

つかさ会 会報



2022.12月

つかさ会の皆様、こんにちは。急激に寒さが増しておりますが、体調など崩されていないでしょうか。クリスマスやお正月など、年末年始は何かとイベント事が多くなりますが、生活リズムを崩さないように心がけていきましょう。

2022年もあっという間の1年でしたね。個人的には、ぎふ信長まつりでの盛り上がりや印象に残っています。過去最多の62万人がまつりへ参加されたそうです。大スターの登場に熱狂した1日でした。新型コロナウイルス感染症をとりまく環境も徐々に変化してきており、このようなイベントも開催できるようになったかと思うと、感慨深いものがありますね。2023年も皆様にとって実りの多い1年になることを願っています。

さて、今回の『さかえ』のよみどころは、当科の今井先生に紹介してもらいます。

つかさ会の皆さん、はじめまして。糖尿病代謝内科の今井理紗子と申します。皆さんの2022年はどんな1年でしたでしょうか。2月には北京にて冬季五輪が開催され、日本は過去最多のメダルを獲得し、選手の活躍に多くの感動と勇気をもらいました。11月にはワールドカップカタル大会が開催され、最後の1ミリまで走り抜く選手達の姿に、日本中が熱気と興奮に包まれました。2023年も明るいニュースが沢山あることを願っています。

さて、今月号の「さかえ」の読みどころの紹介です。今月号の特集は「糖尿病における心腎関連(P.5)」についてです。糖尿病の合併症は心臓と腎臓が互いに密接な関係を維持しながら発症し、進展することが分かっており、それを「心腎関連」と呼びます。糖尿病腎症を適切に治療することで、心臓の合併症のリスクも減らすことができると言われています。本記事では、心腎関連のメカニズムや、心臓や腎臓を保護してくれるような治療についても分かりやすく掲載されていますので、ぜひ読んで頂き心腎関連について知って頂けたらと思います。

もう一つ、私が気になった記事が特別企画1の「冬に備える(P.33)」です。冬はクリスマスやお正月、忘・新年会などのイベントがたくさんありますね。それに伴って、ついつい多く食べてしまうという方も多いのではないのでしょうか。冬になると血糖値も上がりやすいことが分かっています。私はお餅が好きで、正月はお雑煮をよく食べます。本記事では、お餅も含めておせち料理などの冬ならではの食事と糖尿病との関連や、食事療法のコツ、また運動療法に関して詳しく掲載されています。冬のイベントを楽しみながら、血糖管理の対策についても考えていけたらよいかなと思います。

今月号の「さかえ」も楽しんでいただき、みなさんの知識にプラスされることを祈っています。

