

つかさ会 会報

Vol. 43

2009. 11 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

朝晩は、めっきり冷えてきましたが如何お過ごしでしょうか。紅葉の秋、食欲の秋、運動の秋、読書の秋… 気持ちをリラックスさせて過ごしたいものです。今年は「金木犀」が見事ですね、夜に歩いていると香が漂ってきます。中国が原産で江戸時代に渡来したものだそうです。

さて、このところリラックスできない要因の一つは『新型インフルエンザ』ではないでしょうか？ 新型インフルエンザの予防接種が、岐阜県下においては 11/16 より可能となる予定です。すでに予約を始めている医療機関もあります。誰でも打てるわけではありませんが、糖尿病患者さんは飲薬でもインスリンでも薬物療法を受けている方は、接種できます（この情報は 10/22 現在のものに変更があるかもしれません）。新型と言うと強力なものに感じますが、毎年のインフルエンザと強さは変わらないとの情報もあります。報道に踊らされているのは、皆さんだけでなく我々医療スタッフもです。基本に戻って手洗いとうがい。そしてかかってしまったら、「シックディ」の対応を思い出してくださいね。

今月号の『さかえ』では、“あなたの手帳を見せてください(P18)”は如何でしょうか。糖尿病で通院されている方は「糖尿病健康手帳」を持ってみえる方が多いかと思います。自己血糖測定をされている方は「自己管理ノート」、しかし毎日の食事とか行動、出来事までは記載できませんよね。確かに毎日記載した方が効果的かもしれませんが、でも「記録内容に対して、原因を深追いするのはひとまず止めておきましょう」はその通りですね。無理はせず…。

特集の“透析療法(P38)”は興味がある方と尿蛋白がおりにている方は読んだ方が良いかもしれません。透析の話なんて考えたくもないかもしれませんが、腎症診断後 5 年で 50% の患者さんが慢性腎不全に…と書いてあります（この数字は多すぎると思いますが…）。近年は腎移植なども発展してきましたが、まだまだ少数で、ほとんどの方は血液透析になります。掲載されている通り、外来主治医は優しい人、厳しい人など様々ですが、症状が出る前から、「今私の腎臓はどうですか？」って確認してみてください。

“体験談的糖尿病物語(P28)”は、他人事なら笑い話ですね。他人事でない人は焦ってください。『さかえ』には、“読者のひろば”以外にもたくさん体験談が掲載されています。自分の生活に置き換えて役立つヒントが見つかるといいですね。