



つかさ会 会報

Vol. 48
2010. 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。



桜のつぼみが柔らかくなってきました。この会報がお手元に届くころには、開花している事でしょう。1年って早いですね、もう新年度です。つかさ会は年度毎に会費の請求をお願いしています。「あー、『さかえ』読んでいないのが溜まってきたな～、無駄だからやめよっかな～」って人もいるかもしれません。あなたにとって糖尿病を意識させる情報誌と友の会の会員だって思えば、決して無駄ではありませんよ。講演会に参加しなくたって、『さかえ』を読んでいなくたって、いいじゃないですか。眺めるだけでもきっと良い影響が出ていますよ。皆様会員を継続してくださいね。宜しくお願いいたします。



今月号の『さかえ』では、“楽しみながら学ぶ 食事療法 (P24)” に良い事が書いてありました。病院では、「糖尿病は食事療法が大切、規則正しく三度の食事を！」ってお話することが多いです。確かにその通りですが、入院中ならともかく日常生活では時間通りには上手くいきません。仕事の時間や生活環境、または一緒に生活している人と時間を合わせたりしていると、遅くなったり早くなったり、それが自然だと思います。糖尿病に合わせた生活ではなくて、自分の生活に合わせた療養を送る事が肝要で、そのコツを主治医から医療スタッフから、または『さかえ』から見つけられると良いですね。そのコツの一つとして、コンビニ弁当を利用される方は“これで安心！コンビニ弁当の賢い選び方 (P37)” は如何でしょうか。実際にコンビニ弁当のカロリー表示を見るとびっくりします。普通の大きさの弁当で800～1000kcal を超えるものが幾つもあります。結局揚げ物が多く表5の摂り過ぎなんですね。おにぎりにしても以前は180kcal が定番でしたが、最近は240kcal のものも販売されています。普段カロリーをそれ程気にしていない人も、外食とコンビニ弁当にはご注意を！

ここ数ヶ月の新聞などで時折掲載された「糖尿病の新薬が誕生」の記事ですが、“くすりのはなし (P22)” で出てくる DPP-IV 阻害薬がその一つです。内容は非常に難しいですから読まなくてもいいかと思います… (作用機序を知ることだけが大切なのではないと思います)。新薬が出て治療の選択が広がったのは事実です、しかし夢のような薬が登場したわけではありません。基本は食事と運動ですね。