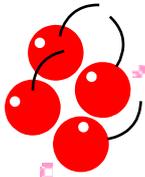


つかさ会 会報

Vol. 26
2008. 6 月発行
つかさ会事務局



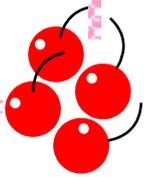
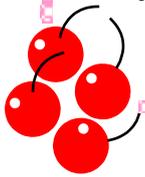
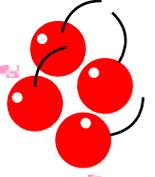
つかさ会会員の皆様こんにちは。

5月6日は、つかさ会の総会が岐阜大学病院にて開催されました。参加者は会員66名と過去最高でした。総会では会計・活動の報告と今年度の予定が提示されましたので、今月の「さかえ」とともに今年度の活動計画を同封させていただきます。

総会後は、小グループに分かれて糖尿病クイズ大会。

商品も、血圧計、卓上空気清浄機、体重計、万歩計など健康関連のものを揃えました。自分の血糖値当てクイズには80kcalのアイスを楽しみました。試食20分後の血糖値はあまり上がらなかったようです。もちろん2時間後には上がっているのですけれど、その点は説明しないままになっており反省しております・・・。

次の会は秋です。今回よりも頑張ってお知らせしますのでご期待下さい。



糖尿病でいろいろな知識を得ることにより、良い方向に向かう方と過剰に心配される方があります。過剰に心配されるタイプでは、「人と話をしましょう、仲間を見つけましょう、友の会の集まりに顔を出してみましょう」を試されては如何でしょうか。今月号の「さかえ」の“ストレスを上手に対応しよう！（P17）”では、ストレスが糖尿病にも悪影響するとされてます。多かれ少なかれ誰でもストレスはありますが、自分なりの対処が見つかるといいですね。“体力アップ診断テスト(P27)”“読者のひろば(P56)”“おいしい心(P22)”“Team Diabetes Japan(P40)”を順に読んでいって、リラックスしましょう！

次に知識を得ても大丈夫な方は、“糖尿病と足病変(P10)”日本では少ないと書いてはありますが、表3の自分で行うフットケアは要チェックです。ただし本文にも出てきますが、神経障害の進行していない方はまずはおこりませんし、急に進行する事もありますので過剰な心配は不要です。もちろん予防は血糖コントロール。ですよね。