



会員の皆さん、こんにちは。暑さが和らいでくる時期ですが、日中はまだまだ暑さが続いていますね。9月は雨や台風が多くなり、湿度が高くなるため、引き続き熱中症に対する注意が必要です。感染予防に配慮し、熱中症対策をお願いします。

毎年恒例のつかさ会秋の講演会、ウォークラリーも、春の講演会と同様に、新型コロナウイルス感染予防の観点から中止となっております。

さて今月は、当科の伊藤先生に「さかえ」の読みどころを紹介してもらおうと思います。

本年度から入職しました伊藤 公大と申します。どうぞよろしくお願いいたします。厳しい暑さが続いておりますが、体調に気をつけながら、日々の生活を送って参りましょう。

さて、今月の特集は「便秘の対処法と新しい薬(P.4)」です。便秘の問題と糖尿病では全く関係がないではないか、と思われる方も多いかもかもしれませんが、実際は深い関わりがあります。糖尿病の合併症の一つとして知られる神経障害、中でも自律神経障害が進むと、消化管の動きが悪くなってしまいます。これが便秘症につながるのです。糖尿病の方のみならず、便秘症は広い世代で問題となる身近な問題です。特集では便秘の原因に触れながら、生活習慣指導や薬物療法をご紹介します。特に重要なのは「食物繊維の摂取」と「適度な運動」です。糖尿病患者さんが普段から気を付けておられる食事運動療法そのものですね。この他、近年使用が注目されている新薬も記載されていますので、是非一度ご覧ください。



また、特別企画では「日本人の食事摂取基準(P.17)」を取り上げています。皆様も一度は受けたことがあるであろう「栄養指導」。そこにはどのような視点があるのかということをご覧頂きたいと思います。近年、ご高齢の方の栄養状態が問題になってきています。年齢を経る毎に体の機能は落ち、悪い状態が続くと介護が必要な状態になりえます。そのため、健康な状態を保つために、より適切な栄養摂取が必要になります。企画の中では、三大栄養素の摂取バランスなどの他、厚生労働省が今年作成した新しい栄養摂取基準として、骨折予防のためのビタミンD摂取などについても取り上げています。猛暑が続く中、食事生活習慣が乱れがちな季節ではありますが、企画に目を通して頂き、ご自身にあった栄養バランスを一考してみる、というのはいかがでしょうか。

新型コロナウイルスの問題で、自粛生活が続き、活動が落ちている状況が続きますが、健康第一です。自宅でもできる適度な運動、そして食事に気を付けながらお過ごしください。

