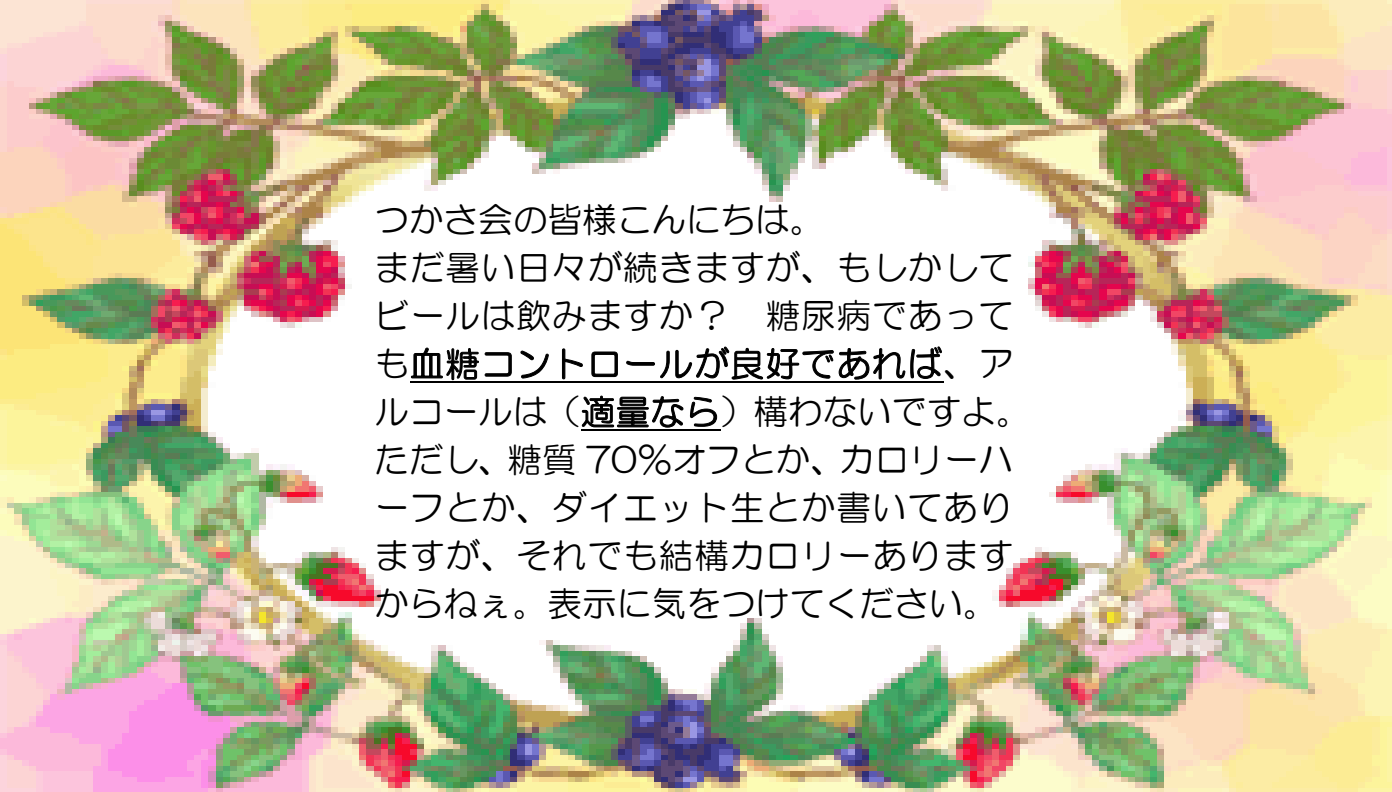


# つかさ会 会報

Vol. 5  
2006. 9 月発行  
つかさ会事務局



つかさ会の皆様こんにちは。  
まだ暑い日々が続きますが、もしかして  
ビールは飲みますか？ 糖尿病であって  
も血糖コントロールが良好であれば、ア  
ルコールは（適量なら）構わないですよ。  
ただし、糖質 70%オフとか、カロリーハ  
ーフとか、ダイエット生とか書いてあり  
ますが、それでも結構カロリーあります  
からねえ。表示に気をつけてください。

今月のさかえでは、18 ページの“糖尿病協会年次集会”の記事は簡単に  
読んでみてください。すべて読むと疲れますが、世界では2億人の糖尿  
病患者がいるんだー、インドや中国が多いのかー、程度を感じてもらえ  
れば十分ですよ。12 ページからの“もしものときに備える”は大事です。  
インスリンを打っている患者様は、非常用リュックに入れるのではなく、  
いつものインスリンと血糖測定器をチップや針とともにひとつのポ  
ーチにでも入れておいて非常時には“通帳よりもインスリンのポーチ”  
と覚えておくのが良いと思います。44 ページの“常識的ではない食べ方  
は慎重に”では、テレビ番組に惑わされないでほしいと願います。もう  
少し涼しくなったら、レッツウォーキング (36 ページ)！ 無理のない  
ところで頑張りましょう！

来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地