



つかさ会の皆さま、こんにちは。おだやかで過ごしやすい時期はあっという間で、少し暑さを感じる日も多くなってきました。5月10日(土)にはつかさ会総会・春の講演会が開催されました。ご参加頂いた皆様には御礼申し上げます。

また、7月13日(日)には岐阜県糖尿病協会総会を開催予定です。今年度は岐阜市のOKBふれあい会館にて、中部国際医療センター 糖尿病センター長／内分泌代謝内科部長の高見和久先生にご講演頂く予定です。岐阜県内の様々な友の会会員の方とも交流できる機会となりますので、こちらも是非ご参加ください。初めての参加や、お一人での参加も大歓迎です。おいしいお弁当や楽しい余興も予定しております。詳細は、同封いたします案内状をご覧ください。

では、今月は、当科の松井先生に「さかえ」の読みどころを紹介していただきます。

はじめまして。4月から岐阜大学医学部附属病院 糖尿病代謝内科に入職いたしました松井貴子と申します。宜しくお願いいたします。

今月号のさかえの読みどころを紹介します。ぜひ一緒にページをめくりながら、ご覧ください。皆さんはご自身の糖尿病の治療目標はご存じでしょうか？すべての方に共通している目標は「糖尿病のない人と変わらない生活の質(QOL)と寿命を実現すること」です。そのためには、高血糖を改善し、合併症の発症や進行を防ぐことが重要です。しかし糖尿病の指標であるHbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)の目標値は、お一人お一人異なります。7ページの表をご覧ください。一般的にはHbA1c 7%未満をめざしますが、年齢、糖尿病と診断されてからの期間、他の病気の有無や程度、低血糖を起こすリスク、ご家族のサポート体制、生活環境などによって目標値は異なります。ご自身は表のどこに当てはまりそうですか？迷ったらぜひ担当医に聞いてみてくださいね。一緒に相談しながら、一人一人の状況に応じて適切な目標を設定していきましょう。ちなみにHbA1cは過去1~2ヶ月の血糖値の平均を表すので、一夜漬けで数値を良くすることはできない点にお気を付けください。

ところで、糖尿病の治療の三本柱は、食事療法、運動療法、薬物療法です。今は多くのお薬の選択肢がありますが、どんなに優れた薬物療法も、食事療法と運動療法があってこそ効果を発揮します。特に積極的に取りたい栄養素の一つが「食物繊維」です。食物繊維は、野菜、きのこ、海藻、玄米などに多く含まれ、血糖値の上昇を抑えてくれるだけでなく、便秘の改善も期待できます。13ページの「豚たま丼」のレシピは、野菜やきのこを簡単にたくさん摂れて、とても美味しそうですね。運動については、24ページをご覧ください。①座っている時間が長い方、②家事など自宅内時間が多い方、③外出が多い方、それぞれ場面に合った運動の仕方が書かれています。CM中に足踏みをするとうまいとありますが、私のようにCMをとばしてしまう癖がある方は、要注意です。普段からなるべく階段を使ったり、お買い物に行くときは少し遠い駐車場に停めてみると、私自身も日常生活に運動を取り入れていこうと思います。

最後に、夏の気配を感じる頃になりましたので、今の時期から熱中症には十分にお気を付けください。心身共に健康な毎日を過ごされますことを、心よりお祈り申し上げます。