

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

今月号では、先月に続いてウォークラリー(10月30日)と、つかさ会秋の企画(11月20日)の再度のご案内を同封しました。実は先日、白紙のFAXが事務局に来ました。どなたかが手違いで裏向きにでも申し込まれたのかと心配しております。申し込まれた方には、案内が入っておりません。今一度ご確認をお願いします。今年は例年よりも参加者が少ないようです。まあ一回行ったから…なんて言わずに、今年も参加のほどお願いいたします。また初めての参加の方も、1人で参加の方も多くいらっしゃいますし、是非にも申込頂けると幸いです。

彼岸が過ぎてから、朝晩寒くなってきましたね。今年の感染症の情報ではまだ何も流行っていませんが、例年通りインフルエンザなどは予防接種を検討されてたほうが良いかと思えますよ。今年はだいぶん生産したようなので、どのクリニックでもワクチン不足にならずに接種出来ると思います。

今月号の『さかえ』では、“糖尿病うそ!?!ほんと!?(P54)”で怖い合併症の話が出ています。大多数を占める2型糖尿病では診断されたときにすでに進行している場合も…。怖い話ですよ、でも目をそむけずに必要な時に必要な検査を受けましょう。我々内科医は腎障害、神経障害、動脈硬化に関してはそれぞれの方に合わせて検査を考えています。近年では外来でも十分な検査ができるようになりました。内科医の弱点は①網膜症⇒これは眼科医にお任せです。全く正常の方でも年1回は受診してください。②歯周病⇒「かかりつけ歯科医院」で定期的な管理を(P28)お願いします。50歳で全部歯が抜けてしまった人を何人も知っています。逆に歯周病の治療でHbA1cが下がった人も何人もおられます。

今月の特集は“妊娠と糖尿病(P9)”は、「妊娠?男だから関係ないよ～」と言われる方もいらっしゃるでしょう。それは違います。糖尿病の体質は遺伝する事が多いです。娘さん、もしかしたらお孫さん、姪御さんは大丈夫でしょうか? 妊娠中には糖尿病じゃなかった正常の方も血糖値が上がる事があります。空腹時の血糖値が92以上で妊娠糖尿病なんです。妊婦さんの15%が妊娠糖尿病~糖尿病って事実は驚愕ですよ。

“糖尿病の食事(P22)”健康食とでも名前を変更しても良いかとも思いますが、それはさておき、茄子でも調理方法でカロリーがずいぶん違うものですね。体重が標準以上の方は…果物と油にも注意くださいね。