



つかさ会の皆さま、こんにちは。6月25日(日)に令和5年度の岐阜県糖尿病協会総会が美濃市健康文化交流センターにて開催されました。特別講演では、中濃厚生病院内分泌糖尿病内科 澁谷高志先生から「糖尿病の合併症と治療目標」として、糖尿病の合併症と進行予防のための治療の重要性について、また糖尿病のスティグマとアドボカシーについてお話をいただきました。また、余興の郷土芸能「美濃流し仁輪加」では、ユニークな衣装や美濃町弁で、街角を舞台に繰り広げられる風刺劇を披露していただきました。ご参加いただいた方々にはこの場をお借りし、お礼申し上げます。また今年の秋には、関市百年公園でのウォークラリー in 岐阜を開催する予定です。案内を同封いたしますが、参加申し込みはつかさ会より別途ご案内いたしますので、今しばらくお待ちください。

さて今月は、当科の幅先生にさかえの読みどころを紹介していただきます。

6月号を担当します、岐阜大学医学部附属病院 免疫・内分泌内科の幅智教です。今年の6月は急に暑くなったと思えば、翌日には肌寒い風が吹くような、寒暖差の大きい月でした。来ていく服を選ぶにも悩ましく、体温調節が大変だったように思います。

ただ、これからの気温は上昇の一途です。ちょうど今月号の「さかえ」特集1が、「糖尿病と熱中症(P.8)」となっています。既にニュースでも報道されているように、現時点でも多数の熱中症患者が発生しています。糖尿病患者さんの場合、体温調節機能が弱まっていたり、高血糖で多尿になり脱水になりやすかったりするため、熱中症のリスクが高いと言われています。熱中症は最悪の場合、生命に関わるため予防が肝要です。予防のための注意事項などもまとまっているため、ぜひご一読ください。その際、注意してほしいのが、特集内でも何度か説明される「スポーツドリンク」です。水分、塩分、糖分を効率的に補充できそうですが、実は結構な量の糖質が入っています。それにより高血糖になると、更に喉が渇き、またスポーツドリンクを飲んで悪化する、といった負の連鎖に繋がりがねません。このような様々な注意点も記載されております。ぜひ正しく情報を集めて、この夏を乗り切りましょう。

特集2は「糖尿病と便秘(P.33)」です。皆さんの中にも便秘でお悩みの方がいらっしゃると思います。糖尿病患者さんは神経障害の合併があると便秘症になりやすく、28.6%の方に症状があると言われています。そして、恐ろしいことに、近年では便秘症の患者さんの死亡率が高いことも分かってきたと記載されています。原因は定かではありませんが、排便時のいきみなどが脳卒中などに繋がると考えられています。たかが便秘、されど便秘。本特集ではセルフチェックリストや生活面での注意事項が書かれています。もし、お困りの場合にはお一人で悩まず、ぜひ主治医の先生とも相談してみてくださいね。

今月も「さかえ」をご覧いただきありがとうございます。暑さの厳しい日々を迎えます。どうかご無理をなさらず、お元気にお過ごしください。