

つかさ会 会報



2021.特別号



会員の皆さま、こんにちは。糖尿病代謝内科医師の酒井です。やわらかな春風に心華やぐ季節となりました。4月中旬からは新型コロナウイルスのワクチン接種が岐阜県内でも段階的に始まっていくようです。ワクチンに対する不安もあるかとは思いますが、ご心配があればかかりつけの医療機関のスタッフとご相談いただくのもよい方法かと思えます。また感染拡大を防ぐには、ワクチン接種だけでなく、ひとりひとりの感染予防対策が重要なことには変わりありません。引き続き、手指消毒や3密の回避、血糖コントロールに努めていきましょう。

さて、今月の『さかえ』は日本糖尿病協会（日糖協）の創立60周年にあわせた特別号となっております。皆さまに普段お使いいただいている、『糖尿病連携手帳』や『自己管理ノート』をはじめとする療養グッズも日糖協が作成したものです。過去から現在までの日糖協の取り組みや、これからの活動についても詳しく書かれているので、ぜひ読んでみてくださいね。



特別企画は、『コロナ禍の過ごし方（P.38）』です。コロナ禍において、血糖コントロールが良くなる人、悪くなる人、様々いらっしゃるかと思えますが、皆さまの場合はどちらだったでしょうか。コントロールが良くなる人、悪くなる人の行動例が示されており、ご自分はどちらに当てはまるかを確認してみたいでしょうか。ご自分の傾向を確認することで、肥満サイクルやフレイルサイクルに陥らないような対策が取りやすくなると思いますので、実践していただけたらと思います。ちなみに私は外出が減ったことで自宅でゴロゴロする時間が増えてしまったので、図2にあるように「コロナ」を「ゴロゴロスルナ」に読み替えて、気を引き締めていきたいと思いました。



それでは、引き続き皆さまと連携をとりながらこの困難な時期を乗り切りたいと思いますので、今年度もよろしくお願いいたします。



※ 2021年度より『さかえ』の発行日程に変更があります。当月号は毎月下旬から翌月上旬にお届けとなります。（例：4月号 4月下旬から5月上旬にお届け）今回お届けは、『特別号』です。