

つかさ会 会報

Vol. 36
2009. 4 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

春到来、暖かくなって桜が咲いてきました。皆様お変わりないでしょうか。

今月は、5月10日の「つかさ会総会および春の講演会」をご案内します。30分間ほどの総会に続き、大学病院スタッフの企画にて本では読めないような講演や体験を行います（内容は検討中です）。参加は無料ですが、同封のハガキにて出欠席の連絡をお願いいたします。

続いて6月7日には、つかさ会も所属している「日本糖尿病協会岐阜県支部」の総会と講演会が行われます。毎年友の会で持ち回り開催をしております、今年の担当は松波総合病院です。会場のふれあい会館は西岐阜駅から巡回バスが出ております。つかさ会の講演会よりは固い感じになりますが、勉強になりますよ。

また、年会費も振込もお忘れなく…。宜しくをお願いいたします。

今月号の「さかえ」では、“家庭血圧計を使いこなそう(P8)” この特集には自宅で血圧を測る時間帯やポイントなどわかりやすく書かれています。一昔前の内科外来では毎回の診察で医師が血圧測って胸部の聴診をちょんちょんとして「ハイ同じ薬出しておきますお大事に…」といった光景でした。しかし時代が変わって血圧は家で測るようになりました。病院やクリニックで測るにせよ待合室の自動血圧計のほうがおすすめです。決して医師側の手抜きではありません。本当に医師の前では血圧が高い人が多いのです。脳梗塞や認知症を予防しつつまでも元気に長生き！のためには家庭での血圧を測定して、次回の受診日に持って行きましょう。記入する用紙が無い方には血圧手帳を無料で差し上げます（事務局まで連絡下さい）。血圧計をお持ちでない方はホームセンターでも家電販売店でも大学病院の売店でも売っていますよ。

“わが家の低エネルギーメニュー(P41)” 会員の方のなかで、このような素晴らしい工夫があれば是非教えてくださいね。

インスリン療法の方は、“薬のいろは(P17)” をチェック。同じ部位に打っていて皮膚が硬くなっていないですか？ せっかく打っているインスリンの効果が発揮できていないかもしれません、注意してお腹を触ってみてくださいね。

“今日からはじめる錬筋術 (P24)” 「1日のうち何回かに分けて行い、合計30分になれば効果がある」とのことです。暖かくなって、花見でもしながらウォーキングなどいかがですか？