

会員のみなさん、こんにちは。桜の時季も駆け足で過ぎて行きましたが、いかがお過ごしでしょうか。歓送迎会やお花見など、飲酒の機会が増えた時期だったのではないのでしょうか。適度な飲酒は、ストレスの解消や人間関係を円滑にするなどの良い効果があるといわれていますが、過度な飲酒は健康障害を来す恐れがあります。ご自身の健康状態にあわせて、摂取量の調整をして行って頂ければと思います。

さて今年度のつかさ会総会・春の講演会は、5月26日(日)に岐阜大学医学部記念会館で開催します(昨年同様、Zoom配信の予定はございません)。別紙案内を同封しますので、ご確認いただき、奮ってご参加ください。また、5月からは、対面での糖尿病公開教室の開催を毎月予定しておりますので、順次お知らせいたします。尚、6月16日(日)には長良川国際会議場にて、岐阜県糖尿病協会総会を予定しております。ご案内は次号に同封させていただきます。

今回は、岐阜大学医学部附属病院 糖尿病代謝内科の窪田創大先生に「さかえ」の読みどころを紹介してもらいます。

つかさ会のみなさん、こんにちは。3月号の紹介を担当します岐阜大学医学部附属病院 糖尿病代謝内科の窪田創大です。今年は3月に入っても寒い日が続き、雪のちらつくような日もあり少し驚いていましたが、春から初夏を思わせるような陽気に一気に変わって行きましたね。外で気持ち良く過ごせる日も増えてきたので嬉しく思っています。

さて、今月号の「さかえ」ですが、特集1「低血糖の重症化とその予防・対策(P.5)」、特集2「規則正しい食生活と血糖管理(P.17)」となっております。特集1では糖尿病でお薬を使用されている方では、だれにでも起こりえる低血糖について、徳島大学の松久先生が分かりやすく解説してくださっています。特にP.6に記載されている低血糖の2種類の症状についてのお話や、P.8に記載されている低血糖の症状が出現する血糖値は若年者と高齢者で実は異なる、というお話など、興味深い内容となっておりますので、是非ご覧ください。特集2では、糖尿病治療の上で、切っても切り離せない関係にある食事の話となっています。特に、「何を」食べるかというお話は皆さんもよく耳にするかと思いますが、今回は「いつ、どのように」食べるか、ということに着目したお話になっています。どうしてもしてしまいがちな欠食についてや、適切な食事の間隔について、データを示しながら具体的に説明してくださっており、日々の生活にすぐに生かせる内容になっています。また、イベント企画の報告としてP.46には、2023年11月14日に第17回を迎えた世界糖尿病デーで、ライトアップされた建造物やランドマークが載っています。47都道府県すべてのスポットが紹介されていますので、お近くの場所がございましたら2024年度に足を運んでみてはいかがでしょうか。その他、特別企画として、「糖尿病の早期治療の重要性(P.28)」「新生活にむけて(P.33)」といった記事もあり、読み応えのある内容となっています。

季節の変わり目を迎え、寒暖差の大きな日もあり、体調を崩しやすい時期になります。「さかえ」を通じて糖尿病の知識を増やし、みなさんの健康維持に少しでもお役立ていただければと思います。

※ 今回は会費請求作業の為、『さかえ』のお届けが遅れましたこと、お詫び申し上げます。新年度の会費請求のご案内を同封させていただきます。

尚、2024年度会費の納入不要の方(納入済・免除など)には、請求用紙が入っておりません。