

つかさ会 会報

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

暑いですね～、グラウンドに立っている高校球児が信じられません…。皆さんも熱中症には注意してくださいね。また食物もすぐに悪くなりますので、ご注意ください。インスリンや飲薬も炎天下や車内などの高温となるところでは劣化します。

この暑さもお盆過ぎまででしょうか。つかさ会の秋の講演会の応募も、お盆までに延期しました。すでに申込みをされている方には確認の案内を、申込みをされていない方には再度の案内を同封いたしました。間違いがないか、御確認下さい。

日本糖尿病協会への本部会費が値上げになります。『さかえ』の P8 にも記載されておりますが、これまでの 1,200 円から 2,400 円になります。これまで、つかさ会の 3,000 円の年会費は、1,200 円を本部会費、1,400 円を封筒代・郵送代(年間 12 回)とし、残りの 400 円が印刷代や総会・講演会などに使われております。不足分は寄付などで賄っております。本部会費が値上げとなれば、つかさ会の年会費も 4,200 円へ値上げが必要かと思えます。この御時勢、値上げには反対したいところですが、何か良い対応策がないものでしょうか。



今月号の『さかえ』では、“果物の食べ方(P18)”は如何でしょうか。果物に含まれる果糖はブドウ糖より、**脂肪になりやすい糖!** だそうです。記事にもありますが、果物を食べ過ぎている方は多いと思います。食べ過ぎた分は身体に脂肪として貯金されてしまいますので注意しましょう。この時期のスイカも高カロリーです、注意が必要です。 “歯科医師からのメッセージ(P26)”でも、糖質の取り過ぎ注意が記載されています。「むし歯とかけてメタボと解く、そのころは、どちらも糖質のとりすぎです」座布団 1 枚ですね。ただし、果糖や砂糖の過剰摂取はいけませんが、炭水化物を極端に減らすのはもったいけません。この点には注意が必要です。

インスリンを使われている方は、“特集 インスリン治療-知って安心、使って便利- (P9)”では、Q&A 方式で身近な疑問についての解説が掲載されています。P14 の便利グッズは僕も見た事がない物もあり、参考になりました。さすがは『さかえ』、皆さんこの情報誌をそれぞれの立場で上手に利用していきたいものですね。