

つかさ会 会報

Vol. 57
2011. 1 月発行
つかさ会事務局



つかさ会会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。
今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

一年が始まると、手帳が新しくなったり、カレンダーが新しくなったり、色々な目標も立ててみたくなります。仕事の事、生活の事、いろいろあるかと思いますが、まずは自分の体が資本ですので、(養生訓ほどは厳密でなくても)療養生活も見直してみるのも良いかもしれませんね。運動も食事も、糖尿病でなくても健康のためには気を使ったほうがよさそうです。

さて、つかさ会の秋の講演会(バスの中でのクイズ式講演)では、11月に京都、12月に大阪まで無事に行ってきました。年末のバタバタの中、久しぶりにつかさ会のホームページを更新いたしましたので、一度ご覧ください。

(URL: <http://www1.gifu-u.ac.jp/~int3/tsukasa/index.html>)



今月号の『さかえ』では、“巻頭エッセー あゆむ (P3)”に書いてある通り、2011年は日糖協創立50周年です。“400号記念座談会(P9~15)”では、日糖協から発行されている『さかえ』の歴史などが紹介されています、さらっと読み流してください。現在の『さかえ』は、正しい情報を得られる雑誌であるだけでなく、患者さん参加型の雑誌となったことでとても役立つものへ変化してきています。毎月全部は読めないけれど、気になるところだけ…で充分です。

次に、「極端な糖質制限は糖尿病に悪い」との認識を再確認させてくれるのが、“特別企画 食品交換表の温故知新(P18)”です。お馴染みの食品交換表の歴史について触れ、食事療法の考え方も時代とともに変化しているなかで、現在の考えはバランスのとれた食事が一番良いです。もちろん炭水化物に着目したカーボカウントの概念は一部の糖尿病患者さんの血糖コントロールに必要で、次の食品交換表では盛り込まれるそうです(P31)。

同じく間違った情報で、コレステロール値の事も“せんせい教えてください(P50)”で解説されています。情報に振り回されず正しい知識を得て下さいね。

また新年なので、運動療法(P24)を始めてみるのもよいと思います。是非チャレンジを。