

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

大暑(7/23)を過ぎたところですが、まだまだ暑くなります。脱水、食中毒、熱中症など気を付けてください。夏季に食欲が極端に落ちる方は、ひと工夫が必要です。また内服やインスリンを調整する必要があるかもしれません。主治医と良く相談してくださいね。

まだ先の御案内ですが、**11月15日(日)**は恒例の(社)日本糖尿病協会岐阜県支部主催のウォークラリーが関市の百年公園にて開催されます。つかさ会からも例年多く参加しておりますが、今年もより多くの会員の方の参加をお願い申し上げます。まだ先の事ですので、**参加申込書**はさかえ10月号とともに**9月下旬に郵送**いたします。カレンダーに印を付けて予定を空けておいていただけると嬉しいです。
(ウォークラリーの詳細は近日中にHPに載せる予定です)

今月号の『さかえ』では、“トクホをおさらいしよう(P14)”に注目！。僕もこれまで多くの人々から健康食品について聞かれました。植物・なんとかの水・木の根っこなどまで『糖尿病に効果がある』と信じられているからとても不思議です。なにせテレビでもラジオでもネットでも、如何にも効果があるかのような宣伝がされていますし、信じるのは個人の勝手ではあります。その中でも「トクホ」は厚生労働省という国が認めたものというから、もはや病院の薬よりも効果がありそうで、しかも副作用がないのではないかと大きな勘違いに陥ります。詳細は本文に譲るとして、「病気の治療・治癒を目的に利用する食品ではない」ということに十分注意しましょう。ただし試したい気持ちは非常によくわかります、医師のなかにも飲んでいる人もいますし…。

特集の“目を守る(P7)”は大切なことですが内容は難しいです。重要な点としては、①治療の根本は血糖コントロール、②定期的な眼科受診は忘れずに、③血糖コントロールのツケは半年から数年、④症状はかなり進行しないと出ない、といったところでしょうか。

プラスワン講座“簡単メニューでおうち料理(P38)”サラダもいいですね。ただし、追加でのマヨネーズやドレッシングには気を付けましょう。どちらも**表5**です。

“メディカルトピックス(P62) “でも出ていますが、《新型インフルエンザ》は、今年の秋～冬にかけて大流行となるとも言われています。糖尿病そのものが問題なのではなく、血糖コントロールが悪い人がインフルエンザにかかると重症化する可能性が出てきます。だから秋までには皆で血糖コントロールを良くしましょう！