

つかさ会 会報



2025.11月

会員の皆さま、こんにちは。今年も11月は糖尿病に関するイベントが盛りだくさんでした。11月9日(日)には「WDD(世界糖尿病デー)記念県民セミナー in GIFU 2025」が、11月10日(月)～14日(金)には岐阜大学医学部附属病院1階イベントコーナーにて、糖尿病の知識や治療に関する掲示が行われました。さらに11月30日(日)には「つかさ会 秋の講演会」も開催されました。ご参加いただいた皆さんにおかれましては、厚く御礼を申し上げます。今回の全国糖尿病週間が、皆さんの糖尿病に対する理解をより深めるきっかけになればと思います。

さて、今月のさかえの読みどころを当科の酒井先生に紹介させていただきます。

つかさ会の皆さま、こんにちは。11月号の読みどころをご紹介します、岐阜大学医学部附属病院 糖尿病代謝内科の酒井麻有です。街路樹もすっかり葉を落とし、本格的な冬の訪れを感じる時期となりましたね。

さて、今月号の「さかえ」の特集1は「更年期と糖尿病(P.5)」です。女性ではライフステージにより女性ホルモンの分泌が大きく変化します。この女性ホルモンの変化が、こころやからだに大きな影響を与えます。特集1では更年期における女性ホルモンの変化と糖代謝との関連が詳しく解説されており、とても学びが多い内容となっています。更年期は、女性だけでなく男性にも訪れることをご存じでしたか？日本人の平均寿命が延伸した現代では、男性も女性も、人生の半分近くは更年期・老年期であるといえます。更年期の健康管理のコツや注意点も紹介されていますので、是非女性だけでなく、男性にもご一読いただきたいです。

特別企画は、「冬の皮膚トラブルと糖尿病(P.17)」です。冬になると肌の乾燥や、かゆみが一段と気になりますよね。実は、こうした皮膚トラブルが糖尿病に関連していることがあります。血糖値が慢性的に高い状態が続くと、全身の臓器に悪影響を及ぼすことはご存じかと思いますが、皮膚も例外ではありません。慢性的な高血糖がどのようなメカニズムで皮膚トラブルを起こし得るのかが分かりやすく解説されています。さらに、皮膚トラブルを防ぐための効果的なスキンケア、足のセルフチェック、生活習慣の見直しについてもまとめて書かれています。乾燥が気になるこの季節に、ぜひ参考にしてみてくださいね。その他、食欲の秋を楽しむための旬の食材を使用したレシピや、健康づくりのヒントも満載です。

寒さが本格的となると、感染症が流行しやすくなります。血糖マネジメントだけでなく、手洗いなどの手指衛生や、適切な換気に気を配りながら、この季節を元気に過ごしていきましょう。