



2018年10月5日

糖尿病治療研究会

血糖を知る、はかる、コントロールする。

「10月8日は、糖をはかる日」

■9月26日に講演会を開催しました!!

■「血糖値アップ・ダウン 写真投稿コンテスト2018」受賞作発表!!

—糖尿病有病者数、1000万人時代。“血糖”や“血糖値”の意味、正しく理解していますか…?—
糖尿病治療研究会（代表幹事：森 豊）により2016年に制定された「10月8日は、糖をはかる日」（<http://www.dm-net.co.jp/10-8/>）では、改めて「血糖」について考える機会として、今年もさまざまな啓発活動を実施しています。

近年、糖尿病患者さんとその予備群は合わせて2千万人を超えると言われていています。とくに糖尿病有病者数は年々増加しており、昨年公表された調査により初めて1千万人台に上ったことが報告されました（平成28年国民健康・栄養調査）。糖尿病は持続する高血糖が問題となる病ですので、その予防や治療には「血糖値」に対する適切な理解が不可欠です。そこで、糖尿病治療研究会（代表幹事：森 豊 <http://www.dm-net.co.jp/rghd/>）の主催する「10月8日は、糖をはかる日」では、「血糖を知る、はかる、コントロールする。」を基本テーマに、一般の方、糖尿病患者さん、糖尿病予備群を指導する保健指導関係者や、糖尿病治療にあたる医師や医療スタッフなどに、それぞれに合わせた幅広い内容で「血糖値」に関する啓発活動を行っています。

ここでは、今年9月26日（水）に開催された「糖をはかる日」講演会、大勢の方にご応募いただいた「血糖値アップ・ダウン 写真投稿コンテスト2018」受賞作発表についてご紹介します。

■開催のご報告：「10月8日は、糖をはかる日」講演会 —“これからの”血糖コントロール—

9月26日（水）15:30より、日比谷コンベンションホール（東京都千代田区）にて、今年も「10月8日は、糖をはかる日」講演会が開催されました。会場には、一般の方・糖尿病患者さん、薬剤師、看護師、管理栄養士、保健師といった医療・保健指導関係者が集い、糖尿病医療のエキスパートによる講演に熱心に耳を傾けていました。

【プログラム】

- 司会：岩本 安彦 先生（新百合ヶ丘総合病院 糖尿病センター センター長）
- ご挨拶：糖尿病治療研究会代表幹事 森 豊 先生（東京慈恵会医科大学附属第三病院 糖尿病・代謝・内分泌内科教授）
- 講演1「働き盛りの血糖コントロール—“働く”糖尿病患者さんの療養に役立つヒント—」
浜野 久美子 先生（関東労災病院 糖尿病内分泌内科部長）
- 講演2「高齢者の血糖コントロール—その特徴と注意点とは—」
難波 光義 先生（兵庫医科大学 病院長）
- パネルディスカッション



岩本 安彦 先生



森 豊 先生



浜野 久美子 先生



難波 光義 先生

▶本講演の詳しい内容は、糖をはかる日 講演会 2018「"これからの"血糖コントロール」レポート

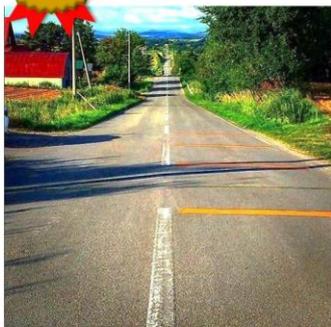
<http://www.dm-net.co.jp/10-8/seminar/report/2018.php> をぜひご覧ください!!

■「血糖値アップ・ダウン 写真投稿コンテスト 2018」受賞作発表受賞作発表!!

啓発活動の一環として、「血糖値」やその上下動に関する関心を高めることを目的に、「血糖値アップ・ダウン 写真投稿コンテスト 2018」の作品募集を行ったところ、糖尿病治療研究会のInstagram経由またはメールにより、計211作品をご応募いただきました。その中から、厳正な審査により決定した最優秀作品・優秀作品をご紹介します。

最優秀賞

mineralwater07 さん



血糖コントロール、目標値はあるけれどゴールはない。血糖値に限らず、人生はいつもアップダウンの繰り返し。長く続く道のりだからこそ、毎日一歩ずつ、着実に。



◀▼「血糖値アップ・ダウン 写真投稿コンテスト 2018」最優秀賞、優秀賞

優秀賞

chocodan5 さん



ちょっと前のですが、魚をたまにでも食べるようにして、野菜もたっぷり、バランスのよい食事で血糖コントロールをしていきたい。酢しょうがを作り、味噌汁に入れたり豆腐にかけてたりお酢も積極的にとってます。



優秀賞

chiyoril25 さん



親にとっては運動。食後たくさん体を動かす遊びをすることで、子どもはニコニコ楽しめて私も血糖値コントロールできるし一石二鳥。



優秀賞

ra_minmo さん



うなぎのときのインスリン量がずーっと難しくてお店によって、タレの量によって全然違ううまいかないこと多々。

やっとやっと食後血糖値がよい感じに!!翌朝も120くらいで血糖コントロールはばっちりでした。



その他、佳作 5 作品は、

「10月8日は、糖をはかる日」ウェブサイトでは、今後、公開予定。ぜひご覧ください!!

▶ <http://www.dm-net.co.jp/10-8/contest/2018/>

■ その他の活動

【日本臨床内科医会にて、啓発ポスターを配布】

全国 47 都道府県の内科医会で構成され、約 14,969 名（2017 年 3 月現在）の会員をもつ日本臨床内科医会にご協力いただき、昨年に引き続き、「10 月 8 日は、糖をはかる日」の啓発ポスターを会員クリニックに配布いただきました。



【協賛企画：医療・保健指導者向け資料】

「血糖コントロールに役立つ 食品資料 2018」、「血糖コントロールに役立つ機器 早見表 2018」を発行、公開

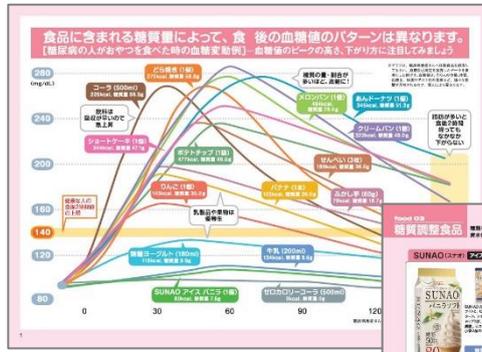
「糖をはかる日」協賛企画
糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト
Diabetes Net
血糖コントロールに役立つ 食品資料 2018
宅配食、フォーミュラ食、糖質調整食品、飲料ほか

食品に含まれる糖質によって、食後の血糖値のパターンは異なります。
【糖尿病の人がおやつを食べた時の血糖変動】

図表：食品の種類ごとの血糖変動パターン（例：バナナ、チョコレート、ヨーグルトなど）

CONTENTS
● 糖尿病の人がおやつを食べた時の血糖変動例
● 血糖コントロールに役立つ食品【宅配食】【フォーミュラ食】【糖質調整食品】ほか
● 炭水化物と食物繊維・糖質の関係
● 糖の吸収と消費

血糖を知る、はかる、コントロールする。
10月8日は、「糖をはかる日。」 主催：糖尿病治療研究会



血糖コントロールに役立つ 食品資料 2018

糖質調整食品

SUNAO (ソナオ) パン、ココア
糖質調整食品として、血糖値の上昇を抑える効果があります。

糖質調整食品の紹介と、血糖値コントロールに役立つ食品のリスト

「糖をはかる日」協賛企画
糖尿病患者さんに求められる製品・サービス・医療者向け情報サイト
Diabetes Resource Guide Japan
血糖コントロールに役立つ機器 早見表 2018
血糖自己測定器(SMBG)、膵内注射器(POC)・血糖センサー、インスリンポンプ、持続血糖測定器(CGM)、PGM、HbA1c検査、血糖コントロール記録、糖質測定器

図表：血糖自己測定器(SMBG)の早見表

図表：膵内注射器(POC)の早見表

図表：インスリンポンプの早見表

図表：持続血糖測定器(CGM)の早見表

図表：糖質測定器の早見表

血糖を知る、はかる、コントロールする。
10月8日は、「糖をはかる日。」 主催：糖尿病治療研究会

血糖自己測定器 (SMBG)

三和化学研究所 (SMBG) 製品一覧

1. 多岐用途型血糖測定器 (123)

2. 多岐用途型血糖測定器 (123)

3. 多岐用途型血糖測定器 (123)

4. 多岐用途型血糖測定器 (123)

5. 多岐用途型血糖測定器 (123)

6. 多岐用途型血糖測定器 (123)

7. 多岐用途型血糖測定器 (123)

8. 多岐用途型血糖測定器 (123)

9. 多岐用途型血糖測定器 (123)

10. 多岐用途型血糖測定器 (123)

血糖コントロールに役立つ 機器 早見表 2018

血糖自己測定器 (SMBG)

三和化学研究所 (SMBG) 製品一覧

1. 多岐用途型血糖測定器 (123)

2. 多岐用途型血糖測定器 (123)

3. 多岐用途型血糖測定器 (123)

4. 多岐用途型血糖測定器 (123)

5. 多岐用途型血糖測定器 (123)

6. 多岐用途型血糖測定器 (123)

7. 多岐用途型血糖測定器 (123)

8. 多岐用途型血糖測定器 (123)

9. 多岐用途型血糖測定器 (123)

10. 多岐用途型血糖測定器 (123)

詳しい内容は、糖をはかる日「お役立ちツールダウンロード」をぜひご覧ください!!
▶ <http://www.dm-net.co.jp/10-8/download/>

「10月8日は、糖をはかる日」

主催：糖尿病治療研究会（代表幹事：森 豊）

2018年 後援団体（全29団体。順不同）：

公益社団法人 日本糖尿病協会	https://www.nittokyo.or.jp/
一般社団法人 日本糖尿病・妊娠学会	http://www.dm-net.co.jp/jsdp/
一般社団法人 糖尿病データマネジメント研究会	http://jddm.jp/
一般社団法人 日本くすりと糖尿病学会	https://jpds.or.jp/
一般社団法人 日本糖尿病教育・看護学会	http://jaden1996.com/
認定NPO法人 日本IDDMネットワーク	https://japan-iddm.net/
糖尿病と女性のライフサポートネットワーク	http://www.dm-net.co.jp/dlsnw/
国際糖尿病支援基金	http://www.dm-net.co.jp/idaf/
公益社団法人 日本人間ドック学会	https://www.ningen-dock.jp/
一般社団法人 日本臨床内科医会	http://www.japha.jp/
一般社団法人 日本生活習慣病予防協会	http://www.seikatsusyukanbyo.com/
一般社団法人 日本くすり教育研究所	http://jide.jp/
一般社団法人 日本肥満症予防協会	http://himan.jp/
一般社団法人 日本肥満学会	http://www.jasso.or.jp/
一般社団法人 スローカロリー研究会	http://slowcalorie.jp/
日本成人病（生活習慣病）学会	http://www.j-seijinbyou.gr.jp/
特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会	https://www.kenshin.gr.jp/
九州ヘルスケア産業推進協議会	http://hamiq.kitec.or.jp/
日本健康運動研究所	http://www.jhei.net/
一般社団法人 日本産業保健師会	http://sangyohokensi.net/
NPO法人 セルフ Medikation 推進協議会	http://www.self-medication.ne.jp/
日本保健師活動研究会	http://the-hokenshi.com/
検体測定室連携協議会	http://www.yubisaki.org/
一般社団法人 日本臨床検査医学会	https://www.jslm.org/
一般社団法人 日本臨床検査機器・試薬・システム振興協会	http://jaclas.or.jp/
一般社団法人 日本衛生検査所協会	http://www.jrcla.or.jp/
一般社団法人 日本臨床検査薬協会	http://www.jacr.or.jp/
一般社団法人 日本臨床衛生検査技師会	http://www.jamt.or.jp/
日本臨床検査専門医会	http://www.jaclap.org/

2018年 協賛企業（全19社。五十音順）：

アボット ジャパン株式会社	http://www.abbott.co.jp/
Eatreat 株式会社	https://eat-treat.jp/
江崎グリコ株式会社	https://www.glico.com/jp/product/ice/sunao/
サニーヘルス株式会社	http://www.sunnyhealth.co.jp/medical/
株式会社三和化学研究所	https://www.skk-net.com/
積水メディカル株式会社	https://www.sekisui-medical.jp/
大正製薬株式会社	https://www.taisho.co.jp/
タイヘイ株式会社	http://www.dm-net.co.jp/taihei/familyset/healthy-gozen.html
テルモ株式会社	http://www.terumo.co.jp/
株式会社ニチレイフーズ	http://wellness.nichirei.co.jp/shop/pages/taisaku.aspx
ニプロ株式会社	http://sales.nipro.co.jp/freestyle/index.html
日本メドトロニック株式会社	http://www.medtronic-dm.jp/
株式会社フォラケア・ジャパン	http://www.foracare.co.jp/
株式会社マザーレンカ	http://doctors-chocolate.com/
森永乳業株式会社	https://www.morinagamilk.co.jp/products/brand/teitoushitsu/
株式会社モンテール	https://www.monteur.co.jp/sweetsplan/
Lifescan Japan 株式会社	http://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan/
株式会社リテラブースト	https://literaboost.co.jp/
リボン食品株式会社	http://www.teitoukoubou.com/fusumapan.php

▶この件に関するお問い合わせ先：「糖をはかる日」事務局 担当係（㈱創新社内）

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-11

Tel：03-5521-2881 Fax：03-5521-2883 E-mail：dm-contact@dm-net.co.jp

