

つかさ会 会報



2021.9月

会員の皆さん、こんにちは。薄着では肌寒い朝もあり、秋が近づいてくるのを感じられる季節ですね。7月からWebにて毎月開催している糖尿病公開教室ですが、おかげさまで参加者も少し増えてきております。慣れない開催形式ではありますが、ぜひ参加に挑戦していただければと思います。また、昨年度コロナの影響で延期となっていた岐阜県糖尿病協会総会を、今年度はWeb形式にて開催する予定です。開催案内を同封しておりますので、ご確認のうえ奮ってご参加ください。

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

はじめまして。岐阜大学医学部附属病院 糖尿病代謝内科の堀谷と申します。

さかえ9月号の特集は「糖尿病に合併した高血圧」、「災害時の対策」です。糖尿病患者さんは高血圧を合併することが多く、糖尿病と高血圧を合併すると糖尿病の細小血管合併症や、心筋梗塞や脳卒中などの大血管合併症のリスクが上がるといわれています。そのため、血糖値のみでなく血圧のコントロールも重要になります。皆さんはご自身の血圧の目標値をご存じですか？2019年に高血圧の治療ガイドラインが改訂され、もしかしたらご自身の目標値が以前と変わっているかもしれません。血圧をコントロールする上でとても大切なのが「家庭血圧」ですが、これは診察室での血圧が家庭での血圧と大きく違う方がいるからです。診察室血圧が良好でも、時々おうちでの血圧測定をしてみてもいいでしょうか？家庭での血圧測定のコツに加え、生活習慣のチェックリスト、おくすりについても紹介しています。ぜひ確認をしてみてください。



特集2の「災害時の対策」には、災害時のリスクやそれらに対する対策、心得が詳しく説明されています。災害が発生してから3日間は超急性期と呼ばれ、この3日間を生き延びることが最初の大きな目標となります。超急性期は救護や支援の体制が整っていないため、日ごろの備えが重要になります。いつもと違う環境、食糧で薬はどのようにしたらいいのでしょうか。ここ数年は地震や水害などの災害が頻回に起きているため、命を守るためにとても大切な知識です。私自身3年前に西日本豪雨を経験し、急性合併症を発症した患者さんの治療にあたりました。9月下旬から秋の台風シーズンに入りますので、この特集が災害時の備えを見直すきっかけになれば幸いです。



また、2021年度日本糖尿病協会賞のガリクソン賞を阪神タイガース・岩田稔選手が受賞されました。糖尿病を抱えながら活躍されている岩田選手の姿は我々医療者の希望にもなっています。現在糖尿病患者への偏見“スティグマ”をなくす啓蒙活動“アドボカシー活動”も行っていますが、成果としてはまだまだです。「糖尿病だからできない事」は意外と少ないんじゃないかな？と患者さんに感じてもらえるように活動を続けていきます。



最後になりましたが、気温の変動も激しく体調を崩しやすい季節になりました。コロナウイルス感染症の流行も続いており感染予防、体調管理に加え、こまめな息抜きも忘れず過ごしてくださいね。

