

世界糖尿病デー
川越地区ブルーライトアップ

2009年11月14日
17:00-22:00

埼玉県川越市幸町
時の鐘



unite for diabetes

世界糖尿病デー実行委員会
埼玉糖尿病対策推進会議
川越地区ブルーライトアップ実行委員会

後援

埼玉糖尿病対策推進会議
川越市
川越市医師会
埼玉県医師会
JADEC埼玉県支部
埼玉医科大学総合医療センター

協力

川越市幸町自治会
川越市大手町自治会

ご挨拶



11月14日は「世界糖尿病デー」です。現在、糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しております。

こうした時にあたり、多くの市民の皆様が、ブルーにライトアップされた「時の鐘」を見て、糖尿病に関する理解を深め、その予防・治療に対する意識を高めることは、たいへん意義あることと思います。実施にあたりご尽力された関係各位に、心から感謝を申し上げます。

川越市長 川合善明

広げようブルーの輪

日本糖尿病協会埼玉県支部（埼玉県糖尿病協会）は、昭和58年から地域住民に対する糖尿病の啓発活動を積極的に行ってきました。ブルーサークルは世界をつなぐ青い空の色をイメージしてつくられたものです。皆で手をつなぎ励ましあって、糖尿病に対する正しい理解のもと、充実した人生を過ごしていただきたいとの願いが込められています。今回のブルーライトアップイベントを契機に、もう一度「糖尿病のある人生」を見つめ直していただければと思います。



埼玉県糖尿病協会
理事長 **於本 裕久**

2009年11月14日土曜日、世界糖尿病デーに当たり当川越市のシンボルである「時の鐘」がブルーにライトアップされることになりました。

この事業が実現するまでには関係者の方々に一方ならぬ御苦労があったことと感謝申し上げます。糖尿病有病者は近年増加の一途をたどって居り、政府の発表によれば2010年には1080万人に増加すると推定されて居ります。この機会にすべての人が生活習慣を見直して糖尿病を無くしたいものです。

一息会 会長 **田口 武雄**

（一息会は 日本糖尿病協会に属する埼玉医科大学総合医療センターの患者会です。）

埼玉糖尿病対策推進会議より

この度、11月14日の「世界糖尿病デー」のイベントの一環として、川越市のシンボルである「時の鐘」をブルーにライトアップすることが出来、誠に意義深いものと思われます。実行委員長である松田昌文教授を始めとした実行委員の皆様のご尽力に深く敬意を表します。2006年12月20日に糖尿病が「世界的脅威の疾患」として、国連総会決議の形で認知され、その後毎年、世界糖尿病デーに合わせ各国にて様々なイベントがなされてきましたが、やっと埼玉県もその時流に乗ることができたという感を強くします。



この「時の鐘」のライトアップは一日限りのイベントではありますが、このブルーの光が埼玉県民の皆様の胸に深く染み込み、糖尿病という疾患の認識に役立ち、その予防、撲滅への啓発活動の発展に繋がれば、幸いであると思ひます。

埼玉糖尿病対策推進会議 ブルーサークル企画担当
獨協医科大学越谷病院 内分泌代謝・血液・神経内科
教授

犬飼 敏彦

「世界糖尿病デー」と「糖尿病」について

国連はこの病気（血糖が上昇し放置すると合併症で苦しむ）が「**AIDSに次いで人類の脅威である**」と認め、全世界での糖尿病抑制に向けた運動を始めています。

その流れを受け、今年「糖尿病の予防と教育」を課題としてプロモーション活動をします。

「血糖」について

血糖：血液中のブドウ糖

（英語では blood glucose : **BG**）

- 食事、特に主食（ごはんやパンなど）は、ブドウ糖に分解、吸収され、血糖を上げる要因になります。
- 血糖を下げるのは膵臓のβ（ベータ）細胞で作られる「インスリン」という物質です。

人間の脳は通常「ブドウ糖」しか利用できないので、一定以上の血糖値を維持することは非常に重要です。しかし、高すぎる血糖は臓器にダメージを与えます。健常人の血糖は一定に保たれていますが、糖尿病ではこの調節ができなくなっています。

「 β (ベータ)細胞 (インスリン分泌細胞)」について

1 糖尿病と診断された時点で膵臓 β (ベータ)細胞の数は既に半減しているといわれています。

⇒ β (ベータ)細胞に負担をかけない生活習慣に変える必要があります。

2 血糖が高いこと自体、 β (ベータ)細胞に負担をかけ、ダメージを与えます。

⇒ 適切な治療により、初期から血糖を管理し、 β (ベータ)細胞の負担を取ることで、 β (ベータ)細胞機能の維持、回復が期待できます。

「予防」について

「糖尿病の予防」とは2つの要素があります。

●糖尿病にならないこと

1) 生活習慣を見直す

現代人は食べ過ぎ、運動不足になりがちです。少しでも自覚があるなら是正する努力をしましょう。

2) 体重のコントロール

20歳の時と比べて大幅に体重が増えている人は、要注意です。体重が重いと関節を痛める可能性が大きいいため、運動するよりも食事内容を変えることが優先されます。ただし、無理なダイエットではなく、生活習慣を是正することで健康的に減量しましょう。

●糖尿病と診断されたら合併症を起こさないようにする、あるいは進行しないようにする

主治医と相談して治療方針を立てましょう。

「合併症」について

全身の血管が、高濃度のブドウ糖に長時間さらされることにより、様々な病気が起こってきます。

眼：わが国では毎年約 3500 人が糖尿病により失明しています。人間は 80% の情報を目から取り入れており、失明で生活の質は大幅に低下します。

腎臓：毎年約 16000 人が糖尿病により透析導入になっています。腎臓透析は 1 年で 500～700 万円かかり、医療費の大きな負担になっています。

神経：神経が破壊された結果起こる「痛み」や「壊疽」は起こってしまうと治療が困難です。

心臓：心臓は血糖と関連が強い臓器です。心筋梗塞が 2～4 倍おきやすくなります。

脳：血管のダメージにより、寝たきりの原因になる脳梗塞も起こしやすくなります。糖尿病患者には認知症が多いという報告もあります。

全身の血管：高血糖により動脈硬化が促進されます。動脈硬化の検査はいくつかあります。血管の機能検査は FMD という検査などが糖尿病の場合に有用とされています。

「治療」について

目的は合併症の予防です。

血糖コントロールはそのための手段です。

膵臓 β （ベータ）細胞は血糖を低下させるインスリンというホルモンを作る細胞です。 β （ベータ）細胞が弱ると血糖は上がります。高血糖は、全身の血管、神経、また β （ベータ）細胞自身にもダメージを与え、悪循環に陥ります。

⇒ まず悪循環を断ち、膵臓 β （ベータ）細胞機能の維持、回復を狙います。そのため、最初からインスリン注射を行うこともありますが、 β （ベータ）細胞機能が回復すれば注射をやめることができる場合も少なくありません。

診断されたら

1) 生活習慣を見直す

これまでの自分の生活を振り返り、何が原因で糖尿病になったのかを考えます。自分なりの答えを出したうえで主治医、保健師、管理栄養士、糖尿病療養指導士に相談しましょう。くれぐれも自己流の治療はしないでください。

2) 必要であれば薬物治療

診断時の状態は様々で、緊急入院が必要な場合もあります。多くの場合症状が無いですが、命に係わることもあるため、主治医の治療方針に従いましょう。

賛助・協賛

以下の方々からご賛助をいただいております。

いるま野農業協同組合 川越地区統轄支店
(協)川越バンテアン [理事長 小谷野和博]
サノフィ・アベンティス株式会社
川越商店街連合会やまぶき
未来クラブ [会長 西村平雪]
川越青色申告会
川越地域雇用対策協議会 [会長 水村圭司]
川越環境保全連絡協議会 [会長 新井勉]
萬有製薬株式会社
川越商店街連合会 [会長 金子憲二]
川越商工会議所 [会頭 齋藤英雄]
日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社(アドボカシ
ーデベロップメントグループ)
未来クラブシニア会 [会長 内田庄治]
(社)小江戸川越観光協会
(社)小江戸川越観光協会 [会長 桑原恒久]
(株)電成社(川越市)
第一三共株式会社 埼玉支店 川越営業所
川越商工会議所婦人経営者クラブ
ノボノルディスクファーマ株式会社 関東第2ブロッ
ク埼玉第2エリア
大塚製薬(株)川越出張所
(株)三和化学研究所
アストラゼネカ株式会社
科研製薬(株)

興和創薬株式会社
持田製薬株式会社
ノバルティスファーマ株式会社
日本イーライリリー株式会社
バイエル薬品株式会社
小野薬品工業株式会社
川越間税会
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
協和発酵キリン株式会社 川越第一営業所
大日本住友製薬株式会社

他 3社

(お申出順)

また、世界糖尿病デー実行委員会を通じて多くの後援の団体さまからご協力、ご賛助をいただいております。

感謝しお礼申し上げます。

川越地区ブルーライトアップ実行委員会

2009年11月14日

委員： 松田 昌文，大村 栄治，秋山 義隆，
矢澤 麻佐子，徳永 貢

「時の鐘」について

埼玉県川越市幸町にあり江戸時代初頭から、時を告げる鐘楼として存在し川越のシンボルとなっている。火災に何度もあうが建て替えられてきた。現在のものは明治26年の川越大火直後に再建された。平成8年、環境省の残したい「日本の音風景100選」に認定された。平成21年NHK連続テレビ小説「つばさ」で幾度も放映され日本中にその姿は広く知られるようになった。

記念イベント：記念市民公開講演「血糖を下げる」

演者：埼玉医科大学総合医療センター

内分泌・糖尿病内科 教授 松田昌文

場所：埼玉医科大学かわごえクリニック

6階大会議室

日時：2009年11月14日（土） 14:00-15:30

問い合わせ

<http://tokinokane-blue-lightup.diabetes-smc.jp/>

メール：tokinokane-blue-lightup@diabetes-smc.jp

事務局：

埼玉医科大学総合医療センター内分泌・糖尿病内科（川越）

携帯電話で右のQRコードから当企画のインターネットサイトにアクセスし身長と体重から自分にあった1日摂取カロリーを計算してみましょう。

