



会員の皆さん、こんにちは。蒸し暑い日や不安定な天気が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。7月3日に令和4年度の岐阜県糖尿病協会総会が開催されました。新型コロナウイルスの状況も比較的落ち着いている時期でしたので、久しぶりに対面での開催もでき、顔と顔を合わせたコミュニケーションの大切さを改めて感じられる会となりました。現在、第7波のまただ中です。ワクチン接種や治療薬により、以前より重症感は低いとはいえ、手洗いなど基本的な感染予防策は続け、十分注意していきましょう。感染状況が落ち着いた頃には、また対面でのイベントができればと考えています。

今月は、4月から当科に入職した安藤先生に、「さかえ」の読みどころを紹介していただきます。

初めまして！本年度入局いたしました安藤博徳と申します。今月号の「さかえ」の見どころについて皆様にご紹介させていただきます。

まずは特集1「健康で長生きするために大切なこと 骨粗しょう症に気を付けよう(P.5)」から。生涯元気に歩くことができる体を作るためには骨粗しょう症の予防が大切です。骨粗しょう症で骨折してしまい運動できなくなり、糖尿病が悪化する・・・といったことはイメージがしやすいですが、実は糖尿病自体が骨粗しょう症に繋がるということも最近明らかになってきています。特集1ではそんな最新の研究をわかりやすくまとめているので、是非ご一読ください。

特集2は「マインドフル・イーティングの勧め(P.18)」です。なかなか聞きなれない言葉かと思いますが、“今、ここで起きていることに意識を向け、価値判断をせず、ありのまま感じて受け止める心の状態”をマインドフルネス、これを活用した食事法をマインドフル・イーティングといいます。皆さんはご自身が糖尿病と言われたとき、どのように感じられたでしょうか？「怖い、合併症が進んだらどうしよう」と不安に駆られた方、「どうして自分が」とショックを受けた方、様々な心の動きがあったかと思います。そういった心の動きをまずは肯定も否定もせず受け止め、客観的に自分を見る心の持ち方、さらにはそれを活用した食事法まで、この特集で一緒に学んでいきましょう。

さて、梅雨と初夏が入れ替わってしまったようなおかしな気候が続いていましたが、ようやく夏本番の空模様となって参りましたね。特別企画1はそんな暑い夏にぴったりの特集、「糖尿病と水泳・水中運動(P.33)」です。水中運動は涼しくて続けやすいのはもちろん、浮力の効果による膝や腰の負担の軽減、水圧の効果による腎臓・心臓への負担の軽減、さらには水の抵抗による有酸素運動やレジスタンストレーニングの効率化など、様々なメリットが報告されています。まだまだ暑い岐阜の夏、プールに出かけてみるのはいかがでしょうか？

最後に紹介するのは特別企画2「子供が夏を安全に楽しむために(P.44)」です。糖尿病やインスリンと上手に付き合いながら、夏を安全に楽しく過ごすためのポイントがまとまっています。夏場のインスリン製剤の取り扱いや便利なアプリの活用法などを知って、夏を大いに楽しむための準備をしましょう。

暑い日々が続きますが、どうか熱中症にお気をつけてお過ごしください。冷房の効いた涼しいお部屋での読書に、ぜひ「さかえ」をどうぞ！