

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

初秋の候とはいえ残暑厳しき折、体調を崩されていらっしゃるかもしれませんでしょうか。桃、スイカ、ブドウなどの誘惑から、梨、リンゴ、柿、ミカンと誘惑が続きます。果物がすべていけないわけではありません。が、糖質が多く血糖値が高くなりますので、食べる量には要注意です。また太る原因にもなります…。

さて、今月号ではウォークラリー(10月30日)と、つかさ会秋の企画(11月20日)の申込用紙を同封いたしました。特に秋の企画では、楽しんで糖尿病を学んでいただくをコンセプトに、3つの案を提案させていただきます。それぞれ申込をいただいて、最少催行人数を満たせばすべての企画を開催いたします。ただし同日の開催なので2つ以上は申込ができません。どの企画に参加されても意義があるように準備を進めておりますので、日程の合う方は是非にもご参加くださいませ。

今月号の『さかえ』では、“災害時の糖尿病医療(P10)”と“本当に必要な備えと知恵(P15)”は必読です。P13の2段5行目芳子さんの「いやああ、薬がない。どうしたらよかろう」こんな声があちらこちらで聞かれた事でしょう。地震などの災害時に衣類・食事などは比較的早く整うように整備が進んでいると聞きます。しかし災害時の医薬品では消毒薬などの外傷に対するものは整っていますが、普段飲まれている薬やインスリンなどは備蓄されていません。DMATなどの訓練を受けた医療従事者やドクターヘリが来てもインスリンは積んでいません。今回の震災では私達の所属する日本糖尿病協会が早期に英断してインスリンを輸送しました。行政は…あてにはできません。お薬手帳だって常に持ち歩いていませんよね…。これを機に、自分の飲んでいる薬やインスリンのなかで、絶対に欠かしてはいけないもの、数日間なら飲まなくてもいいもの、食事を摂らなければ飲まなくてもよいもの、などを分類しては如何でしょうか。判らない時には、主治医か薬剤師さんへ聞いてみると良いと思います。

特別企画“検査値の読み方(P34)”は、必要な箇所のみチェックを。HbA1cが変更になる事はこれまでの『さかえ』で何度も出てきましたが、まだ変更される時期は決まっていないのが現状ですので、混乱がないようにしましょう。

続いて、“糖尿病うそ!?!ほんと!?(P54)”で内臓脂肪、隠れ肥満、太っていなくても糖尿病になる理由が判り易く解説されています。判るようで判らない話かもしれませんが、糖尿病になったのはその人の生活が悪かった為とは言えないようですね。

