

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

暑かったり、雨が降って涼しかったり、例年の夏とは異なった気象ですね。それでも熱中症で受診される方は多いです。湿度が高い日は、特に注意です。

さて、恒例のウォークラリーは、10月30日(日)に例年と同じく関の百年公園で開催を予定しています。来月号には、参加申し込みの案内を同封いたします。お馴染みのコースですが、秋晴れの中ゆっくりと歓談しながら歩くのは気持ち良いものですよ。無理のないコースですので、日程の合う方は是非ともご参加くださいませ。

東日本大震災から4ヶ月半が過ぎました。報道でもわかる通り、まだまだ復興には時間がかかるようです。私(川地)も医療支援として1週間ほど現地で働いて参りましたが、本当に大変な状況でした。ところで、我々の暮らしている地域に東海大震災は本当に来るのでしょうか?30年以内に発生する確率が87%といわれていますが… 天災は避けられないとしても、備えは必要かもしれません。先日知ったのですが、GEMISIS という救急のシステムに「medica」といった個人の医療情報を書き込んだICカードがあり、希望があれば発行してもらえそうです。詳細はまた調べてみますので、有益そうであれば報告しますね。インターネットをされる方は、<http://gemsis.jp/index.php/medica.html> をチェック! もしすぐにも欲しいって方がいらっしゃればつかさ会事務局に連絡ください。

今月号の『さかえ』では、特集“低炭水化物食の功罪(P10)”は注目です。体にとって絶対必要である炭水化物を「悪者」と考えて全く摂らないのは間違っているでしょう。しかし、実際に炭水化物で血糖値が上昇するわけで、それを制限したい気持ちもわかります。この特集では、執筆された栄養士みずから3ヶ月間の低炭水化物食を試すなど、なかなか判り易い解説が載っています。結局のところは、現時点では「科学的な根拠が無い」為に、無理なことはしないほうが良いのではないかと思います。

続いて、特別企画“お酒に関する疑問(P19)”で、お酒のカロリーと適量であれば許容される理由が載っています。ビールのおいしい時期ですが、カロリーと酒量と現在の治療とよく考えてお召し上がりください。“糖尿病うそ!?ほんと!?(P58)”でも掲載されていますが、「好きな食べ物はもう何も食べられない?」⇒「NO」ですよ。

さて、低血糖で運ばれた経験はありますか? そんな怖い事…と思わないで、“俺! 元気(P46)”をさらっと読んでみてください。確かに低血糖は怖いですが、だからといって血糖高めにキープ! では、血管に良くない気もします。皆さん無理のないところで糖尿病コントロールが出来るといいですね。