



つかさ会の皆さま、こんにちは。今年の梅雨は例年になく短かったですが、いかがお過ごしでしょうか。7月3日(日)には令和4年度の岐阜県糖尿病協会総会がJR岐阜駅前の岐阜大学サテライトキャンパスにて開催されます。昨年度はコロナ禍のため完全オンラインで行いましたが、今年度は感染対策に十分注意したうえで現地とオンラインのハイブリッド開催を予定しております。会の後半には名古屋市立大学大学院医学研究科の竹田勝志先生にご講演いただく予定となっております。現地参加申し込みは締め切りとなってしまいましたが、オンラインは当日飛び込み参加でも大丈夫ですので、ぜひ奮ってご参加ください。オンラインでの詳細な参加方法は別紙をご覧ください。

さて、今月は、西7階病棟看護師の松山さんにさかえの読みどころを紹介させていただきます。

つかさ会のみなさん、はじめまして。6月号を担当します、西7階病棟看護師の松山です。あっという間に梅雨も明け、いっきに暑さが増しましたね。身体が慣れていないと思いますので、体調管理に注意して過ごしていきましょう。

さて、今月号の「さかえ」の特集ですが、特集1「糖尿病と歯(P.8)」、特集2「コロナ禍をチャンスに変えた患者さん(P.34)」となっております。まずは特集1「糖尿病と歯」です。45歳以上の50%以上が歯周病を持っているといわれています。さらに、糖尿病と歯周病は密接な関係にあり、歯周病が血糖コントロールを悪化させる要因にもなります。日本人の歯数と血糖コントロールの関係を調査した結果から、HbA1cの数値が悪い方や肥満の方ほど歯の残数が少ないことが分かっています。普段の歯磨きだけでは落としきれない汚れもあるので、定期的に歯科受診をすることが大切です。P.11~12では効果的な口腔ケアの方法が紹介されておりますので、ぜひご一読下さい。続いて特集2「コロナ禍をチャンスに変えた患者さん」です。緊急事態宣言後、1000人の糖尿病患者さんを対象に調査したところ、76%の患者さんが外食の機会が減りHbA1cが宣言前3ヶ月と比較して低下していました。HbA1cが変化しなかった患者さんは、食事量が増え、運動や外出を控えてしまった方でした。コロナ禍をチャンスに変えた患者さんは、定期的に受診し、ライフスタイルと目標の血糖値をよく理解している患者さんであったと言えますね。今月号のさかえでは、室内でできる運動療法も紹介されているので、ぜひ取り組んでみてください。

今月号「さかえ」をご覧ください、ありがとうございました。暑さの厳しい日が続きますので、こまめに水分を摂り、熱中症に注意してお元気にお過ごしください。