

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

5月8日のつかさ会総会では、役員を選出、会費値上げの決定などが話し合われました。詳細は同封の議事録、会場の様子はつかさ会のHPをご覧ください。つかさ会の活動としては、春の総会と講演会、秋の講演会の開催、その他には糖尿病関連の市民講座やウォークラリーなどの開催があるときに案内をしております。このようなイベントの開催日は日曜日が多く、都合がつかない方には申し訳ありませんが、もし都合がつくようでしたら是非参加していただきたいと思います。

さて、つかさ会会員となるメリットは講演会などに参加できる事だけではなく、毎月この『さかえ』が手元に届く事です。世間に氾濫している情報のなかで、最新の正しい糖尿病の情報が詰まっています。何年か読み続けていると確かに同じ内容の特集が組まれる事がありますが、数年前と今とでは内容が違います。医学はどんどん進歩しています。それでも忙しくて読めない方は…この会報だけなら5分間で目を通せるのではないのでしょうか。

友の会は、非営利目的の団体です。是非とも会員を継続して頂けると幸いです。これからもどうぞ宜しくお願いします。

今月号の『さかえ』では、“糖尿病うそ!?!ほんと!?!(P56)”を読んでみてください。「糖尿病から解放される…」を皆さんはどう考えられますか? 「よい加減に忘れ」「よい加減に気にする」のが良いそうです。なかなか奥が深いですね。“俺! 元気(P46)”と同じように新薬による糖尿病からの解放を期待されている方も少なくないと思います。

インスリン注射をされている方では、初心に戻って“薬の知恵袋(P17)”で、インスリンが「やけど」をしない保管温度の管理、遮光を再確認してください。また注射針を外す(意外と付けたままの方が多いいと思います)、注入終了時にボタンを押したまま抜く(忘れている方が多いのではないのでしょうか)ことも大切ですね。

糖尿病の食事では、バランスとか適正なカロリーとか言いますがなかなか難しいですね。“糖尿病腎症の予防と治療(P10)”で、その必要性をなんとなくで結構ですからイメージできるといいですね。運動に関しては、“TD EXERCISE(P24)”の連載がランクアップしてきています。今月号のサーキットトレーニングは有効だと思いますが、連続5クールは慣れるまで大変かもしれませんね。

