

つかさ会 会報



2025.12月

つかさ会の皆様、こんにちは。年末年始の慌ただしい時期ですが、いかがお過ごしでしょうか。この時期は忘年会や新年会などの集まりが多く、つい食べ過ぎ・飲み過ぎになりやすく、血糖値が乱れやすい季節ですね。そんなときは、無理に食事を我慢するのではなく、例えば、最初にサラダやお刺身・冷ややっこなどを選び、その後に揚げ物やご飯ものを少量食べることで、血糖値の急上昇を抑えやすくなります。またアルコールは、甘いカクテルやビールを控え、蒸留酒を水割りでゆっくり飲むのも一つの工夫です。「選び方」、「量」や「順番」を意識することで、楽しみながら健康管理につなげていきましょう。

さて、11月30日に開催されました「つかさ会 秋の講演会」でもお知らせいたしました。諸般の事情により、新年より「さかえ」の発送を毎月から隔月に変更させていただくこととなりました。(隔月で「さかえ」2か月分/2冊を発送致します。)誠に心苦しい限りではございますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

12月号の「さかえ」読みどころをご紹介します。特集1は「ダイアベティス DX と拓く未来(P.5)」です。DXとは、「Digital Transformation」の略で、デジタル技術を活用して、物事をより良い形へと変革していくことを指します。CGM(持続血糖モニタリング)や、リブレ 2、G7といったFGM(間歇スキャン式持続血糖モニタリング)もまさにデジタル技術を活用した医療機器といえるでしょう。会員の皆様のなかにも、お手持ちのスマートフォンなどで日課のようにCGMやFGMのグラフを確認し、日々のインスリン量を調整したり、運動のタイミングを考えたりしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。CGMやFGMの登場により、指先穿刺による血糖測定の手数が減り、血糖値の変動を「点」ではなく「線」で捉えられるようになりました。もし、その「線」が、単に「過去」や「今」を映し出すだけでなく、「未来」を予測してくれるとしたら、どうでしょうか?あるいは、それら医療機器から得られたご自分のデータをもとに、かかりつけ医を通じて、遠方の専門医から遠隔コンサルテーションが受けられるとしたら、とても心強いと思いませんか?特集1では、こうしたテクノロジーが私たちにもたらす可能性や恩恵について、わかりやすく解説されています。デジタル機器や新しい医療デバイスは、少しハードルが高いイメージがあるかもしれませんが、上手に付き合うことで、血糖マネジメントに伴う心理的な負担を和らげてくれることもあります。テクノロジーは、糖尿病とともに歩む人生を、もっと自由に、豊かにしてくれるかもしれません。是非ご一読ください。

冬は外出がおっくうになり、運動不足になりがちですよね。そんな時におすすめしたいのが、「ラジオ体操」です。特別企画2「冬こそラジオ体操はいかがですか?(P.44)」では、ラジオ体操がもたらす健康効果について解説されています。ラジオ体操は室内で手軽にできるうえ、全身をバランス良く動かすため、冬の運動不足解消にぴったりです。運動強度が低いと思われがちですが、正しい動きを意識してしっかり行えば、十分な強度があります。例えば、「ラジオ体操第一」は通常の歩行や階段昇降と同程度の「中等度の運動」に相当するそうです。さらに、ラジオ体操の介護予防・認知予防効果や、実践の工夫と注意点についてもくわしく説明されています。この冬の運動不足解消に、是非お役立てください。