

# つかさ会 会報



2021.2月

会員の皆さま、こんにちは。昨年とは打って変わって、厳しい寒さの今日この頃ではありますが、体調を崩されたいはしていませんか。岐阜県下においては2度目の非常事態宣言が発令されてしまいました。コロナ禍においても、人混みを避けての運動や、医療機関を定期的を受診して、自分の血糖コントロールや体の状態を確認することも重要です。余寒厳しき折、皆さまの一層のご健康をお祈りいたします。

さて今月は、岐阜大学医学部附属病院 管理栄養士の中島さんに「さかえ」の読みどころを紹介していただきます。



つかさ会の皆さん、こんにちは。わたしは岐阜大学医学部附属病院栄養管理室、管理栄養士の中島と申します。まだまだ寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月号の『さかえ』では、合併症予防としてコレステロールの管理が大切であるといわれていますが血管を保護するという点に着目した、特集1「血管保護の重要性」(P.5)が掲載されています。脂質というと、体に悪いものであると思われがちですが脂質を構成する脂肪酸は人体に必要な栄養成分でもあります。さまざまな脂肪酸について、P.10に詳しく記載されていますので、ぜひ参考にしてくださいね。

また、糖尿病の治療として血糖コントロールを良好に保つことが大切です。血糖値の変動の大きさが合併症のリスクに関わっていることが分かってきております。そこで、血糖変動を知ることが出来る血糖自己測定について、特集2「AGPの活用」(P.33)に掲載されています。記録をつけておくポイントなどを参考に、どのような時間や食事内容で血糖値が変化するのか知ることも良いですね。また、血糖値のバラつきが気になる場合には主治医の先生や医療スタッフに相談することが大切だと思います。

プラスワン講座では「コーヒーと糖尿病」(P.28)について、これまでの研究内容やコーヒーの影響・飲む際の留意点など掲載されています。コーヒー好きの方をはじめ興味のある方は目を通してみてください。

最後になりますが、コロナ禍で自粛生活が長く続いております。引き続き、一人一人の感染予防対策を行うことが大切だと思います。「感染拡大予防のために手洗い、せきエチケット、3密の回避」(P.30)を確認していただき、人との接触を減らそうと過度に通院を控えてしまうことがないように、適切な受診間隔、受診方法について主治医の先生と相談しましょう。

