。しかし、皆さんに喜んでいただき「ご馳走やったね」「普段の外食はあまり考えずに食べているけど、少し気をつけないと駄目だね」と外食時の参考になったようでした。



いっこうに雨はやまず。傘をさしての散策。「青もみじ」や「あさがお」が雨に濡れ、趣のある風景に吸い込まれ、非日常を感じる事ができました。

帰りのバスでは疲れてぐっすり眠っている方や、外を眺めている方、遠慮がちに話し込んでいる方とさまざまでした。福井市に入った辺りから、雨はやみ青空。2026年度のウォーキング会の予定は6月7日。次回はどうかお天気になりますように。

年2回の健康教室開催

JCHO福井勝山総合病院　管理栄養士　**加藤　亜希代**

当院の患者会では、1回目は糖尿病週間に合わせて11月に、2回目は春に健康教室を開催しています。

11月の健康教室では、当院の小澤先生による講演「糖尿病から世界共通語の〝Diabetes〟=ダイアベティスへ」ということで、糖尿病の基礎知識から支援・最新の治療等についてお話いただきました。参加者からは「昔の知識しかなかった」や「糖尿病に対する偏見・差別の思い込みを改めたい」などの感想をいただきました。次に「ふるさと大野の子どもたち」と題し、日頃からかたりべとして活動されている当会の会長による昔の写真を見ながらのお話がありました。参加者は年配の方が多く、懐かしさとともに時代の流れを感じていました。最後の体を使ったレクリエーションでは、附属老健の介護福祉士が考案したゲームで盛り上がりました。

春の健康教室では、「アレルギーの科学」と題し、当院小澤先生による講演がありました。近年、花粉症だけでなく食物アレルギーも増加しており、参加者の中にも花粉症の方やアレルギーに悩むご家族がいる方もおり、皆さま熱心に話を聞いておられました。講演の後は、附属老健の介護福祉士によるコグニサイズを行いました。頭と体を使ったエクササイズで、若い職員のはつらつとした姿に元気をもらいながら楽しく体を動かすことができました。最後に食べ物に関するゲームを行い、食物繊維の特徴や血糖値に注意した食事の摂取方法などゲームを通してお話しました。



今後も患者様とのコミュニケーションを図る場、患者様同士の交流の場としてこのような機会を続けていければと考えています。

ふくいひまわりの会　活動報告

ふくいひまわりの会（福井県小児糖尿病家族会）会長　**徳山　愛美**

2025年9月、福井県小児糖尿病家族会は役員体制を一新し、新たなスタートを切りました。会の名称も、より親しみやすく温かみのある「ふくいひまわりの会」とし、会員同士が気軽につながり、支え合える場づくりを目指しています。

12月に開催した役員会では、これまでの活動の引き継ぎを行うとともに、会の認知度向上や新たな仲間とのつながりづくりについて話し合いました。今後は、会の紹介チラシの作成や医療機関への周知活動などを通じて、必要とするご家族へ会の存在を届けていきたいと考えています。

また、本年度は新たな試みとしてオンライン交流会を開催しました。近年は治療機器の進歩により日常生活の選択肢が広がる一方で、子どもの成長段階に応じた悩みや不安も多様化しています。そこで、自宅から気軽に参加できるオンラインの利点を活かし、まずは役員のみの親睦会を実施しました。

親睦会では、自己紹介や発症時期・学年の紹介に加え、日頃の困りごとや工夫について意見交換を行いました。思春期の子どもの自立と治療の両立、学校生活やプール活動への対応など、実際の生活に根差した話題が多く寄せられ、それぞれの経験や考えを共有する貴重な機会となりました。　・ZOOMを使用　・40分を2回、休憩10分

「楽しかった」、「時間が足りなかった」、という率直な感想もありました。改めて、家族会が果たす役割の大きさを実感するとともに、継続的な交流の必要性を再認識する機会となりました。

今後はオンライン交流会の充実を図るとともに、対面で交流できるデイキャンプの開催も目指していきたいと考えています。「ふくいひまわりの会」が、子どもたちとご家族にとって安心してつながれる場となるよう、活動を続けてまいります。

事務局からお知らせ

01 交流会について 糖尿病オータムフェスin福井

福井赤十字病院（糖友会）のご担当

日　時　令和8年10月4日（日）12：00～15：30
会　場　福井赤十字病院 講堂
テーマ　糖尿病とともに歩むスリムな人生
申込方法　詳しくはQRコードより チラシをご覧ください
受付期間　令和8年9月24日（木）まで
問合せ　福井県医師会 「糖尿病オータムフェス」係 TEL. 0776-24-0387

02 ウォークラリーについて 第7回福井県ダイアベティスウォークラリー

参加者およびボランティアスタッフを募集

日　時　令和8年10月25日（日）10：00～13：00
会　場　福井県総合グリーンセンター
参加費　1,000円（昼食代・保険料として）
申込方法　申込書（別紙）にてかかりつけの医療機関へお申し込みください
注意事項　必ず主治医の許可を得てお申し込みください
申込方法　詳しくはQRコードより チラシをご覧ください
問合せ　ノボノルディスクファーマ株式会社 ウォークラリー事務局 TEL.090-9330-2368

03 世界糖尿病デー ブルーライトアップ

4カ所のブルーライトアップが出来ればと思っております。

日　時　令和8年11月14日（土）
会　場　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・勝山のホワイトザウルス
詳しくはQRコードより ポスターをご覧ください

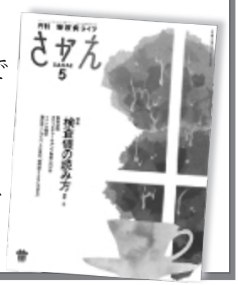
お支払い頂く年会費について

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旨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日までに入金が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。

新規会費（次年度より）
納入期限　令和9年3月20日（土）まで
年会費　お一人2,500円

中途入会（後期）
納入期限　令和8年9月20日（日）まで
年会費　お一人1,000円



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ですが、それ以外でも構いません。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

佐藤 さつき

本年度より事務局を担当しております福井大学の佐藤さつきです。長年にわたり、校正・印刷を依頼しておりました印刷会社の廃業に伴い、本誌の発行継続が危ぶまれる状況となりましたが、多くの皆様のご協力のおかげで、第25号をお届けすることができました。心より感謝申し上げます。

今後とも、本誌の充実に向けて努めてまいりますので、引き続き皆様のご寄稿、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。