

## 〈番町地下駐車場、日赤シャトルバスのご案内〉

### 番町地下駐車場をご利用ください

高松高校地下の県営「番町地下駐車場」を使っても、当院の立体駐車場と同じ駐車料金で利用できます。

例えば、外来でお越しの方は4時間まで無料、お見舞いで来院された方は30分間まで無料です。

具体的には、お帰りの際、外来の受付又は病棟において、番町地下駐車場の駐車券に押印を受けた後、必ず当院本館1階守衛室にその駐車券を提示して割引処理を受けてください。

お見舞いの方などは、混雑解消のため、是非、番町地下駐車場のご利用をお願いします。利用時間は7:00～23:00で、西出口は19:30までです。

番町地下駐車場から当院への連絡路は、次の図のとおりです。



### 日赤シャトルバスをご利用ください

日赤シャトルバスは、「当院⇄JR高松駅」、「当院⇄ことでん瓦町駅」間を運行しています。年末年始、5月1日などを除き、平日に走っています。

外来でお越しの方をはじめ、病院利用以外で当院近くにご用がある方でも幅広くご利用いただけます。

当面、運賃は無料です。また、車椅子の方は、遠慮なく乗務員等にお声掛けしてください。

JR高松駅ではバスターミナル11番乗り場、ことでん瓦町駅ではバスターミナル6番乗り場です。

安心して乗車できるバスの良さを楽しんでください。運行ダイヤは次のとおりです。



高松赤十字病院シャトルバスダイヤ

JR高松駅 線		ことでん瓦町駅 線	
JR高松駅 ⑪番のりば 発	高松赤十字病院 発	瓦町駅 ⑥番のりば 発	高松赤十字病院 発
7:00	7:22	7:17	7:10
7:45	8:07	8:03	7:55
8:15	8:37	8:32	8:25
8:50	9:12	9:07	9:00
9:25	9:47	9:42	9:35
10:20	10:42	10:37	10:30
10:55	11:17	11:12	11:05
11:30	11:52	11:47	11:40
12:10	12:32	12:27	12:20
12:50	13:12	13:07	13:00
13:30	13:52	13:47	13:40
14:10	14:32	14:27	14:20
14:50	15:12	15:07	15:00
15:30	15:52	15:47	15:40
16:30	16:52	16:47	16:40
17:05	17:27	17:22	17:15
17:40	18:02	17:57	17:50
18:15	18:37	18:32	18:25
18:50	19:12	19:07	19:00

【運休日】土日祝日、5月1日(創立記念日)、年末年始

### あとがき

みなさん、こんにちは。今月の糖尿病特集はいかがでしたか？またイベントもありますので、ぜひご参加くださいね！さて、私の母方の祖父の家は農家のおうちなのですが、何世代かに渡り引越しをしたことがないおうちのようなのです。また、現在住んでいる祖母は戦争時代を生きた人だから「物を捨てない人」なので、いろいろなものが残っています。この春に祖母の家を訪れ、伯母と屋根裏部屋を探検した際に、古い長持を発見したので開けてみました。すると、たくさん古い本の中から私の母が幼少のころに読んでいた絵本が出てきました。なぜ、母のものか分かったかという、絵本のいたるところに書かれてある落書きのなかに、たどたどしいけれど、可愛らしい字で、母の名前が書いてあったからです。母にもこんな時代があったんだなあとか、いつの時代も子どもは落書きするんだなあとか、この落書きをしていた母のことなど色々想像していたら、絵本自体を読むことをすっかり忘れてしまいました。誰もが知る有名な絵本ではない昭和前期の絵本ですが、また違った「絵本との出会い」に喜びと感動を味わえました。捨てるのは簡単ですが、捨てないのも悪いことばかりじゃないなあと思いました。(私にしてみると、書物をはじめとする屋根裏部屋のものは、宝物にしか見えませんでした。) 患者図書室 大西 奈緒子

▶今月の特集は、「11月14日は世界糖尿病デー」、「番町地下駐車場、日赤シャトルバスのご案内」です！

みなさん、こんにちは。こもれび10月号です。10月8日の皆既月食は、とても神秘的でしたね。



# こもれび

2014年10月号 Vol.23

## 〈今月の特集〉

## 11月14日は世界糖尿病デー

## 番町地下駐車場、日赤シャトルバスのご案内

## 日赤のヘルシーレシピ たらの野菜あんかけ

### 《患者図書室「ひだまり」利用案内》

場 所／本館1階 総合案内となり

利用時間／平日 9時～17時

図書閲覧／どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。

貸 出／高松赤十字病院の診察券(入院患者さんはリストバンド)をお持ちの方に限ります。  
貸出冊数 2冊 期間 2週間

返 却／開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函ください。

そ の 他／病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も、受け付けております。

### 〈私のおすすめの本〉



『がんばらない』と  
(集英社文庫)

『1%の力』  
(河出書房新社)

鎌田 實

『がんばらない』は、医者である鎌田実先生が、初めて書いたエッセイ集です。

この本は、現在60万部も売れているベストセラーで映画化もされているので、ご存知の方も多いかと思います。私をはじめこの本と出会ったのは、10数年前です。その頃の職場の先輩に勧められて読んだのがきっかけです。ですからこの本を見るたびにその先輩を思い出します。

実際の患者さんとのエピソードが書かれてあり、諏訪中央病院でのあたたかいふれあい、家族の励ましや患者の心を大切にしている医師や病院スタッフの愛を感じることができる本です。毎回、読むたびに泣いてしまっていますが、悲しだけでなく温かな気持ちになれる本です。私もこの本をはじめ読んでからは、「がんになったら諏訪中央病院にいこう!」と真剣に考えていました。まだ読んだことがないという人は、是非、読んでみてください。

それから、私は鎌田先生のファンになり、患者図書室にも密かに鎌田先生の書をたくさん置いてあります。そんな鎌田先生の最新作!「1%の力」ですが、1%が人生を変えた本当のお話が集められています。1%には人生を変える力がある。絶望の中にいる時、とにかくゼロから1%、何かを変えると希望が見えてくる。「1%の不思議な力」のお話です。自分のためだけに頑張るのはなかなかむずかしいですね。自分のためだったら「もういいか・・・」「もう無理!」ってあきらめてしまうことが私もよくあります。でも誰かのためにだったら・・・たった1%だったら・・・頑張れそうな気がしますませんか?みんなの1%の力があれば、みんなが幸せになれるって本です。

2冊とも患者図書室にありますので、見に来てください。そしてこの本を見るたびに「こもれび」や「ひだまり」を思い出していただければうれしく思います。

※患者図書室に9月末に本とDVDがたくさん入りました。本が苦手な人はDVDもおすすめです。是非、ご利用ください。

患者図書室 司書 緒方 理恵

# 11月14日は世界糖尿病デー

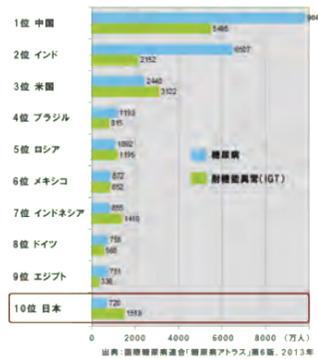
内分泌・代謝内科部長 佐用 義孝

11月14日は、1921年に世界で初めてインスリン発見に成功したカナダの医師であるフレデリック・バンティングの誕生日にあたります。2006年12月20日国連総会で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を加盟192カ国の全会一致で可決しました。そして11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。

世界の糖尿病人口は爆発的に増え続けており、2013年現在で糖尿病有病者数は3億8,200万人(有病率8.3%)に上ります。有効な対策を施さないと、2030年までに5億9,200万人に増加すると予測しています。日本の現在の成人糖尿病人口は720万人で、昨年の710万人から微増しました。世界ランキングでは第1位の中国(9,840万人)、第2位のインド(6,507万人)、第3位の米国(2,440万人)をはじめ上位7カ国の順位は昨年と同じですが、第8位にドイツ(755万人)が新たに加わり、日本は昨年の9位から10位へと後退しました。

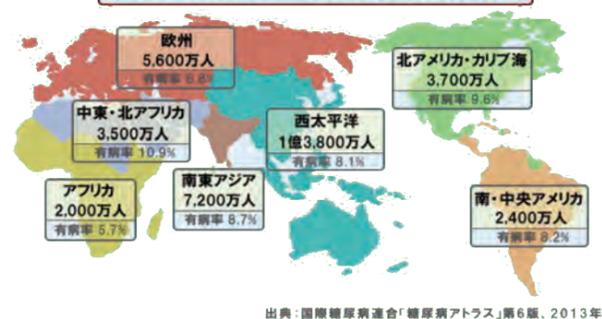
糖尿病が原因で死亡した人は、2013年は510万人に達しており世界で6秒に1人の命を奪っている計算になります。

2013年の世界の糖尿病人口 トップ10ヵ国(20~79歳)



日本を含む西太平洋地区は世界最大の糖尿病人口を抱える

世界の糖尿病人口 3億8,200万人(2013年)



出典：国際糖尿病連合「糖尿病アトラス」第6版、2013年

世界糖尿病デーには、糖尿病はコントロールできる病気であり、合併症を予防できることを世界規模で呼びかけています。

世界保健機関(WHO)は、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患(NCD)」と位置付けています。心血管疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患などが主なNCDです。

糖尿病の死亡率(人口10万人対) 都道府県別の順位

全国平均	11.0		
(1) 神奈川	7.1	(17) 兵庫	11.0
(2) 滋賀	7.3	(18) 福岡	11.1
(3) 愛知	8.2	(19) 山形	11.3
(4) 岐阜	8.7	(20) 山口	11.5
(5) 京都	9.4	(21) 宮崎	11.5
(6) 東京	9.6	(22) 和歌山	11.7
(7) 奈良	9.8	(23) 岡山	11.8
(8) 埼玉	9.9	(24) 愛媛	11.9
(9) 千葉	10.0	(25) 鳥根	12.1
(10) 宮城	10.1	(26) 群馬	12.2
(11) 熊本	10.1	(27) 福井	12.2
(12) 石川	10.4	(28) 佐賀	12.3
(13) 広島	10.4	(29) 北海道	12.4
(14) 長崎	10.8	(30) 三重	12.6
(15) 大分	10.9	(31) 茨城	12.9
(16) 大阪	11.0	(32) 静岡	13.0
		(33) 沖縄	13.1
		(34) 岩手	13.2
		(35) 新潟	13.2
		(36) 長野	13.3
		(37) 富山	13.4
		(38) 栃木	13.5
		(39) 鳥取	14.6
		(40) 鹿児島	14.6
		(41) 秋田	14.9
		(42) 高知	15.0
		(43) 山梨	15.1
		(44) 青森	16.0
		(45) 福島	16.1
		(46) 香川	17.4
		(47) 徳島	17.6

出典：平成25年人口動態統計月報年計(概数)の概況(厚生労働省)

また糖尿病死亡率を診ると、全国ワースト1は徳島県で当県はワースト2です。良好な血糖コントロールを維持することで、これらの病気の多くは予防・改善が可能なので、糖尿病療養への取り組みはとりわけ重要となります。血糖値の高い人ではそうでない人に比べ、心疾患の危険性が3~4倍に高まるとの調査結果が報告されています。

糖尿病の血糖コントロールには、**食事療法・運動療法・薬物療法**の3種類を、程度に応じて行います。

例えは！**食事療法**…食べすぎに注意、糖質を抜く糖質制限食をとる  
**運動療法**…ウォーキングや水中歩行などの有酸素運動を行う(医師の判断が必要です)  
**薬物療法**…経口薬の効果が出なければインスリン療法

香川県ではうどんがソウルフードとして根付いています。うどん無しでは香川県を語ることはできません。しかし、香川県は2013年糖尿病の死亡率は全国2位です。これからはうどんを健康的に食べるということも考える必要があります。それで今回はうどんをテーマに世界糖尿病デーのイベントを企画しています。

参加無料

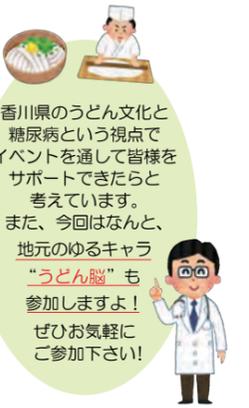
高松赤十字病院「世界糖尿病デー」イベント開催!

「糖尿病 うまくつきあっていくために」

日時 11月21日(金) 11:30~13:00  
 場所 本館1階 整形外科東側

- 《内容》
- ・血圧、血糖測定
  - ・簡易腹囲測定(メタボリックチェック)
  - ・体組成測定(筋肉や脂肪や骨など、私達の体を構成する組織のチェック)
  - ・薬剤師、看護師、管理栄養士による健康相談

お問い合わせ 高松赤十字病院内科外来 ☎087-831-7101



このイベントをきっかけに糖尿病と糖尿病合併症の予防をして、しっかりコントロールしましょう!

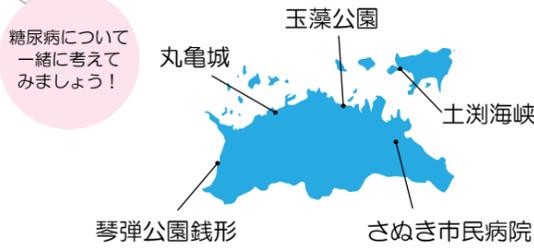


問題は切実です…!



World Diabetes Day 世界糖尿病デー in 香川 2014

世界糖尿病デー実行委員会により、今年も日本をはじめとする世界のいろいろな場所が、シンボルカラーのブルーにライトアップされます。香川県でも、下記の各会場で各時間にライトアップされます。



糖尿病について一緒に考えてみましょう!

◎期間 11月10日~16日

- ・琴弾公園・銭形 日没~22:00
- ・丸亀城 17:00~24:00
- ・玉藻公園 日没~23:00
- ・土湊海峡 17:00~21:00
- ・さぬき市民病院 17:00~21:00

参考文献  
 ・糖尿病にならないための本 牧田 善二 宝島社  
 参考HP  
 ・糖尿病ネットワーク・糖尿病ネット  
 ・保健指導リソースガイド  
 ・世界糖尿病デー実行委員会サイト

糖尿病の方だけでなく、全世界の人たちにもっと糖尿病について関心を持っていただくように、国連や空を表す「青(ブルー)」と、団結を表す「輪(サークル)」でできたブルーサークルが「世界糖尿病デー」のシンボルマークとなっています。

## 《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します!

### テーマ「インスリン」

糖尿病の治療で使う薬剤ですね?

薬ではなく、**膵臓で作られるホルモン**で、血液中のブドウ糖をエネルギーとして利用する際に必要です。



胃の後ろ側にある膵臓で作られるホルモンで、血液中のブドウ糖を細胞に取り入れ、エネルギーを生み出す働きを促進します。血糖値を低下させるので、糖尿病の治療にも用いられます。インスリンの糖尿病治療を始めると、一生続けなければならない、という誤解が非常に多いのですが、これを使用せず、インスリン以外の飲み薬に変えることも可能です。また、インスリン治療を始めたら糖尿病は重症だ、という誤解もありますが、この治療は、病気のタイプや患者の状態など総合して判断して行います。

引用文献：病院の言葉をわかりやすく工夫の提案 勁草書房

### おすすめBOOK!

患者さん・スタッフの質問にナースが答える **糖尿病 Q&A 200**

この本は、患者さんやスタッフからよく聞く疑問や質問200問と、その回答を掲載している、看護師向けの本なのですが、反対に、患者さんやご家族の方が抱く糖尿病の合併症、治療、ケアの疑問・不安・悩みの数々にスッキリと、根拠も添えて、詳しく回答してくれている本とも言えます。また、看護師向けの本ですが、文章も柔らかく、可愛いイラストも使っているため、大変わかりやすい一冊です。



### 看護師による知って得する☆ミニ講座

10月15日(水)・16日(木)

「~教えて~糖尿病のうそ!?ホント!?!」

次回11月19日(水)・20日(木)

「インフルエンザ対策(仮)」

時間 11:30~12:00

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101



予約不要・参加無料です!お気軽にご参加ください。



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.23

### ★ たら野菜あんかけ ★

香味野菜(にら、しょうが、にんにく)を使うことによって風味が増し、塩分控えめでおいしくいただける一品をご紹介します。



〈1人分〉  
 ・エネルギー 250kcal  
 ・塩分 0.8g

＜材料(1人分)＞

たら	80g	かつおだし	75g
A { しょうが汁	小さじ1/2 (3g)	しょうが	4g
こしょう	少々	にんにく	5g
片栗粉	適量 (6g)	ごま油	小さじ1 (4g)
揚げ油	適量	塩	少々 (0.1g)
生しいたけ	15g	B { オイスターソース	小さじ1/2 (3g)
にんじん	15g	酒	小さじ1/2 (2g)
たけのこ(水煮)	20g	C { 片栗粉	小さじ1
にら	30g	水	大さじ1/2

＜作り方＞

- ① たらは1口大に切り、Aで下味をつけ、しばらく置く。
- ② にはら5cmの長さに切り、しいたけは石づきをとって薄切りにする。にんじん、たけのこは細切りに、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、①に薄く片栗粉をまぶしこんがり揚げ揚げる。
- ④ フライパンにごま油としょうが、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ⑤ 香りが出てきたら、しいたけ、にんじんをフライパンに入れ炒める。火が通ったら、たけのこ、にはらの順に入れ色よく炒める。
- ⑥ すべての野菜に火が通ったらだし汁を入れ、煮立ったらBで味を調える。
- ⑦ Cの水溶性片栗粉で、とろみをつける。
- ⑧ 皿にたらを盛り付け、上からあんをかけてできあがり。

ポイント

♪ お好みで季節の野菜や魚に変えてもおいしく召し上がれます。

たらは、できるだけ塩をしていないものを選びましょう!

