

つかさ会 会報



2020.12月

つかさ会の皆さま、こんにちは。2020年も残すところあと1ヵ月となりました。新型コロナウイルスの流行を受け、皆さまと直接お会いできる機会の少ない1年となってしまいました。11月の世界糖尿病デー関連のイベントもウェブ開催が中心でしたが、ご参加いただけたでしょうか。今年のテーマは、『サルコペニア・フレイル』でした。自粛期間が長くなり、運動する機会が減ることで筋力・体力が落ちてしまう方々が多かったのではないのでしょうか。繰り返しのお知らせにはなりますが、日本糖尿病協会のHPでも自宅でもできる運動療法の動画の紹介をしておりますので、最近運動不足気味な方はこの機会に再度ご確認いただくと良いのではないかと思います。

さて、今月は、内科外来看護師の伊東さんに『さかえ』の読みどころを紹介してもらいます。

つかさ会のみなさん、こんにちは。私は岐阜大学病院内科外来看護師の伊東です。寒さもだんだん厳しくなり、今年も残りわずかとなりました。今年のみなさんどのように過ごされましたか？新型コロナウイルスが流行し、普段とは違う、何かと我慢が強いられた一年だったのではないのでしょうか。

さて、年末年始といえばクリスマス、忘年会、お正月と外食の機会が続く季節ですが、今シーズンは自宅で過ごす方が多くなると思われます。今回の「さかえ」では特別企画「年末年始にご用心(P.17)」と題し、食生活を中心とした年末年始の過ごし方について特集されています。つつい食べ過ぎてしまうお餅やおせち料理の上手な食べ方について知り、血糖値が上がりにくい食べ方をすることが重要です。また、果物やアルコールの適量についても紹介されているので、ぜひ参考にしてみてください。

特集1「1型糖尿病に対するSGLT2阻害薬の適正使用(P.5)」では、2014年から2型糖尿病患者さんに、2018年12月から1型糖尿病患者さんに保険適用となったSGLT2阻害薬(スーグラ、フォシーガなど6種類あり)の様々な有効性と、知っておくべきリスク(副作用)について特集されています。題目には「1型糖尿病」とありますが、2型糖尿病の方もSGLT2阻害薬の特性について知ってもらえると思います。現在ご自身が服用されている薬について知っておくことは重要ですので、ぜひ参考にしてみてください。

では、今回の「さかえ12月号」を楽しんでいただき、良いお正月をお迎えください。

