



会員の皆さま、こんにちは。「暑いですね」が合言葉のようになった今年の夏、本当に厳しい暑さが続きましたね。9月に入っても汗ばむ日が多いですが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。さて、秋と言えば、運動の季節です。今年も『歩いて学ぶダイアベティスウォークラリー in 岐阜』が開催されます。開催日は10月19日(日)、会場は昨年と同様、岐阜公園です。昨年とは一部コースの変更もあり、また新たな雰囲気をお楽しみいただけるのではないかと思います。詳しい開催案内を同封しますので、ご確認ください。参加をご希望の方は、申込書を郵送またはFAXにて、つかさ会事務局宛にお送りください。お申し込みの締切は **9月30日(火)着**とさせていただきます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

今月は、当院の免疫・内分泌内科 大矢圭悟先生に、『さかえ』の読みどころを紹介させていただきます。

みなさんこんにちは。9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いていますね。いかがお過ごしでしょうか。免疫・内分泌内科の大矢圭悟と申します。外来などでお会いすることがあるかと思いますのでよろしくお願いいたします。

今月号のさかえの特集1(P.5)は、元プロ野球選手の岩田稔さんのインタビュー、特集2(P.33)はアドバンス・ケア・プランニングについて取り上げています。

みなさんは岩田稔さんのことをご存じでしょうか。岩田さんは、高校2年生のときに1型糖尿病を発症されています。その後、プロ野球選手となり、通算16年プレーし、「1型糖尿病の希望の星」として多くの人に勇気を与えました。私は正直なところ、引退されるまで岩田さんのことを存じ上げませんでした。初めて知ったとき、とても驚きました。というのも、激しい運動をすると血糖は乱高下しやすく、管理が難しくなるため、私は1型糖尿病の患者さんには「無理をせず、低血糖に注意してください」とお伝えしているからです。そんな中で岩田さんは、プロの世界でご活躍されるほど努力を続けられ、さらに現在はフルマラソンにも挑戦されているそうです！運動中の血糖管理の工夫や心がけについて記載されていますので、ぜひご一読ください。

特集2はアドバンス・ケア・プランニングについてです。アドバンス・ケア・プランニングとは、人生が終わる時に自分はどうしたいか、周りの方にどうしてもらいたいかを、あらかじめ相談・共有しておくことを指します。「人生の終わり」と聞くと、できれば避けたい話題かもしれませんが、しかし誰にでも必ずその時は訪れます。そして、いざというときには自分の思いを伝えられないことも少なくありません。そのため、事前に気持ちを伝えておくことはとても大切です。この記事をきっかけに、ご家族と一度話し合ってみるのも良いかもしれません。

さらに特別企画2(P.44)では食欲のしくみについて紹介されています。私自身、とても興味のあるテーマです(笑)。少し難しい脳の仕組みの話も出てきますが、「食べすぎないための工夫」についても解説されています。やはり、野菜をしっかり食べることや、ゆっくり食事をとることが大切なのだと改めて感じました。こちらもぜひご覧ください。

もうすぐ果物がおいしい季節がやってきます。みなさんも食べ過ぎには注意して、体調にお気をつけてお過ごしください。

