

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

今年は豪雨やら台風やらで、自然災害も起こり、なかなか大変な夏ですね。それでも8月末になり、夜には耳を傾けると虫の音に秋の訪れを感じます。

さて6月末にご案内いたしました、**10月5日の「ウォークラリーin 岐阜 2014」**の申込期限を過ぎました。しかし、参加者数に余裕がございますので、期間を延長して9月20日まで受け付けます（ただし定員になり次第終了）。なお、すでに申込頂いた方には、9月末にこの会報と共に詳細な案内を送付いたします。今暫くお待ちくださいませ。

「**つかさ会秋の研修**」は、バスの手配の都合で**11月2日**に決定いたしました。案内と申込用紙を同封いたしましたので、お誘い合わせのうえお申込み下さいませ。11月初旬の長野は良い時期だとの事です。

先月案内した「糖尿病連携手帳」と「糖尿病眼手帳」および手帳カバーに対して、希望された方には今月号のさかえに同封させて頂きました。なお、両手帳はまだ在庫がございます。さらに、今月号のさかえで紹介されていた「災害時サポートマニュアル(P34)」、「糖尿病患者用IDカード(P40)」、「災害時1,2,3シート」も会員の皆様には無料で郵送できます。いずれも御入用の方は葉書などにて事務局に連絡ください。

例年『さかえ』9月号の特集は、“災害に備える(P33)”です。そして年々内容が充実していることは驚きです。カメラ付携帯電話をお持ちの方は薬の内容などを写真に撮っておくと確かに役立つかもしれません。1週間分の薬を避難リュックに入れておくのはもはや常識となってきたようです。P38のチェックリストを片手に「今！」準備してみませんか。

“特別対談(P7)”は「糖尿病治療の明るい未来」です。「糖尿病があるおかげで、一病息災でいられます」「糖尿病のためではなく、健康で長生きをするための療養です」は重みのある言葉です。なかでも「2021年の糖尿病治療」では、「(予想の範疇ではありますが)1型糖尿病は過去の病気になっている、10年たったならインスリン注射をしなくていい時代になります」など夢であった治療が近づいて来るように感じました。

“新相談コーナー(P54)”では、新薬のSGLT2阻害薬の解説です。チョット内容が難しいですが、新聞などでも紹介された新薬ですから御興味をお持ちの方はご一読ください。

活字ばかり見ていると疲れてきますか？ 秋は気分が落ち着く季節でもありますが、物思いにふけったり、落ち込んだりすることも多いそうです。うつ自己評価尺度がP22に掲載されています。自己診断で点数が高かった方は…インターバル速歩も良い対処方法の一つだそうです。やってみましょう！