

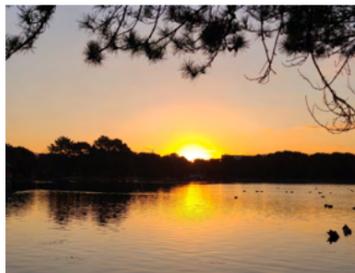


# 南風通信

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。



新年あけましておめでとうございます。昨年もコロナで振り回された年になりました。日常診療に加えて、感染対策やワクチン接種など大変でしたが、スタッフ一致団結して何とか乗り越えることができた1年でした。年末年始は、次に来る第6波に立ち向かう体力・抵抗力を作るためにも継続しているランニングを



行いました。元旦は寒い朝でしたが、大濠公園から穏やかな初日の出を拝むことができました。コロナが完全に落ち着くにはもう少し時間がかかりそうですが、「温故知新」をモットーに変化する世の中に柔軟に対応し新しいことは積極的に取り入れながら、より充実した糖尿病診療と研究を目指してスタッフ一同頑張っています。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

2022年 南昌江

# 百

今年の個人的な目標は「百」です(^^) 毎月100kmのランニングとゴルフで100切れるように

# 解

解明、解決、解放、和解など。混迷をひも解く1年にしたいと思います。

新年あけましておめでとうございます。旧年中は各方面で大変お世話になりました。誠にありがとうございました。本年は寅年ですね。虎は古来より力の象徴としてあがめられています。「虎穴に入らずんば虎児を得ず」「前門の虎、後門の狼」「虎に翼」など、虎を用いたことわざや故事成語が数多くあります。先人がいかに虎を畏れ、力に溺れることをいさめ、強大な力をむやみに利用する危険性を説いたかが伝わってきます。昨年は様々な力の過ち「暴力」「威力」「権力」「戦力」…によって罪もない人々が蹂躪されるニュースに心痛めましたね。

さて、クリニックの一言はがきの担当でしたので、虎のイラストをもって新年の挨拶とさせて頂きました。強く、気高く、美しい。そんな虎の生命力にあやかりたいものです。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

2022年 前田 泰孝



スタッフ各々今年1年への意気込みを漢字1字で表しました！みなさんはどんな1年にしたいですか？お一人お一人にとって良い年になりますように。

# 平

平常な生活に戻れますように。仕事も、ゴルフも心を平らにして取り組もう。看護師 高巢

# 笑

笑顔が増える1年にしたいです！栄養士 田村

# 重

仕事の一つ一つを積み重ねていきたいと思っています。看護師 黒木

# 挑

己に真摯に向き合い、己に挑む。受付高田

# 整

身の回りの整理整頓を行い、丁寧な仕事や生活ができるよう環境整備をこころがける。看護師 今昌

# 緑

花や観葉植物に触れる時間を作りたいと思います。受付 吉村

# 明

明るく前向きに！研究成果も明らかにします！くれぐれも【迷】にならないようにします、、、。運動指導士 守田

# 飛

高く飛べ。私よ更に高く飛べ。栄養士 垣田

# 挑

人生何事にも挑戦(チャレンジ)していきたいです！受付 米本

# 惟

おも-う、と読みます。深く思慮すると言う漢字です。変化の激しい時代、「惟い」続ける1年でありたいと考えています。情報企画室長 関口

# 活

仕事もプライベートもいきいきと活動的な1年にしたいです。看護師 本田

# 新

新しいことに挑戦して新しい自分を発見していきたいです！看護師 原田

二十四節気において立春は新年の始まり。  
新たに体力づくり👊、仲間づくり👫を始めてみませんか!?

## 女子うんどう部の紹介

チャンネル登録者数 127 人です。(2022.1.現在) ご登録お願いします!

### メンバー紹介



本田 原田 守田 米本

コロナ禍をきっかけに**女子うんどう部**を発足しました! **You Tube**を通じて、様々なコンテンツを発信しています。家で座りながらできる**ながら体操**や、正しい**ウォーキング方法**、運動前の**ストレッチのやり方**など、運動にまつわる動画チャンネルになっています。

今回、初めて**You Tube**作成に挑戦して、最初はソフトの使い方が分からず、悪戦苦闘しましたが、作成方法も**You Tube**で勉強しながら、なんとか形にすることが出来ました。ただし、モザイク加工など高度なテクニックを要する編集は、当院の患者さんでもあるあの方に協力してもらいました。笑 (ウォーキング編の最後に出てきますよ)  
今後は当院も**SNS**を活用したコンテンツをどんどん発信していく予定なので、みなさんも便利なツールを活用して見てみてくださいね! (受付 米本)



こちらのQRコードを読み取ると当院の動画チャンネルを見ることが出来ます



## ▷新たなカタチのお話し会

文責：健康運動指導士 守田

2022年1月14日(金)、10:30からハイブリッド形式(現地+オンライン)でお話し会を開催しました。元々お話し会は、患者会の活動の一環で、第2金曜の10:30から2階の調理室に集まってざっくばらんに話す形式で開催していました。しかし、コロナ禍もありしばらく中止……。

ただ最近では、「オンラインお話し会」として再開していました。顔を合わせて話すのは、オンラインであっても楽しいものです。一方で、オンラインに抵抗のある方やオンライン環境の整っていない方は参加したくても参加できない状況が続いていました。

今回、少し感染状況が落ち着いていたこともあり、試験的にハイブリッド形式(現地+オンライン)でお話し会を実施してみました。現地には3名、オンラインで4名が参加され、久しぶりの再会に話に花が咲きました。しばらく会えない時間が続いたこともあり、皆さんそれぞれの方を気遣う様子が印象的でした。画面越しでも元気そうな姿が見えると話も弾みましたね。現地で来られた方には、オンラインの手順の確認も行いました。オンライン参加の壁は接続操作やオンライン環境にあります。今後は少しずつそれを解消するような試みを模索しています(「オンラインやってみよう教室」など)ので、ぜひ皆さん挑戦してみてください!



◀当日の様子。現地では感染対策を徹底し参加いただきました

コロナ禍で人と人とのつながりの大事さ、必要性を痛感しました。画面越しではありますが皆さんとお話しできる機会をもっと作っていきたくと思っています。次回は感染状況にもよりますが、3月頃に開催予定です! ぜひご参加ください!

### 編集後記

まだ寒い日が続きますが、春の気配も感じられるようになってきました。梅の花も咲き始め、我が家の沈丁花のつぼみも膨らんできてます。香りも好きで開花が楽しみです。 2月号担当 高巢



## FreeStyleリブレが2型でも 使いやすくなります！



かざすことで連続したグルコース値がわかるデバイス、FreeStyleリブレ。  
 これまでは保険制度の問題で、1型の方や特定の条件でインスリンを打っている人でないと、1ヶ月に1枚(14日分)しか使えず、必要な人が使えない困った状況でした。  
 今年4/1から、2型の方でも、**インスリンさえ打っていれば**保険で1ヶ月に2枚(28日分)渡せるようになることが決まりました！  
 気になる方はぜひ先生にお尋ねくださいね。



## ランニング部

## 活動してきました！



2/23(水・祝)にTDJの仲間を募って、早良区のパン屋さんを目指し15キロランをしました。寒空の中、大濠公園を出発し片道8キロ弱をみんなでレッツラン！

目的地のパン屋さんに着し、温かいコーヒーと美味しいパンで栄養補充。返す足で大濠公園まで戻りました。



私は糖尿病ではないのですが、長い距離を走ると途中でよく低血糖を起こすので、糖分の補充が欠かせません。ラン前のカーボローディングをきちんとしないとな〜とつくづく思いました(^\_^;)



みなさんも運動時の低血糖に気をつけつつ、楽しく運動しましょうね！

(受付 米本)

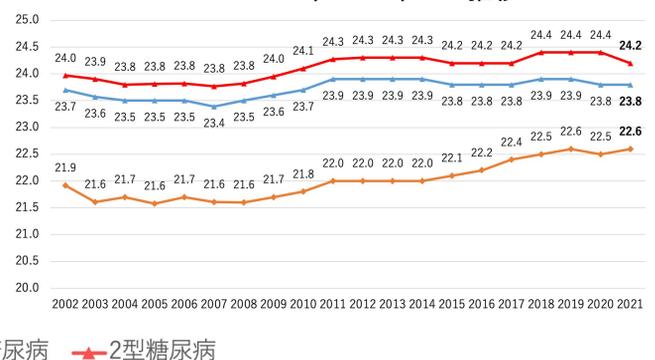
## 2021年 南昌江内科クリニック 通院患者の状況

当院では毎年通院患者さんのデータを簡単にまとめています。今年はHbA1cの季節変動が昨年よりゆるやかでしたが、それでもやはり夏に低く冬に高い傾向はあるようです。平均BMIは、1型の方は昨年までと同様に増加傾向でしたが、2型の方は2015年以来7年ぶりに改善傾向となりました！  
 今年はセンター機関紙“Bagel Party”の春季刊行号に特集記事を設け、多数のデータを紹介しています。興味のある方はぜひスタッフまでお問合せください！ 待合室にも置いてありますよ。(情報企画室 関口)

### 2021年 HbA1cの月ごと推移



### 2002~2021年 BMI年ごと推移



## 編集後記

春間近の3月は、季節の変わり目であり、寒さの中に春の気配を感じるようになります。春の暖かさを感じたら、頭とカラダを思いっきり動かしましょう。 3月担当 高田

## 史上初、福岡で開催！第26回日本小児・思春期糖尿病学会

**三** 念すべきインスリン発見100周年の年である2021年。節目の年である今年の日本小児・思春期糖尿病学会年次学術集会在、6/20(日)に史上初・福岡で開催されました。今回の第26回学術集会の大会長は南昌江院長が務めました。本来なら2020年に開催される予定だったのですが、コロナ禍もあり丸1年延期に。今年こそは盛大に開催できる、と思っていた矢先、福岡は3度目の緊急事態宣言の対象区域に……。直前まで調整を続けましたが、最終的に感染リスクなどを考慮しオンラインのみでの開催となりました。

### ■ Report 1

8:20-11:45 一般演題発表

8:20、南先生の開会の辞によって、遂に学会が始まります。発信会場であるアクロス福岡には運営スタッフしかいませんが、オンラインでは朝早くから参加者が詰めかけ、開始早々200人を超えるアクセスが集まりました。参加者はそのまま増え続け、常時300人を優に超え、400人に迫る人数が参加されていました。これまで開催された日本小児・思春期糖尿病学会の中では群を抜いて多い参加者数となったとのこと。

午前中のプログラムは3部構成で、『サマーキャンプ』『移行期』『心理』の各テーマでそれぞれ5-7名の先生方に発表いただきました。『サマーキャンプ』ではコロナ禍以前の各地のサマーキャンプでの活動・調査の話（福岡のヤングホークスサマーキャンプからの発表もありました！）、『移行期』では患者さんが徐々に成長していく中での治療や生活の難しさの話、『心理』では気持ちや心の変化、悩みなどが治療・生活に及ぼす影響の大きさの話を、全国各地の施設から多様な切り口で伺うことができました。どれも素晴らしい発表ばかりで、オンラインを通じて質問も多く飛び交っていました。

▼今回の学会のポスター。写真のモデルも1型糖尿病患者さんです。



▲南先生、キッと凛々しい表情。



開始前、満面の笑顔😊

### ■ Report 2

14:00-16:10 公開シンポジウム

12:00からのランチョンセミナー、12:40からの総会を挟んで、14:00からは今回の学術集会の目玉であるプログラム、『自立』がテーマの公開シンポジウムが始まります。

開始までの約1時間の休憩時間には、公開シンポジウムで演者としても登壇されるプロカメラマン・太田晃司さんのオンライン写真展、インスリン100周年の記念動画、そして南先生の強い思いが込められた『自立への扉を拓くために』と題したオリジナル動画が上映され、参加された方々からも多くの感動の声を頂きました。公開シンポジウムは、前半に特別講演、後半に4人のシンポジストに実際の体験談を話していただき、その後パネルディスカッションを行っていただく流れで進行しました。次ページで詳しくレポートします！

## 『自立』をテーマに、大いに盛り上がった約2時間の公開シンポジウム



▲特別講演の小川弓子先生

公開シンポジウムは南先生が開会の挨拶を述べられた後、小川弓子先生の特別講演から始まりました。小川先生は福岡市立心身障害福祉センターのセンター長に就かれている医師で、視覚障害の子を持つ一人の母でもあります。今回は医師として、母としての立場から、葛藤や不安、その中でも周囲の方々に支えられ歩まれてきたというお話を伺いました。患者さん本人だけでなく、ご家族の方にとっても、「前向きに生きよう！」と勇気を頂ける素晴らしいお話だったことと思います。特別講演の終了後には、南先生も涙されていました。

後半は、4人のシンポジストから「自立」について、それぞれの立場でお話いただきました。大村さんは1型糖尿病の子を持つ母としての悩みや葛藤の話を。岡田さんは大の趣味という登山に絡めて糖尿病や人生との向き合い方の話を。錦戸さんからはサマーキャンプとの出会いが自身の人生を変え、自分の人生の一部となっているという話を。そして太田さんからは、プロカメラマンである今の自分を

形作った、かつてのにくき“敵”で今や大事な“相棒”である、1型糖尿病と自分の人生の話を。4人のシンポジストのお話は大変素晴らしく、皆さんそれぞれが“夢”のあるお話で、感動と勇気をいただきました。予定時間を超過するほどパネルディスカッションも大いに盛り上がり、参加された方からも沢山の反響を頂きつつ盛況の中終了しました。



▲4人のシンポジストの方々。左上から時計回りに大村利恵さん、岡田果純さん、太田晃司さん、錦戸慎平さん



▲シンポジウム座長の小川洋平先生(左)、菊池信行先生(右)。お2人の名司会なくしてこの会は成り立ちませんでした。

形作った、かつてのにくき“敵”で今や大事な“相棒”である、1型糖尿病と自分の人生の話を。

4人のシンポジストのお話は大変素晴らしく、皆さんそれぞれが“夢”のあるお話で、感動と勇気をいただきました。予定時間を超過するほどパネルディスカッションも大いに盛り上がり、参加された方からも沢山の反響を頂きつつ盛況の中終了しました。

糖尿病にかかわらず、今の自分に悩む全ての人が勇気を貰える話でした。  
(30代/医療関係者)

糖尿病について詳しく聞いたのは初めて。園での預かりをしっかりと検討したい。  
(60代/幼稚園 園長)



若くして発症した皆さんが「夢」を持って挑戦している姿に感動した。  
(50代/1型糖尿病患者)

小川弓子先生の話に感動。子育て中のすべての人によい話でした。  
(60代/1型糖尿病患者)

参加者の声

## 学会を終えて

第26回小児・思春期糖尿病学会 年次学術集会 大会長 南昌江

第26回日本小児・思春期糖尿病学会年次学術集会を2021年6月20日に開催させていただきました。思えば3年前、この学会の会長を拝命した時には、このような任務を全うできるか不安で仕方ありませんでしたが、スタッフはじめ沢山の方々にご協力・ご支援をいただき準備を進めてまいりました。そして昨年、何とか形を作ることができたと思った矢先、新型コロナウイルスの蔓延で1年延期となり、その後もコロナの収束が見えない中ではありましたが、webを活用する「New Normal」な形で無事開催に至ることができました。これもひとえに関わっていただいた皆さまのお陰です。この場を借りて心より感謝申し上げます。

14歳で1型糖尿病を発症し44年が過ぎました。私の主治医であり恩師でありました、故仲村吉弘先生は、「小児糖尿病の治療の目標は、その患者が自立するために将来を見据えた治療を行うことだ」と常におっしゃっていました。そんな恩師や亡き両親に感謝し、今後も小児思春期糖尿病の診療に尽力してまいりたいと思っております。