

つかさ会 会報

Vol. 32
2008. 12 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様こんにちは。

紅葉の時期ですね。11 月は行事が多くて大忙しでした。

3 日間にわけて開催した「つかさ会秋の講演会」は大盛況でした。ホームページに一部を載せましたのでネットをされる方はご覧ください。毎回いろいろな企画をスタッフ一同で考えております。次回もご期待ください。

16 日のウォークラリーは、雨天の為中止になってしまいました。百年公園では、ちょうど紅葉が始まったころ…、企画も昨年以上に計画していたのにとっても残念です。来年は皆さんと参加できることを楽しみにしています。

平成 21 年 2 月 1 日(日)は、『岐阜県糖尿病セミナー』です。岐阜県と日本糖尿病協会岐阜県支部との共催で行われます。詳細は来月に同封いたします。来年のカレンダーに丸印を付けておいてくださいね。

今月号の『さかえ』では、「食欲のしくみ(P18)」を読んでみましょう。やや難しく書いてありますが、食欲は本能です。当たり前ですが食べなければ死んでしまいます。豊食の現代だからこそですが、満腹感を得るようにゆっくりとよく噛んで食べるとかの工夫が必要ですね。一方、空腹感の機序は解明されていないようです、残念です。間食や過食を“おりこうな脳”のせいにならないで上手く付き合ひましょう。個人的な経験からは、適度な運動が過食を妨げ、睡眠不足や疲れなどが過食を助長するような気がしています。

次にインスリンを使用されている患者さんでは、「カーボカウントのメリット・デメリット(P10)」。ただし適正体重を維持できている人が対象です。バランスのとれた食事は基本ですが、毎日同じものを食べるわけではないので、自分で考えて…もたまには必要でしょう。主治医と相談してみてください。

「薬のいろは(P17)」では、お茶で薬を飲んでも良い！その通りです。

「おいしい心(P24)」では、“知識があると、悩まなくてすみます。自分を守るのは、自分しかいません”。確かに一人で頑張るのは簡単なことではありません。『さかえ』の購読だけではなく、つかさ会のイベントにもおいで下さい。

来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地