

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

皆様、糖尿病と仲良く付き合ってみえますか？ 仲良くって何だ！ と怒られるかも知れませんが、糖尿病は治る事が無いのが現実です。では、一生涯いやいや連れ合っていくよりも、どこかで考え方を見直して、仲良く連れ合うのが良いかと思えます。時には喧嘩することもあるかと思えますが、それはそれとして…。

毎月の外来診察日が憂鬱だと言われた患者さんがいらっしゃいました。それなら主治医を医師と考えずに、知人に定期的に会いに行く程度に見方を変えられないでしょうか。長〜い付き合いになると思えますので、仲良くストレスのないようにやっていけるのが一番だと思います。我々医療スタッフの至らぬ点多いと思えます。つかさ会も利用しながら、いろいろとご意見いただけると幸いです。



今月号の『さかえ』では、“楽しみながら学ぶ食事療法 (P24)” のなかの行動療法が目にとまりました。楽しみながら??とは思いませんが、工夫することは大切ですね。確かに体重計や歩数計でのセルフモニタリング効果はあるようです。『ものは考えよう』と昔から言われているように、楽しみながらも苦しみながらも考え方ひとつでしょうか…。

“管理栄養士の英国だより (P51)” は読み易いですね。英国糖尿病協会の「糖尿病の管理は 95%が自己管理にゆだねられる・・・を強調しています」という記載にはやや驚きです、医療スタッフはサポーターなのですね。確かにその通りかも知れません。

ところで、飲酒はどうでしょうか？ 全く飲酒習慣のない人は今月号の特集は無理に読まなくても構いません。適度に呑まれている人は適量の見直しとアルコールの害を知るためにも、“特集：お酒を飲むとしたら…” を学んでください。本当に適量で留まっていますか？ 表1と表2を見てください、焼酎は日本酒よりも呑める量が少ないんですよ。焼酎が体にいいとか糖尿病にいいとかは迷信です。またインスリンやSU剤を服用されている方は低血糖にも注意してください。適量以上に呑まれている方は…まずは休肝日を作り、よい生活習慣を目指しましょう。

今年も世界各地のブルーライトアップが綺麗ですね (P44)。岐阜県内の写真は、岐阜県支部のHP (<http://www1.gifu-u.ac.jp/~int3/gifu-shibu/00info/index4.html>) に掲載されています。国内では88箇所、世界では1110箇所ブルーライトアップされました。