

# つかさ会 会報



2024.12月

つかさ会の皆様、こんにちは。酷暑の夏から、秋の穏やかな気候を感じる間もなく、冬の寒気が身にしみる頃となりました。近頃、インフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマによる感染症が猛威をふるっています。年末年始は多くの医療機関が休診となります。感染症にかからないための予防もちろん大切ですが、もし感染したり、体調が悪くなってしまったりした時に、かかりつけの医療機関が休診などで初めての医療機関を受診しなくてはいけないこともあるかもしれません。その時にご自身が受けている治療をきちんと伝えられるよう、お薬手帳や糖尿病連携手帳などを活用して、自分なりのメモを作っておくと安心ですね。また、体調をくずしてしまったとき(シックデイ時)の治療薬や食事のルールを、かかりつけの医療機関のスタッフや、さかえのバックナンバーを活用して、今一度確認しておくこともとても大切です。穏やかな年末年始を過ごすためにも、しっかり備えていきましょう。

さて、今月の『さかえ』のよみどころは、当院の外来看護師の伊東さんに紹介してもらいます。

会員の皆様、こんにちは。岐阜大学医学部附属病院 外来看護師の伊東と申します。皆様の2024年はどのような1年だったでしょうか。新年の目標を立てるためにも、この1年間を振り返ることはとても大切です。今年1年のHbA1cなどのデータ、網膜症や腎症などの合併症、治療法の変更など、糖尿病療養手帳を活用して振り返ると、来年は何に気をつけようかなど、考えやすいですね。

さて、今月の『さかえ』の特集1(P. 5)は「COPDと糖尿病の関係」です。COPDは日本語では慢性閉塞性肺疾患といい、「タバコ煙を主とする有害物質の長期吸入によって生じる肺の炎症性疾患」を指します。COPDの症状や治療法をはじめ、COPDと糖尿病の関係性、両疾患を併発した患者さんの治療法について、わかりやすく解説されています。

特別企画1(P. 17)は「未来の食事療法」と題し、遺伝学やバイオマーカー(ある疾患の有無や進行状態を示す目安となる生理学的指標)を用いて、個人の体質や病態に合わせた食事療法を見つける研究成果と今後の展望が掲載されています。「頑張っているけどなかなか痩せない」「食べているのに太らない人はうらやましい」と思っている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。これまで画一的に行うのが慣例であった食事療法ですが、「未来の食事療法」では、ある人は低脂肪食が推奨(糖質は厳格でなくてよい)、またある人は緩やかな糖質制限が推奨される、というように、それぞれの体質に合わせて、どの程度の糖質や脂質を摂ったら減量や血糖改善に良いかをデータに基づいてシミュレーションし、個別の食事療法を提案できるようになるそうです。効果の検証は今後の課題ですが、自身の体質に合った食事療法がどのようなものかを知ることができるかと思うと、とてもワクワクしますね。皆様も今後の食事療法の変化についてぜひ気にかけてみてください。

年末年始は何かとイベントが増えますが、特別企画2(P. 44)「年末・年始の食事の楽しみ方」も参考にして、健康に配慮した飲食で楽しく過ごして頂ければと思います。