

つかさ会 会報



2025.2 月

会員の皆さま、こんにちは。だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、くれぐれもご自愛ください。

また、春の訪れとともに花粉の飛散量が増え、不安に感じている方も多いのではないのでしょうか。この時期は、花粉を気にして外出を控えがちになり、運動の時間が短くなることもあるかもしれません。その代わりに、室内でできるストレッチやレジスタンス運動(腹筋やスクワットなどの筋トレ)を取り入れるのもおすすめです。適度な運動を続けながら、健やかに春を迎えましょう。

さて今月は、岐阜大学医学部附属病院 看護部の森さんに『さかえ』の読みどころを紹介していただきます。

会員のみなさま、こんにちは。岐阜大学医学部附属病院 外来看護師の森と申します。2 月は大雪が降ったり、乾燥した寒い日が続いたりしましたね。年末年始の行事も落ち着き、体調を崩し易い時期です。体調に不安がある場合は無理をせず、休息を取りながらお過ごしください。

さて、今月号の特集1は、「糖尿病と脂質異常症(p.5)」です。病院での血液検査の結果にある「コレステロール」や「中性脂肪」の数値が気になる方も多いのではないのでしょうか。糖尿病がある人では、中性脂肪が高く、HDL コレステロールが低いという結果がしばしばみられます。この機会に、外来受診時の血液検査の結果をぜひ確認してみてくださいね。今回の特集では脂質異常症がどのように動脈硬化へ影響しているのかを船に例えてわかりやすく説明されています。脂質異常症に対する食事療法として「The Japan Diet」を紹介しています。ご自身の今日の食事を思い出しながら、是非振り返ってみてくださいね。コロナによる制限が緩和され、親族や友人と集まったり、飲酒したりする機会が増えた方もいらっしゃるかもしれません。アルコール飲料や果物など適量を意識しながら楽しめるといいですね。

特集 2 では「腸活にもよい温泉入浴(p.17)」です。私が調べたところ、岐阜の三大温泉である「下呂温泉」「飛騨高山温泉」「新平湯温泉」にも炭酸水素塩泉がある事が分かりました。旅行などで訪れる際には、入浴後の牛乳ではなく、入浴前にヨーグルトを摂ることで腸活を試してみてください。また、プラスワン講座「花粉症と糖尿病(p.45)」では糖尿病のある方が花粉症になったときの治療と注意点について説明されています。私自身も花粉症の季節は憂鬱な気持ちになります。「スギ花粉の回避」を参考に、みなさまが日々頑張っておられる糖尿病治療と併せて花粉症の重症化予防にも取り組んでいきましょう。