

# つかさ会 会報

Vol.106  
2015.2月発行  
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

大寒も過ぎて少しずつ暖かくなっているのでしょうか。田舎では「寒の水」と言って大寒の朝の水は1年間腐らないとされており容器に入れて納戸に保管したものだそうです。今年に入って、例年より早く岐阜県はインフルエンザが猛威をふるい、その他の風邪も流行しました。皆さん体調管理は如何でございましょうか。

大寒の次は立春です。その分かれ目が「節分」ですね。炒った豆で豆まきしたり、柊鰯を邪気除けとして飾ったり、恵方巻を食べたり、地域によっていろいろとあるようですが、正月のしめ縄のように少しずつ風習が薄れている気がするのは、寂しい事です。時代の流れなのでしょう。

さて、先月の会報にも書かせていただきましたが、これまでつかさ会を担当してきた川地は今回の会報を以て、後進に道を譲ります。長い間、友の会の皆様にはいろいろとお世話になりました。ご迷惑をおかけした事もございますがご容赦ください。支えてくださった皆様に感謝いたします、本当にありがとうございました。後任の担当は、同じ糖尿病代謝内科医師の橋本健一です。これからは、橋本先生が総会・講演会の段取りや毎月のさかえ発送など指示していかれます。皆様どうぞ宜しくお願いいたします。

今月号の『さかえ』では、特集の“脳卒中と糖尿病(P7)”と“認知症を知る(P40)”は、どなたも興味があるところではないでしょうか？ しかし内容はやや難しいです。個人的には、内容で「糖尿病」⇒「脳卒中および認知症のリスクが上昇」と書いてあるのには不満があります。実際には糖尿病でコントロールが不十分な方にリスクの上昇が認められる筈なので、糖尿病を持つ人を一括りにするのは間違っているのではないかとも思います。

特別企画の“これで、ばっちり！シックデイ(P18)”では、比較的簡単に掲載されています。(難しいと思われれば最初のところは読み飛ばしてもらい)表3、4、5は役立つ情報だと思います。ご自身の治療薬をどのように調整するのかは、シックデイになる前に確認しておくほうが良いでしょう。主治医に確認することも大切ですが、元気な時には聞いても忘れちゃうかもしれません…。

“糖尿病の食事のヒント(P46)”では、お寿司の話題です。シャリの塩分はともかく、練りわさびやガリにも塩分は入っているのですね。意外と多めで驚きです。

1型糖尿病の方に「頑張れ！」と無理させる必要はないと思います。でも“夢に向かって、全力疾走！(P35)”“いいかげんに行こうぜ(P51)”など、インスリンを使っても色々工夫して生活を送ってみえる方々の記事は参考になるかもしれませんね。チラッと記事もご覧ください。

今までありがとうございました。 文責 川地