



NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

MANO a MANO

～「mano a mano」とはスペイン語で「手から手へ」という意味です～

会員数 660人
 コメディカル 514人
 医師 146人
 管理栄養士紹介登録数 40人

《目次》

「子供の生活と糖尿病」当研究会理事 武居 正郎・Page 1, 2
 研修会等の実施報告……………Page 2, 3
 事務局よりのお知らせ……………Page 3
 意見交換会開催、研修会等開催情報……………Page 4

「子供の生活と糖尿病」

当研究会理事 武居小児科医院 武居 正郎

子供に2型糖尿病が年々増加している。この人達の合併症の発生は、同年齢の1型糖尿病の人達と比較にならない程高率で重症です。

原因の一つは治療の中断であり、もう一つは糖尿病に至る生活環境があります。

生活環境の一つは食事であり、肥満児の増加がある。内容はファーストフードや外食の増加や、朝食を食べない。また食べても、父親は朝早く出勤、母はテレビドラマ、子ども一人での孤食、夕方は塾のため別々の食事であり、家族全員で、その日に起こった事を話し合いながら食べる機会が少なくなっている。食事は体の栄養と同時に心の栄養である。会話を通して親は子どもがどの様な友達とどう付き合っているか、どの様な心理状態であるのかを知り、良き相談相手である。

もう一つは外遊びの減少です。今は街での子どもの声がしません。

特に田舎の子の方が外遊びは都会の子より少ないのです。子どもはテレビ、ビデオ、ゲームで過ごしています。鬼ごっこなどは子どもの基礎体力をつけますが、その低下が著明です。特に背筋力低下は極端です。プール、体操教室、野球、サッカーはある子ども達には盛んですが、自然発生的な遊びは子どもの独想力を養います。

本を読む事は主人公や背景などは、その子なりのイメージを育てます。テレビ、ビデオではそのイメージが湧き出ません。テレビゲームは前頭葉を使わず、側頭葉での反射神経のみで思考能力が低下します。ゲームは中毒性が有ります。

この様なことは、子どものコミュニケーション能力が育たず、十分に愛されたという心も育たず、ある者は「過食」に、ある者は「いじめ」に、薬物に、援助交際に……となります。

私達、日本小児科医会は2年前に、①2歳まではテレビを消そう、②授乳中、食事中はテレビを消そう、③テレビ、ビデオは1日2時間まで、ゲームは30分以内、④メディアを子ども部屋に入れたい。⑤メディアに対し、保護者とルールを作ろうという提言を出しました。私はその責任者です。

親として、子どもをターゲットとした商業より子どもを守り、おいしい食事、メディアに頼らないでの育児は肥満の予防そして糖尿病の予防にもなると考えています。

日本小児科医会のホームページを見てください。

< (社) 日本小児科医会 > <http://jpa.umin.jp/index.htm>

研究会等の実施報告

・ 第7回 糖尿病食を作って食べて学ぶ会の報告

—平成18年10月24日（火）立川女性総合センター アイムにて開催されました—

第7回 糖尿病食を 作って食べて学ぶ会

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 主催

「秋の味覚を楽しみましょう」 ～簡単なおせち料理も紹介～

食べ物美味しい季節がやってきました。
秋の味覚を楽しめるお料理と、季節も先取りした
簡単なおせち料理、献立をご紹介します。



日 時：平成18年10月24日(火) 10:30～

会 場：立川市女性総合センター アイム 5階 調理室

【当日のメニュー】

- ☆ 秋さばのトマト煮 ☆ とん汁
- ☆ ひじきサラダ ☆ 炊き芋のお返し
- ☆ コーヒーゼリー

（当日はエプロン、三角巾をご持参ください）

調理実習は当研究会会員の管理栄養士が指導にあたります

- ・ 管理栄養士が作成した糖尿病食のメニューを一緒に調理します。
- ・ 食事について気軽に質問いただけるよう配慮してあります。
- ・ 参加費は1,500円（当日負担にてお支払いください。）
- ・ 参加希望の方は事前までお問い合わせください。
- ・ 要予約 定員25名 先着順で定員に達し次第締切ります。
- ・ 要予約 定員25名 先着順で定員に達し次第締切ります。

申込日：10月13日（金）

定員25名 先着順で定員に達し次第締切ります。

【お問い合わせ先】

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 事務局

〒185-0012 東京都府中市本町3-10-32 サリエントプラザ402

電 話：042-322-7468 7477 7478 042-322-7476 Email: W_tokyo_din_nes@bb.nc.jp



当研究会登録管理栄養士 高井 尚美
「第7回糖尿病食を作って食べて学ぶ会」は、19名の参加がありました。

今回は、「秋の味覚を楽しみましょう」をテーマにした調理実習と、簡単おせち料理の紹介という盛りだくさんの内容となりました。

旬の魚を使った**秋さばのトマト煮**、電子レンジであつという間にできる**なすのおひたし**、ひじきのドライパック缶を使った**ひじきサラダ**、具だくさんの**とん汁**、手軽に1人分を作る**コーヒーゼリー**を実習しました。また、簡単でおいしく、しかも血糖に大きく影響しない、**黒豆**、**田作り**、**昆布巻き**を紹介しました。

参加者からは、「家でも作ってみたい。」「薄味なのに

おいしい。」「同じ気持ちの人と実習出来てよかった。」「次回も参加したい。」などの感想がよせられ、私たちスタッフにとっても充実したものになりました。

この調理実習では、簡単でおいしく、すぐに役立つ内容を基本に、参加者からの要望も取り入れたメニューを提案し、実習では管理栄養士が、きめ細かな対応を心がけています。食事療法の実際を体験できる場として、またコミュニケーションの場としても有意義なものになるよう工夫していきたいと思っています。

次回は、来年の3月を予定しています。みなさまにご理解をいただき、ご協力をよろしくをお願いします。



・ 第38回 多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会

—平成18年10月16日（月）多摩北部医療センター大会議室にて開催されました—

10月16日（月）多摩北部医療センターとの糖尿病に関する診療連携の会が開催され、ご専門の先生方により活発な意見交換が行われました。

第1部は石橋クリニック院長石橋先生より、症例検討会が行われました。症例は、妊娠した若い女性でした。妊娠した方におけるインスリン療法の導入や生活習慣改善の難しさについて活発な議論が交わされました。



第2部は武居小児科医院院長武居先生より、I型糖尿病治療に対しての基本的な考え方、子供とメディアの問題についてご講演いただきました。現代人の子供にはI型糖尿病が増えている点に関して、その原因や指導法をわかりやすく解説されました。先生方の中には、幼い子をもつ親としてご講演に興味を持たれる先生もいらっしゃいました。大変身近な話題であり、育児をする親の教育の重要性を示しておられました。



第1部2部ともに夜遅くまで時間を忘れて、熱心に話し合いがなされ、研究会は閉幕いたしました。

<事務局よりのお知らせ>

- ・12月の当研究会登録管理栄養士による電話ファックス・メールでの無料栄養相談は、7日（木）午前10時～午後3時までです。会員様施設の患者様にお知らせくださいますよう、ご協力の程お願い申し上げます。

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 栄養相談窓口

TEL/FAX : 042-322-7517 Email: eiyououdan@nishitokyo-dm.net

- ・12月23日（金）～1月8日（月）まで事務局はお休みとなります。

何かございましたら12月22日（木）までにご連絡をお願いいたします。

本年は大変お世話になりました。誠にありがとうございました。

来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

～ご存知ですか？～

研修会等の名前の前についているマークは、その会が西東京臨床糖尿病研究会の直接事業または間接事業であることを表しております。

- ・：当研究会が主催している研修会です。
- ・：当研究会が間接事業として後援等をしている研修会です。

意見交換会開催のお知らせ

謹啓 平素は格別のご高配を賜り誠にありがとうございます。

さて、当研究会ではNPO法人として設立より4年目を向かえ、より一層、会員の皆様及び地域の皆様に貢献できますよう努力していく所存でおります。つきましては、今後の活動の参考とさせていただきたく、意見交換会を開催することにいたしました。是非ご参加下さいますようお願いいたします。

敬白

記

日時：平成18年12月11日（月） 19時～21時

場所：国分寺Lサロン飛鳥（JR国分寺駅ビル8F）

当日は軽食をご用意しております。

※会員の方でしたら、開催時間中はご入室、ご退室はご自由ですので、お気軽にお越し下さい。

なお、当研究会ホームページ上でアンケートを実施しております。アンケートの集計結果は当日発表させていただきますので、ご協力をお願いいたします。

<http://www.nishitokyo-dm.net/top.html>

研修会開催情報

・ 第16回 武蔵野糖尿病研究会（※お申込み不要）

開催日 : 平成18年12月2日（土） 16:30～18:30

場所 : 武蔵野赤十字病院 山崎記念講堂（武蔵境駅徒歩3分）

参加費 : 500円（詳細は当研究会ホームページをご覧ください。）

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：2単位

・ 第14回 東糖協多摩ブロック糖尿病教室（※お申し込み不要）

開催日 : 平成18年12月9日（土） 14:00～16:00

場所 : 武蔵野スイングホール（武蔵境駅徒歩3分）

参加費 : 無料（詳細は当研究会ホームページをご覧ください。）

※西東京糖尿病療養指導士認定更新のための研修単位：2単位

・ 平成18年度 西東京糖尿病療養指導士 認定試験

※養成講座を受講して受験に必要なポイントを取得した方、または昨年度の養成講座を受講しポイントを取得したが、受験の申込みをしなかった方が受験できます。

開催日 : 平成19年2月18日（日） 9:30～15:10

場所 : 東京農工大学 小金井キャンパス

NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

〒185-0012 国分寺市本町3-10-22 リエントプザ 402

TEL : 042(322)7468 FAX : 042(322)7478

<http://www.nishitokyo-dm.net> E-mail:w_tokyo_dm_net@ybb.ne.jp

受付時間 10:00～16:00