

# つかさ会 会報

Vol. 69  
2012. 1 月発行  
つかさ会事務局



つかさ会会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

皆様は、元旦に何を考えますか？ 僕は『今年はどんな良い事があるのかな～』と考えるようにしています。年のはじめには今年一年間の期待を持てると良いのではないのでしょうか。良い事があるように努力する。その目標を立てるのも元旦です。三日坊主の事も多々ありますが…。今年は、ほぼ毎日体重計に乗り、また歩数計を持って歩こうかと考えております。どなたか一緒に頑張ってみませんか？

僕個人の話はさておき、『つかさ会』は今年も同様に春秋の講演会など、楽しく役に立つ企画を計画していきます。スタッフ一同会員の皆様の何かの役に立てるようにと考えて頑張っていきますので、引き続きご協力お願い致します。



今月号の『さかえ』では、“糖尿病の食事(P22)”から読まれては如何でしょうか。「一年の計は元旦にあり。自己管理能力が問われるこのときを、どのように過ごすか」と書かれています。正月ぐらい…いいじゃないって思いますが、「増えた体重 1kg 減らすためには 7000kcal 消費する必要がある事をご存じですか？」とも書いてあります。これを読んだら、正月に体重が増えると心苦しいですね。

特集“インクレチン(P15)”では、新薬がわかり易く解説されています。すでに 150 万人の方が使われているのですね。もちろん「誰にでも効く」わけではありませんので、主治医と相談ですね。

“糖尿病奮闘記(P26)”では、清涼飲料水のカロリーゼロ表示の落とし穴について解説があります。摂り過ぎには注意を。でも胃腸風邪の時とかには必要だと思いますが…。

“管理栄養士のドイツだより(P47)”では、インスリンポンプの紹介があります。1型で1日に4回も5回もインスリン注射されている方で、少しでも興味をもたれたら連絡ください。大学病院でもやっていますよ～。

“ほっとめーる(P56)”では、厚生労働省と我らの日糖協が作成した「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」、この体験談はすごいです。ホームページから見れますので、是非ご覧ください。(インターネットなんてやってないから見れないよ！って方には、ご希望があればこちらで印刷して次回の『さかえ』に同封して送る事ができます。)

