

つかさ会 会報

Vol. 17
2007. 9月発行
つかさ会事務局

つかさ会の皆様こんにちは。残暑厳しい折ですが、水分補給は万全でしょうか。脱水は高血糖につながります、こまめな水分補給をしましょう。

さて、先月号でも案内しましたが《10月14日のウォークラリー》随時受け付けております。たくさんのご参加をお待ち申し上げております。

次に《つかさ会秋の講演会》ですが、会場の都合で11月3日に変更となりました。来月には正式に案内を出せるように準備を進めております。ぜひ予定を空けておいてください。

あと、9月1日は防災の日！ 非常持ち出しリュックも大切ですが、今月のさかえのP37『災害時ハンドブック』は見えそうですよ。一度チェックしてみられては如何でしょうか。



今月号の『さかえ』では、“新・甘味料 (P22)”。ラカントなどの甘味料は血糖が上がらないからどれだけ使ってもいいの？と聞かれることがあります。歴史が浅い為に人体への未知の悪影響がないのかと心配しますが、適度に上手に使いこなすのが良いようですね。参考にしてみてください。次に高橋先生のフードファディズム (P18, P34) を読んでみては如何でしょうか。情報社会のなかで、いかに騙されずに踊らされずに生きていくか…。そんな難しいことばかり考えていると嫌になることもあります。「わたしは糖尿病のために生活をしているのではありません (P59、読者のひろば)」その通りです。食事・運動・薬・インスリン…どうして医者に指示された通りの生活を送らなければいけないのでしょうか。多くの患者さんが共感できるところです。「やりたいことをやるための糖尿病の治療 (P53)」と悟れば違ってくるのかもしれませんが。糖尿病の負担を小さく (P49) …、心掛けてみましょう。最後に“睡眠時無呼吸症候群 (P12)” 思い当たる人は主治医に相談してみてください。



来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地