



会員の皆さん、こんにちは。夏も本番となりましたね。体調を崩しやすい時期ですが、皆様はいかがでしょう。7月13日(日)には0KB ふれあい会館にて令和7年度岐阜県糖尿病協会総会が開催されました。特別講演では、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 高見 和久先生から「糖尿病とともに生きる～日々の生活を見直しましょう～」として、運動療法のポイントや糖尿病のスティグマについて、分かりやすくお話をいただきました。お弁当は楮 MINO 様にご協力いただき、とても美味しく、会員の皆様にも大変ご好評をいただきました。また、交流会では二胡とピアノの演奏が披露され、和やかで楽しいひとときを皆様とともに過ごすことができました。天気にも恵まれ、140名を超える多くの方々にご参加いただき、実り多い会となりました。来年度は恵那市での開催が予定されております。

遠出となる方が多いかもしれませんが、なるべく多くの会員の皆様にお会いできればと思います。

さて今月は、岐阜大学医学部附属病院 糖尿病内分泌内科の吉野先生に、『さかえ』の読みどころを紹介していただきます。

こんにちは。岐阜大学医学部附属病院 糖尿病内分泌内科の吉野です。連日、厳しい暑さが続いており、全国各地で熱中症に関するニュースを目にしますね。皆さまも、こまめな水分補給や室内環境の調整など、熱中症予防を心がけてお過ごしください。

さて、今月号の『さかえ』も、役立つ情報が盛りだくさんの内容となっています。

特集1は「運動療法の効果と実際の取り組み(p.5)」です。

運動療法がどのように体に良い影響を与えるのかがわかりやすく解説されています。また、日常生活に取り入れやすい具体的な運動方法も紹介されていますので、ぜひ日々の習慣に取り入れてみてください。

特集2は「夏の簡単時短ヘルシーレシピ(p.33)」です。

暑い季節にぴったりの、手軽で栄養バランスのよいレシピが紹介されています。糖尿病をお持ちの方だけでなく、ご家族やご友人と一緒に楽しめるメニューばかりです。おいしい食事で夏バテを予防しながら、元気に過ごしましょう。

特別企画1は「夏のレジャーにご用心(p.17)」です。

暑さの中での外出やレジャー時に注意すべきポイントが紹介されています。糖尿病をお持ちの方が、安心して夏を楽しむためのヒントが詰まっていますので、ぜひ参考になさってください。

特別企画2は「西太平洋地区のダイアベティス対策の現状と課題(p.27)」です。

日本を含む西太平洋地域における糖尿病の現状や課題について、国際的な視点から詳しく解説されています。グローバルな状況を知ること、日々の取り組みの意義がより深まるかもしれません。

そのほかにも、「市販品＋アレンジで簡単ご飯(p.12)」や「いつまでも健口生活(p.22)」など、アレンジレシピや歯と口の健康についての情報など、読み応えのある記事が満載です。まだまだ暑い日が続きますが、『さかえ』をお供に、工夫しながら元気に夏を乗り切ってください。

それでは、くれぐれも体調に気をつけてお過ごしくださいね。