

つかさ会 会報

Vol. 51
2010. 7 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

同封しております、つかさ会秋の講演会の企画は、初めての“日帰りバスツアー”を3日間用意いたしました。この行程を立てるのに時間がかかり、今月は、『さかえ』の発送が遅れまして申し訳ありませんでした。バスの中で、講演とまで堅苦しいものではなく、糖尿病クイズなどの企画があり、会員の方に役立つ情報を用意いたします。皆様の申込みをお待ちしております。

さて、6月13日には、下呂市金山町にて『日本糖尿病協会岐阜県支部の総会』が開催されました。つかさ会からは20名が出席いたしました。総会では諸般の事情により本部より年会費の値上げが報告されました。つかさ会の年会費は、2006年度より3,000円ですが、それ以前は4,000円でした。来年度の会費に関しては、現在検討中でございます。会員の方の協力のもとで、つかさ会が成り立っております。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

今月号の『さかえ』の特集1“高齢者の糖尿病(P10)”はさらっと眺めてみましょう。誰だって年をとりたくありませんし、高齢者になるなんて思ってもいません。65歳以上を高齢者って書いてありますが、65歳はまだまだ元気な方が多いと思います。P13に書いてありますが、65歳の方がこれから生きる年数(平均余命)が男性19年、女性24年。この年数って結構長いと思いませんか。生まれたばかりのお孫さんが成人するぐらいの期間です。この年代で糖尿病が3人に1人とのことです。糖尿病を持っていてもがっかりせずに上手く仲良く付き合ってみましょう。

“食事療法(P24)”では、間食をやめる工夫が書いてあります。お菓子には糖質だけでなく脂質も多く注意が必要ですね。失敗すればまた次の手を考える。この繰り返しが大切なのだと思います。なかなか難しいですがそんな気持ちで療養生活に取り組めると良いのかと思います。

P30に書いてあります『糖尿病の治療は、医者が10%、薬が10%、残りの80%は患者自身の生活の仕方です』さすがに80%とまでは言いませんが、生活の仕方が大切そうですね。ただし、無理のないようにしましょう。