



会員の皆さま、こんにちは。寒さと温かさが入り混じる毎日ですが、体調など崩されてはいませんか。今月号は、糖尿病のある方が災害時に必要な情報をまとめたリーフレットを同封いたします。紙面の折り線に沿って折いたたみ、輪ゴムなどで糖尿病連携手帳に挟み込んで使用できます。リーフレットには、使用中のインスリンや注射針などの情報を書く欄がありますので、糖尿病連携手帳をお持ちの方は、基本情報欄(P.4-P.5)とあわせてあらかじめ記入しておきましょう。また、事前に準備しておくもの、災害時に最低限持ち出すもの、災害時の心得、避難生活での食事と運動の工夫などについても記載されていますので、ご自身のためにお役立てください。また、本リーフレットは日本糖尿病協会のホームページからもダウンロードが可能です。災害時には避難生活が長期に及ぶ可能性があり、体調を崩しやすくなりますので、この情報を参考に体調管理を行ってください。

さて今月は、3 月より当科のスタッフに着任しました、窪田紗希先生に『さかえ』の読みどころを紹介していただきます。(※2 月号のお届けが遅くなりましたこと、お詫び申し上げます。)

つかさ会の皆様、こんにちは。岐阜大学医学部附属病院 糖尿病代謝内科の窪田紗希と申します。今後は、皆様に診療で関わらせていただく機会も多くなると思います。皆様のお力になればと思っておりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。今回は、機会をいただきましたのでさかえ 2 月号のおすすめのポイントをご紹介します。

今月号の特集 1 は、「糖尿病に合併した高血圧のケア (P.5)」です。糖尿病も高血圧も 1 度は耳にしたことのある方が多いと思います。両者はともに血管にダメージを与え、動脈硬化を引き起こす代表的な疾患です。今回の特集では、まずは糖尿病がある方の高血圧の特徴がわかりやすく説明されています。また、両者を合併している場合の治療の目標値や治療法はもちろんのこと、なかなか詳しく聞く機会のない家庭での血圧測定のポイントなども紹介しております。気温差や室内と外気の差が激しく体調を崩してしまう方の多いこの時期ならではの「ヒートショック」についても記載されております。寒い時期を元気にのりきれるように是非ご覧ください。

特集 2 では、「サルコペニアとビタミン D (P.17)」について取り上げられています。サルコペニアとは、加齢に伴い骨格筋量及び筋力が低下し、身体能力の低下をきたす状態を指します。このサルコペニアとビタミン D は実は深く関係していると言われており、その詳細から具体的な対策まで丁寧にまとめられております。対策については写真とともに、分かりやすく紹介されているためぜひご活用ください。

その他にも、特別企画 1 (P.27) では、普段多くの方からご質問いただく「糖尿病は治らないのか？」という疑問についても分かりやすく解説しています。また、連載ではいつも通り、レシピ紹介 (P.12) や隙間時間にできる「スロージョギング®」のすすめ (P.54)」とすぐに役立つ情報が盛りだくさんです。皆様の日々の生活や治療に引き続き「さかえ」をご活用ください。