



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

ここ岐阜県では、インフルエンザが猛威を奮っているようです。いつ誰からうつるかなんて判らないので、人混みに行く際の「マスク」帰宅時の「手洗い」「うがい」が良いようです。昔と違い、インフルエンザに効く内服薬や吸入薬、点滴まで使えるようになりました。吸入では、5日間のもので受診したときに1回するだけで奏功するものがあります。いずれも早めに使用したほうが良く効くそうですので、発熱があったらすぐに近くのクリニックの受診をお勧めします。

ところで、一年の目標を立てられましたか？ 立てた目標に向けて努力されていますか？ 僕の『歩数計を持って歩き、毎日体重計に乗る』目標に関しては、概ね80点ぐらいです。でもただ持っていて乗るだけで、努力はしていません…。歩数は5,000～6,800歩/日と少なく、体重は1kg減ったり増えたりで結局変わりません…。もう少ししたら頑張っただけかな～と思っている今日この頃です。皆様はどうでしょうか。



今月号の『さかえ』では、“特集 日本人と欧米人の糖尿病—どこが違う!?—(P7)”をさらっと読まれては如何でしょうか。本邦の糖尿病の大多数を占める「2型糖尿病」は、過去には「生活習慣病」と言われたことがありました。昭和中～後期にはでっぴりと太った社長さんを見て、運動不足と美味しいものばかり食べているのかな～なんて考えて、そんな方々が糖尿病だっているのもですから、糖尿病⇒生活習慣が悪かった人になる！なんて誤解を生んだんですね。日本人の糖尿病の半数以上の方は太っておられません。生活習慣で糖尿病を発症したのではありませんが、糖尿病の治療に食事と運動が重要なだけです。我々は祖先から頂いた「飢餓に強い体質」を持っているので、飢饉が来たら有利なようですが…。

“糖尿病とうつ(P14)”では、糖尿病では「うつ病」「うつ状態」が多いそうですね。日々ストレスを感じる人が多い世の中で、多かれ少なかれ悩みがあるものです。それに加えて糖尿病というだけで医療スタッフより「食事」に制限を加えられ、「運動」を強く勧められていると、嫌になったりします。そんな時は、次回受診の際に「制限されることが嫌になりました！」って正直に言ってみてください。良い解決策があるやもしれませんよ～。

1型の方に見て欲しいのは“管理栄養士のドイツだより(P47)”で、「糖尿病を受け入れるのではなく、糖尿病とともに生きていくことを学び、慣れることが大切である」というところです。名言ですね。

“すてきな私生活(P27)”で八幡先生が書かれた、「日々是好日」は禅語だそうです。「たとえどんなことが身に起きようとも、その日一日を「好い日」と受け止め、向上していきましょう」との意味だそうです。これも名言ですね。