



つかさ会 会報

Vol. 58
2011. 2 月発行
つかさ会事務局



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

先日外来患者さんが、スマートフォンに血糖値を入力されていました。聞いたところ、そのようなソフトがあるそうで、手軽に血糖値を入力し、時間が記録されてグラフにもなるそうです。最近ユーザーが増えているらしい（僕は持っていませんが）のですが、今はそんな時代なのでしょう。思い起こせば僕が医者になった頃には、携帯電話もありませんでした…。しかし、便利になる事は悪い事ではありません。身近な療養生活で、これは便利って方法や品物がありましたら、是非教えてください。他の会員の方に紹介させていただきます。素晴らしいアイデアには賞品も…検討してみます。

「さかえ」のバックナンバー（2010.1月号～2010.12月号）が数冊事務局に残っております。ご希望の方は事務局まで FAX(058-230-6375)または葉書などで希望の号を連絡下さい。郵送いたします。期限は2月10日までです。（希望多数の際には抽選といたします）



毎月の『さかえ』で様々な情報が得られます。糖尿病の病気に関する知識も大切ですが、ちょっとした情報の共有も有効です。今月号では、“TD exercise(P24)”で歩数計の紹介がされています。最近はおポケットに入れておくだけの小型なのが便利だと思います。またインターネットをされる方は「ちず丸距離計測(仮)」も覗いてみてください。（地図がわかれば）自分の歩いたコースなどの距離が正確にわかるシステムです、大学病院の周囲の距離を測ってみてちょっとだけ感動しました。歩く事は大切と言われても、この寒いなか…皆同じ気持ちかもしれないですね。距離を自分で測る事は継続に繋がるかもしれません。

食事に関する内容も毎月紹介されています。“かむことと肥満について(P28)”では、食事の内容だけでなく、よく噛みゆっくりと食事をする事が大切だと記載されています。言われたからって自分の生活習慣はなかなか変えられませんが…変えてみましょう！

特集“糖尿病神経障害(P10)”を理解するのは難しいです。読む価値はありますが、神経障害が糖尿病の合併症の一つであり、ほっておくと怖い事を知っていれば、理解までしなくても大丈夫です。正しい知識ですから、読める方は読んでみてくださいね。

“体験談的糖尿病物語(P26)”“読者のひろば(P54)”は、いつも読みやすいです。共感できるといいですね。

