

# つかさ会 会報

Vol. 67

2011. 11 月発行  
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

めっきり寒くなりましたね。大学病院の構内では、つい先日まで金木犀がとても良い香りを漂わせていました。近隣にも道端で柿が販売されています。少し山のほうを歩いてみると栗が落ちていました。もうすぐ紅葉の時期でしょうか。味覚の秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…、秋は気候が涼しくなって色々と活動的になりそうです。毎年の事ですが秋から冬にかけては体重にも気を付けたいところです。

さて、11月 は糖尿病月間です。特に14日 が世界糖尿病デーで、14～20日 が糖尿病週間、恒例となった『岐阜城ブルーライトアップ』は11～20日に行われます。金華山の上の岐阜城がくっきりと青くなるのは幻想的ですよね。糖尿病週間の事を知らない人がいたら教えてあげてくださいね。

今月号の『さかえ』の特集は、“糖尿病に伴う皮膚病変(P9)”です。実際の足潰瘍の写真をみるとさすがに気持ちの良いものではありません。ところで自分の足を見ていますか？見てない人が多いかと思います。P15の〈コラム〉を参考にし、セルフチェックを行う事が重要なようです。

食事に関して“糖尿病の食事(P18)”で「油脂とりすぎは、肥満と動脈硬化のもと」と書いてあります。図のように脂肪量が違う豚肉ではエネルギーが大きく変わるんですね。一方“糖尿病うそ!?!ほんと!?(P56)”では「特に炭水化物のとりすぎは中性脂肪の増加を引き起こし内臓脂肪の増加につながる」と書いてあります。秋の味覚で多くの方が好物である果物はどれも高カロリーですよ。脂質も炭水化物も摂り過ぎにはご注意ください。

糖尿病には大多数を占め生活習慣と関連する2型と、何らかの理由で膵臓が弱って糖尿病になる1型があります。“1型と目にはさやかに見えねども(P51)”で「食べ慣れない物を食べたときには、食後の血糖測定をして経験値をためる」と書いてあります。いい方法ですね。医師や看護師や医学書から学ぶのも大事ですが、毎日の自分の体の事ですから、自分で経験値をためていくのは有効な方法ですよ。

特別企画“冬はマラソンの季節(P33)”, 42.195kmを完走できる人はそんなにはいないと思いますし、ジョギングすら…無理って方も多いと思います。今年のおびがわマラソンは11月13日。見学に行ってみようか…と考えている今日この頃です。お互い無理のない範囲で、少しずつ頑張りましょう。