

糖尿病週間2020 ミニ新聞

新潟県糖尿病協会 2020.11発行

○「世界糖尿病デー」とは○

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年に国連総会で採択認定されたもので、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日になります。

この日は、世界各地で糖尿病啓発のキャンペーンを行っており、10億人以上の人々が参加しています。日本でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が共催して、11月14日を含む期間を「全国糖尿病週間」として、糖尿病予防や治療継続の重要性について市民に啓発するイベントを行っています。

新潟県糖尿病協会でも、毎年「糖尿病を知るつどい」「無料HbA1c測定会」「ブルーライトアップ」を行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、このミニ新聞にかえさせていただきます。

○「ブルーサークル」とは○

世界糖尿病デーのキャンペーンに用いられるシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「わ」をデザインしたもので、「糖尿病との闘いのため団結せよ」という意味がこめられています。

○会長挨拶○

糖尿病の正しい知識を

新潟県糖尿病協会会長 羽入 修

新型コロナウイルス感染症が、なかなか収束しない中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。新潟県糖尿病協会は、糖尿病の正しい知識を啓蒙するために、糖尿病を知る集いや、無料HbA1c、血糖測定会などのイベントを行っていますが、今年は感染予防のため、これらのイベントを中止とする代わりに、ミニ新聞を発行することと致しました。

現在、日本の糖尿病患者数は1000万人を超えていると言われております。今や、どなたにとっても人ごとではなくなってきていると言って良いと思います。一方で糖尿病に関する情報は日々、テレビ、インターネット、週刊誌などを賑わせ、様々なダイエット法、健康食品、サプリメント、健康器具が飛ぶように売れていると聞きます。しかし真偽の怪しい情報、詐欺まがいの商品が紛れ込んでいるのも事実です。

新潟県糖尿病協会は、糖尿病医療に関わる専門家が集まって、皆さんに糖尿病に関する正しい情報をご提供し、皆さんが怪しい情報に惑わされることなく、糖尿病の予防、治療、そして健康増進に取り組んで頂きたいと願っております。

糖尿病週間ポスターコンテスト

医療機関の中で糖尿病の治療を行っているだけでは、糖尿病になる人を減らすことができません。糖尿病の疑いのある人たちだけでなく、健康な人々にも働きかけていくことが重要で、特に社会に出る前の若い方々に目を向けてもらうことが大切だと考えます。

新潟県糖尿病協会では、毎年、新潟大学教育学部の学生さんに啓発イベントのポスターを作成してもらっています。今年は新型コロナウイルス感染症の影響でイベントが中止となったため、「新潟市糖尿病週間2020」として作成していただきました。すばらしい12作品が集まり、本イベントにかかわるスタッフ一同で入賞作品の選考をさせていただきました。

作品解説

糖尿病の症状の多くは目に見えてわかるような自覚症状があるものではなく、知らず知らずのうちに病が進行してしまい、気づいたときには重症化してしまっているケースがあるということを知り、その目に見えないところを可視化し、自覚症状がなくてもまずは検診を受けることを啓発するようなポスターを目指し制作した。糖尿病は現代において身近な病気の一つであるということは一般的に周知されているが、糖尿病によって腎症、網膜症、神経障害といった糖尿病合併症が発症されることはあまり知られていない。糖尿病という病名はあくまで氷山の一角のようなものであり、見えないところではこのような他の病気が潜んでいる。このことを表すため氷山をモチーフとし、表には見えない潜んだ部分を強調するように表現した。また、国連と国際糖尿病連合が推進する「糖尿病との戦いのために団結せよ」キャンペーンのシンボルマークである「ブルーサークル」に用いられている青を基調として色彩を構成した。さらに、ポスターを見た人に自身の健康状態を再確認させるようなキャッチコピーをつけた。多くの方は自覚症状がない限り自分は健康だと思い込んでしまう。無自覚なだけで実は病気かもしれないという不安を示唆し、健康診断の受診への意欲に繋げたいと考えた。このポスターを見た人が自分の健康について少しでも意識し、自覚症状がなくても健診に行くことを考えるきっかけになってほしい。



最優秀賞

樋渡さとみさん

糖尿病週間ポスターコンテスト



優秀賞

佐藤李花さん



バランス健康食推進特別賞

石田 悠さん

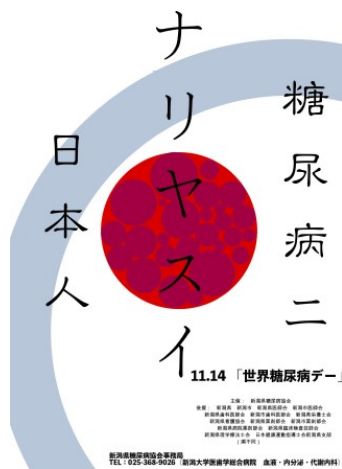


ブルーサークル活動推進特別賞

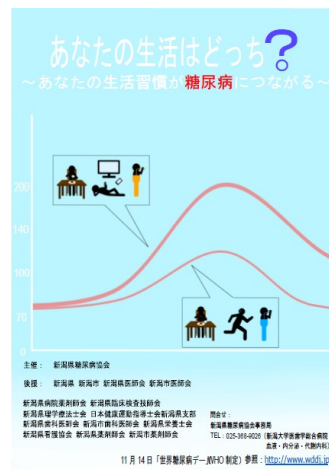
木下実菜さん



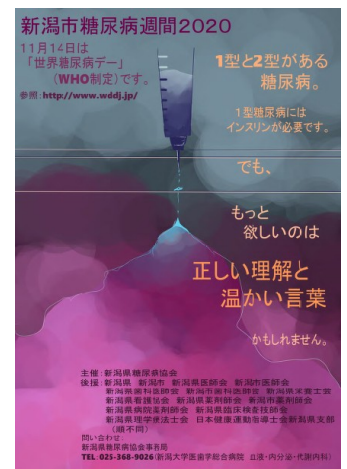
橋本久実さん



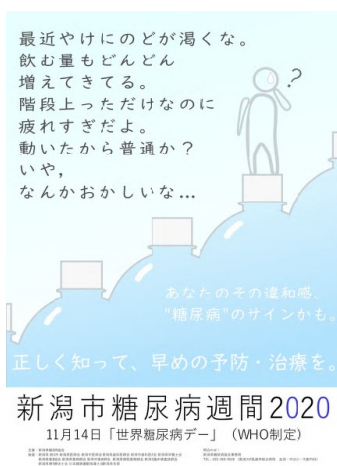
福原 蒼さん



湯田真代さん



本間香穂菜さん



小林美智さん



渡部優希さん



星ひかるさん



金田梨香さん

糖尿病 まめ知識

糖尿病と合併症

新潟大学医歯学総合病院
内分泌・代謝内科

糖尿病になると・・・

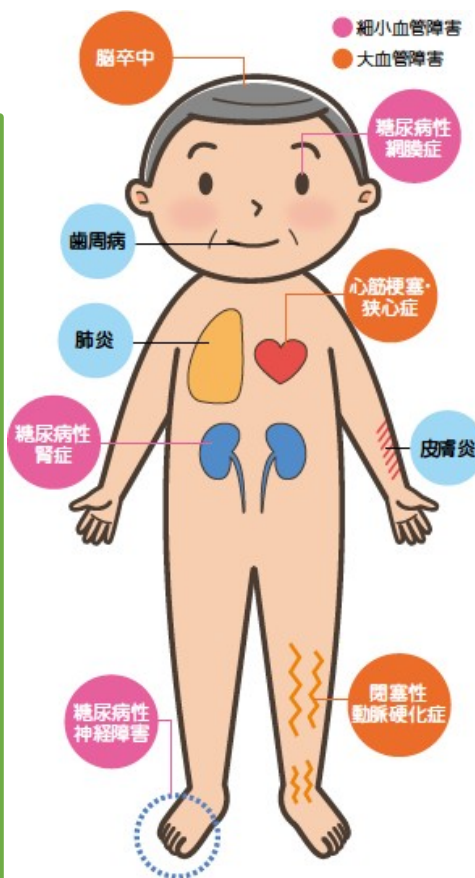
血糖値が高い状態は全身の血管を老化させ、種々の合併症を引き起こします。

三大合併症(神経障害、網膜症、腎症)の他にも大血管障害(脳梗塞、心筋梗塞)や感染症(免疫力低下)など全身を蝕んでいく合併症が多くあるのが糖尿病です。(右のイラストを参照)

糖尿病治療の目標は、「合併症がなく健康な人と変わらない寿命(健康寿命)を確保することにあります。

合併症の発症や進行を遅らせるためには定期的な通院を怠らないようにしましょう。

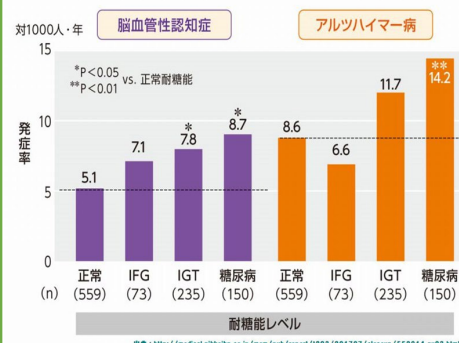
また、糖尿病の早期発見に努め、健診は必ず受けるようにしましょう。



癌と糖尿病

糖尿病患者さんの死因の1位は癌です。実際、糖尿病の患者さんは、糖尿病がない人に比べ、**肝臓がんが2倍、すい臓がんが1.85倍、大腸がんが1.4倍**、なりやすいといわれています。

認知症と糖尿病



糖尿病があると**認知症に約2倍程度**なりやすくなるといわれています。



糖尿病クイズQ&A

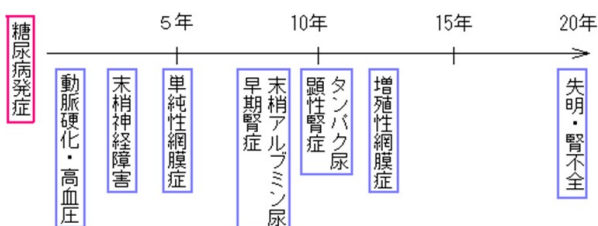
新潟市民病院 内分泌・代謝内科

Q1. 糖尿病の合併症はどれか

- ①川崎病 ②網膜症 ③金欠病

答え:②

高血糖にさらされると血管は傷つき、合併症をきたす。糖尿病は血管の病気である。治療を放置すると以下の通り、時間経過とともに合併症が増える。



Q2. 境界型糖尿病と診断され、とるべき対応はどれか

- ①病院にいく ②放置する ③サプリを買う

答え:①

境界型糖尿病はすでに糖代謝が異常な状態になっている。放置や科学的根拠のない健康食品の摂取は病態の悪化を招くので、医療機関での相談が望ましい。

Q3. ストレスが溜まると血糖はどうなる

- ①低下する ②上昇する ③わからない

答え:②

ストレスを受けることで血糖値を上げるホルモンが分泌され、体内環境を変化させる。このことは生存競争に勝とうとする危険に満ちた狩猟時代の名残であり、現代でもストレスによって血糖値や血圧が上がるとされている。しかし、ストレス解消と称して飲酒することは逆効果である。

Q4. 糖尿病患者の新型コロナウイルス感染の重症化しやすい因子はどれか。

- ①体重 ②性別 ③収入

答え:①

2020年3月にフランス国内での新型コロナウイルス感染のため入院した糖尿病患者のうち、死亡ないし呼吸器管理を必要とする患者の重症化リスク因子を検討した報告がある。年齢とBMI(肥満度を表す体格指数)が重要だと指摘し、合併症を有する症例の死亡リスクは上昇している。ただ単に糖尿病を患っているだけで心配をするのではなく、普段から適正な体重を維持すること、良好な血糖コントロールを保つことで合併症の発症進展予防することが肝心である。

一方、新型コロナウイルス感染した場合、新規に糖尿病を発症させる研究発表がある。ウイルスが侵入することによって、膵臓、肝臓、腎臓など糖代謝の重要な臓器が障害されたり、複雑な糖代謝機能障害をもたらしたりすることが原因である。普段からマスク着用、手洗い、3密を避けるなど感染予防する心がけが大切である。





糖尿病 まめ知識



糖尿病Café ちょっと一息

木戸病院スタッフ一同



季節や生活の影響に驚くことがあります。稲刈りが終わって、農家の方がほっと一息されると、旅行や懇親会のシーズン。新潟の冬は農家の方のHbA1cを1%も上げてしまいます。農繁期には労働で体重も減り血糖値も改善します。あなたの冬の間の過ごし方の一工夫はいかがですか？

24時間血糖持続測定を実施すると、運動量や食事の時間や内容の影響が良くわかります。病院職員が測定してみると、昼食後だけが血糖が高いのです。短い昼休みに大急ぎで昼食を食べた結果でした。反省・反省

入院中は朝食後の血糖上昇が大きかった女性が退院後すっかり改善、秘訣は、朝ご飯が6時に早まったことと朝食後の掃除機かけ。朝食とお掃除効果抜群でした。

体をを使う仕事の方の仕事日と休日の差にも目を見張るものがあります。インスリン量を上手に変えて対応されている方もおられます。

コロナで運動や外出の機会が減りましたが、これまでのところ飲食の機会も減って、安定されている方が多いです。感染対策見事です。長期戦にまけないで、筋力up心がけましょう。

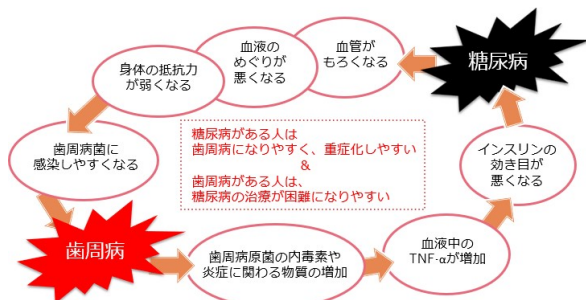
就職・転職・結婚・退職などの人生の節目も影響大きいですよ。退職されて見違えるようにコントロールが改善されたAさん。ゆとりができて、運動や趣味の時間もとれるようになったとか。あなたの体質や生活に合った治療法を工夫できる時代です。困ったことは何でもお声掛けください。



歯周病と糖尿病の深い関係

新潟大学医歯学総合病院 予防歯科

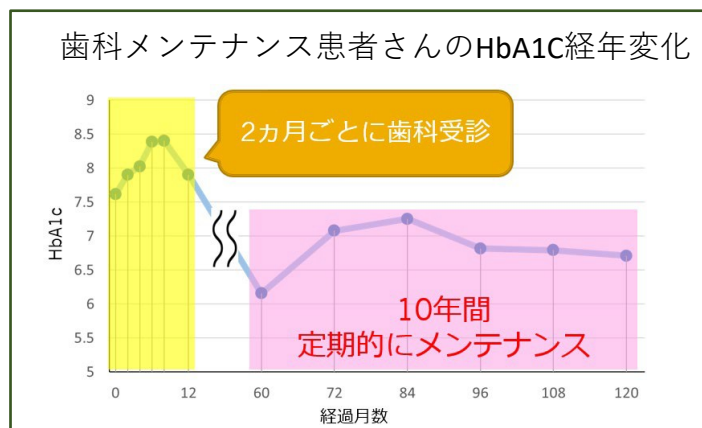
糖尿病と歯周病は一見まったく異なる病気ですが、歯周病は糖尿病の6番目の合併症と言われ、相互に関係することがわかってきました。糖尿病の方は、血糖値が高くなることで免疫機能が低下し、歯周病などにかかりやすく、糖尿病でない方と比べて重度の感染症を起こしやすいと言われています。また、糖尿病の方に多いのが「口の中が乾く」という訴えです。口の中が乾燥すると不快だけでなく、唾液の持つ抗菌作用や自浄作用も低下してしまうため、歯周病菌が繁殖しやすい環境になると考えられます。



一方で、歯周病がひどくなると分泌される、TNF-αという物質にはインスリンの働きを悪くする作用（インスリン抵抗性）もあります。つまり、歯周病のせいで血糖値が上昇してしまうのです。

また、歯周病や虫歯といったお口の中のトラブルによって硬いものが噛めなくなると、食事の際にパンや白米をはじめ柔らかくて食べやすい反面、血糖値を一気に上昇させやすい（GI値の高い）ものを選んで食べるようになってと言われています。

糖尿病の方で歯周病の治療をすると、HbA1cの改善や、さらに炎症の指標になる検査値の低下も見られたという報告もあります。下の図は、本学において代謝内科と予防歯科が共同で治療にあたった糖尿病患者様のHbA1cの数値の改善結果の一例です。



糖尿病を治療中のご自身だけでなく、ご家族の方も含めて、症状がなくても年に1、2回は歯科医院を受診し、歯科検診とクリーニングを行ってもらうことをおすすめします。かかりつけの歯科医院を持ち、継続的に口の中の健康管理をしていくことは、糖尿病はもちろんのこと、全身の健康の改善と維持、そして将来の快適な生活にもつながるでしょう。

糖尿病 まめ知識

糖尿病とサルコペニア ～あなたの貯筋大丈夫？～

新潟県栄養士会

サルコペニアとは・・・

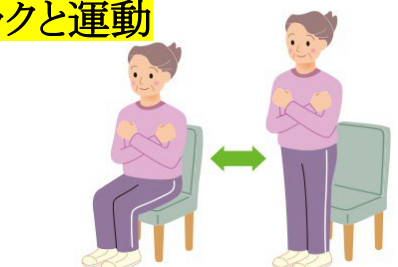
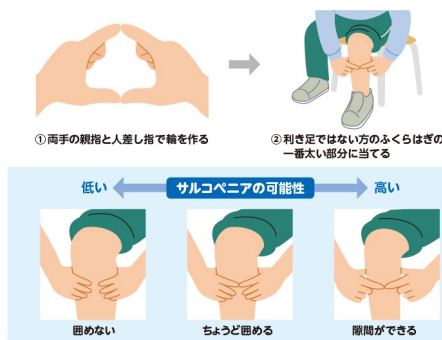
ギリシャ語の「筋肉」を表す“サルコ”と「減少」「ペニア」を組み合わせた言葉です。筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。

転倒、骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養と、筋力アップの運動が重要となります。

糖尿病の方は、下肢の筋肉が低下しやすく、サルコペニアになりやすいといわれています。筋肉は、血液中のブドウ糖80%以上をグリコーゲンという形で貯め、エネルギーの貯蔵庫として大活躍しています！その筋肉が減る事で、**血糖コントロール悪化の原因**にもなります。糖尿病とサルコペニアは互いに悪循環に陥りやすい関係にあるのです。

さあ、「**食事**」+「**運動**」でサルコペニアの予防・貯筋をしましょう～～～

簡単にサルコペニアチェックと運動



- 肘かけのない椅子に座り、両手を交差し、胸に当て、足は肩幅程度に開きます。
- 椅子に座った状態から、立ち座り動作を5回繰り返して、立ち上がるのに要した時間を測ります。

どんな食事をしたらいいの？

① 主食・主菜・野菜を食べる

② 蛋白質を**毎食1品**食べる(乳製品は1日1品)



③ ビタミンDも忘れずに！
筋肉に作用して筋力を上げる働きがあります



糖尿病のお薬について

新潟市薬剤師会



糖尿病治療の基本は、食事と運動です。しかし、これらを行っても血糖コントロールがうまくいかない場合、お薬を使います。また、初診時のHbA1cが9.0%以上のときは、食事、運動療法に加え、初めから薬物療法を考慮します。

糖尿病のお薬には、内服薬と注射薬があり、表のように9種類に分けられます。そのほか2種類の成分が入っている薬(配合剤)もあります。患者さんの状態によりこれらの薬を使い分けます。皆さんは、自分の使っている薬がどれに分類されるかわかりますか。

薬(くすり)は反対からよむと「りすく＝リスク」となります。糖尿病の薬には、食直前など服用や注射のタイミングが決まっている薬、また、副作用として低血糖を起こす薬もあり、お薬がリスクとならないよう、お薬のことをよく知り、上手につき合っていくことが大切です。薬は強い味方です。上手につき合っていくことができれば、薬は皆さんの生活をサポートしてくれます。

高齢化が進み、一人の患者さんが様々な診療科にかかり、お薬をもらっています。薬の飲み合わせをチェックしますので薬局ではお薬手帳をご提示ください。お薬で不安、不明な点がありましたら薬剤師にご相談ください。

機序		種類
インスリン分泌非促進系		ビグアナイド薬
		チアゾリジン薬
		α -グルコシダーゼ阻害薬 (α -GI)
		SGLT2阻害薬
インスリン分泌促進系	血糖依存性	DPP-4阻害薬
		GLP-1受容体作動薬
	血糖非依存性	スルホニル尿素 (SU) 薬
		速効型インスリン分泌促進薬 (グリニド薬)
インスリン製剤		①基礎インスリン製剤(持効型溶解インスリン製剤、中間型インスリン製剤)
		②追加インスリン製剤(超速効型インスリン製剤、速効型インスリン製剤)
		③超速効型あるいは速効型と中間型を混合した混合型インスリン製剤
		④超速効型と持効型溶解の配合溶解インスリン製剤

糖尿病治療ガイド2020-2021をもとに作成



糖尿病 まめ知識



糖尿病の臨床検査

新潟県臨床検査技師会

● 糖尿病を知る

糖尿病は血糖値を下げる働きのある「インスリン」というホルモンの働きが不足することにより引き起こされる糖質代謝など様々な代謝異常をきたす病気です。大きく1型と2型に分類され、遺伝性や妊娠によるものなどもあります。1型は25歳以下の若年者に多く、自己免疫によるものが知られています。2型は日本人に多く、40歳以上の成人がほとんどで、生活習慣の改善でコントロールすることが可能です。

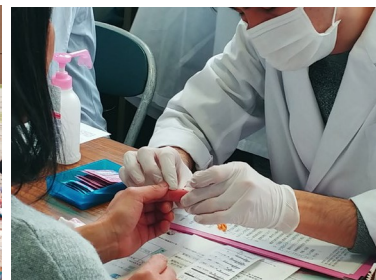
典型的な症状は、口渇、多飲、多尿、体重減少、易疲労感などが知られていますが、網膜症や健診等で血糖やHbA1cの値から見つかる場合もあります。

原因はインスリンの分泌低下、抵抗性に関わる複数の遺伝因子や、高脂肪食・運動不足・肥満・ストレス・加齢などの環境因子が重なって発症すると言われています。

● 糖尿病の臨床検査

糖尿病は、持続的な高血糖が慢性的に続くことによって診断されます。血糖値の他にも経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)やHbA1c値を参照とします。細かい糖尿病の分類や、原因の追究には、インスリンやグルカゴンを直接測定したり、膵島自己抗体の有無を調べたりします。

昨年の血糖値測定コーナー「体験してみよう自己血糖測定(SMBG)」の写真↓



● 糖尿病型として診断される血糖値

空腹時 血糖値	126mg/dL以上
経口ブドウ 糖負荷試験 2時間値	200mg/dL以上
随時 血糖値	200mg/dL以上
および、 HbA1c6.5%以上	

※血糖値がだいたい180mg/dLを超えると尿糖は、尿中へブドウ糖が排泄されるようになります。

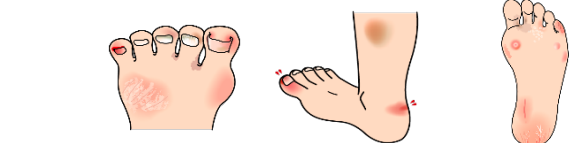
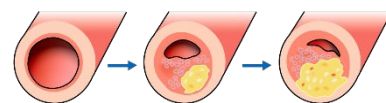
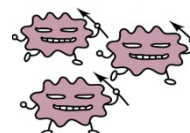
糖尿病のフットケア ～足を守ろう～

新潟県看護協会

糖尿病患者さんは、足の壊疽を起こすことで切断に至ることがあります。

【原因】

- 高血糖
高血糖により傷が治りにくくなります。
また、高血糖が長く続くと神経障害や血流障害といった合併症を引き起こします。
- 血流障害
血流障害は酸素や栄養が行き渡らなくなり、傷を治りにくし、足病変を悪化させやすくなります。
- 神経障害
糖尿病により神経障害を発症すると痛みを感じにくくなります。
傷ややけどに気が付きにくく、放置しやすく悪化させやすくなります。
- 皮膚の傷
ちょっとした足の傷から重症な足の病気になることがあります。



【足の壊疽を起こさないための予防】

- 毎日、足を観察し、早期発見に努めましょう
観察のポイントは、右図を参考にしてください。
気になるところは、医療機関に相談しましょう。
- 足の傷を作らないように生活をしましょう
足の清潔を保つ、深爪をしない、やけどに注意、靴下を履いて足に合った靴を履く、禁煙



<足の観察ポイント>





糖尿病 まめ知識



知ってる？ 1型糖尿病

ペガサスの会(新潟県小児糖尿病患者家族会)
千笑朱鷺(せんしょうとき)の会
(新潟県1型糖尿病患者会)

〇1型糖尿病とは？

血糖値を低下させる働きのある「インスリン」が作られなくなり、血糖値が高くなる病気です。

〇1型糖尿病の原因は？

どうして「インスリン」が作られなくなるのか、はっきりとした原因はわかっていません。

生活習慣(食べ過ぎや運動不足、肥満など)や、家系が原因ではありません。



〇1型糖尿病の治療は？

足りない分のインスリンを補う治療(インスリン療法)がおもです。インスリンの補充により、今まで通りの体調に戻ります。

1型糖尿病
(今の体)

+

インスリン

=

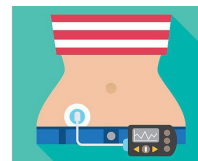
もとの体調
もとの生活

〇インスリン療法とは？

「注射療法」と「ポンプ療法」の2つがあります。それぞれに特徴や好みがあります。どちらの方法にするか医師と相談してください。状況に合わせての変更も可能です。



<注射療法>



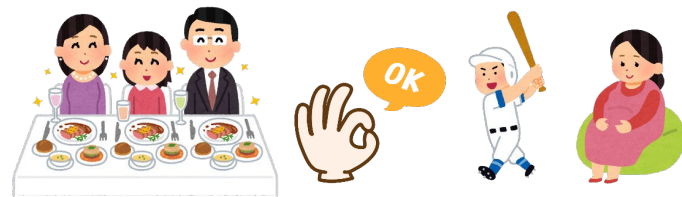
<ポンプ療法>

〇1型糖尿病の生活は？

生活習慣が原因ではありませんので、食事やおやつ、飲酒、運動、仕事を含めた日常生活は、原則として今まで通りでよく、特に制限はありません。女性であれば妊娠・出産もOKです。ただし、工夫が必要な場合があります。

様々な分野で活躍している有名人が沢山います。

※ネットで「1型糖尿病 〇〇(職業)」で検索してみてください。



〇1型糖尿病の情報が欲しい、仲間を作りたい

1型は周りに少なく、情報が乏しく一人で悩みがちです。そんなときは下記にお気軽にご連絡、ご相談ください。

★ペガサスの会 ※主に1型の子どもたちと家族

長谷川: pegasus2008niigata@yahoo.co.jp

小 川: yohei_oga@yahoo.co.jp

★千笑朱鷺(せんしょうとき)の会 ※主に1型の成人の方

北 澤: niigata.t1dm@gmail.com



たかが『ストレッチ』 されど『ストレッチ』

下越病院 リハビリテーション課
(新潟県理学療法士会)

コロナ禍で外出頻度が減り、さらに新潟の長く厳しい冬が訪れようとしています。そうすると、運動量はさらに減ってしまい血糖値が気になってしまいますよね？普段は散歩などをしていただいても冬の間は中々運動ができない方も多いのではないでしょうか!?

そんな時におすすめしたいのが『ストレッチ』です！「いまさらストレッチだなんて・・・」と思っているかもしれませんが、ストレッチによって血糖値を下げる効果も報告されています。ストレッチは場所も時間もお金もかからず、今までの生活の隙間時間やちょっとした息抜きにすぐできる運動になります。また、普段身体を動かしている有無に関わらず、ケガの予防や気持ちよく筋肉を伸ばすことでリフレッシュ効果もあるので、ぜひ取り入れてみて下さい。「〇分やらないと効果が無い」など細かいことは気にせず、思いついたらやってみましょう！

ストレッチのポイントは、「いた気持ちいい」程度です。また、反動をつけず、呼吸も止めずに行いましょう。右に簡単なストレッチをご紹介しますので、無理のない範囲でやってみてください!!

簡単!! 「肩入れストレッチ」

・運動の目安: 片方10～20秒ずつ

・方法:

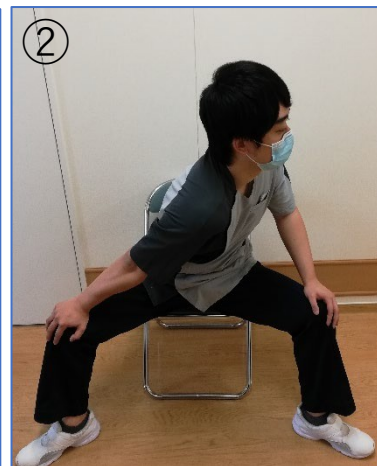
①椅子に座り足を大きく開きましょう。この時、股関節の内側もしっかり伸ばしましょう。

②両膝に手をつけて、ゆっくり体をひねりましょう。

・ポイント:

☆股関節、背中、お腹を一度にストレッチできます！

★股関節や腰等に痛みのある方は無理せず行って下さい。



新潟県糖尿病協会とは

新潟県糖尿病協会は、公益社団法人日本糖尿病協会の新潟県支部で、日本糖尿病協会と連携して、糖尿病の予防と療養についての正しい知識の普及啓発をおこない、患者さんや地域住民の健康増進を目的に活動しています。新潟県糖尿病協会には、現在15の分会（いわゆる糖尿病「友の会」）があります。

友の会とは

「友の会」は、糖尿病患者、その家族、糖尿病診療に関心のある医療スタッフで構成され、医療機関ごとに作られています。現在、新潟県では15、全国に約1600あります。各医療機関の状況に応じ、勉強会や食事会・茶話会、交流会などの企画をしています。また、月刊「糖尿病ライフ さかえ」を毎月お届けします。入会を希望される方は、各病院の友の会にお問い合わせください。通院する病院に友の会がない場合は、新潟大学病院トキの会までご連絡ください。

分会名	連絡先住所	電話番号
新潟大学病院 トキの会	951-8510 新潟市中央区旭町通1-757 新潟大学医歯学総合病院 血液・内分泌・代謝内科	025-368-9026
ペガサスの会（小児1型糖尿病）	951-8510 新潟市中央区旭町通1-757 新潟大学医歯学総合病院 小児科	025-227-0222
千笑朱鷺の会（成人1型糖尿病）	951-8510 新潟市中央区旭町通1-757 新潟大学医歯学総合病院 血液・内分泌・代謝内科	025-368-9026
県立がんセンター新潟病院 友の会	951-8566 新潟市中央区川岸町2-15-3 新潟県立がんセンター新潟病院栄養課	025-266-9378
木戸病院 糖友会	950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 木戸病院 医局事務	025-273-2151
済生会新潟病院 なでしこ会	950-1104 新潟市西区寺地280-7 済生会新潟第二病院 栄養科	025-233-6161
新潟万代病院 八千代会	950-0909 新潟市中央区八千代2-2-8 新潟万代病院	025-244-6563
万代クリニック 六花の会	950-0088 新潟市中央区万代4-1-1 B4ビル3階 万代内科クリニック	025-244-0600
筒井内科クリニック モンブランの会	951-8131 新潟市中央区白山浦2-646-97 筒井内科クリニック	025-234-2511
中川内科医院 ひまわりの会	955-0047 三条市東三条2-2-18 中川内科医院	0256-33-1671
長岡中央総合病院 中央とうゆう会	940-8653 長岡市川崎町2041番地 長岡中央総合病院	0258-35-3700
長岡赤十字病院 日赤千秋会	940-2085 長岡市千秋2-297-1 長岡赤十字病院	0258-28-3600
高木内科クリニック さわやかみどり会	940-2105 長岡市緑町1-37-2 高木内科クリニック	0258-21-3500
柏崎総合医療センター 陽だまり友の会	945-8535 柏崎市北半田2-11-3 柏崎総合医療センター	0257-23-2165
佐渡総合病院 糖尿病友の会ゆきつばき	952-1209 佐渡市千種161番地 佐渡総合病院 栄養科	0259-63-6345



5月の福島潟から見た二王子岳周辺

編集後記

秋の糖尿病週間イベントである「糖尿病を知るつどい」「無料HbA1c測定会」「ブルーライトアップ」、いつも「今年は何人来て下さるかなあ」と楽しみにしながら春から準備を始めていますが、今年は新型コロナウイルスの影響で開催を断念せざるをえなく、スタッフ一同残念に思っています。しかし、「糖尿病や糖尿病予防について、何とかみなさんにお伝えしたい」という気持ちから、今年はこのミニ新聞を作成しました。新聞の中心である「糖尿病まめ知識」は、例年「知るつどい」で好評の「ミニ勉強コーナー」を記事にしたもので、各専門家による特集です。来年はイベントが開催できるようにと願っています。（新潟県糖尿病協会 山田貴穂）

主催：新潟県糖尿病協会

後援：新潟県 新潟市 新潟県医師会 新潟市医師会 新潟県歯科医師会 新潟市歯科医師会 新潟県栄養士会
新潟県看護協会 新潟県薬剤師会 新潟市薬剤師会 新潟県病院薬剤師会 新潟県臨床検査技師会
新潟県理学療法士会 日本健康運動指導士会新潟県支部 新潟市糖尿病対策推進会議（順不同）