

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

暑いですね～、昼間も夜間も。体調崩されておられないでしょうか？これからお盆過ぎまでは、本格的な暑さが続くでしょう。近年の暑さでは、屋内でも熱中症をおこすことがあります。こまめな水分補給を心掛けてくださいね。

さて、つかさ会事務局は秋の準備をしております。毎年つかさ会より多くの方に参加頂いております、岐阜県支部主催のウォークラリーの開催は11月4日(日)です。この頃には爽やかな秋風が吹いている事でしょう。会場は、昨年まで過去10年以上使用していた関市の百年公園を離れ、今年は岐阜市のファミリーパークでの開催を計画しております。岐阜駅からもバスが出ていますので参加し易いと思います。また、つかさ会秋の講演会は、10月28日(日)（もしくは11月18日(日)）に計画中です。

どちらも来月の「さかえ」とともに御案内できると思います。御都合をつけて御参加していただけますよう、よろしくお祈りいたします。



今月号の『さかえ』の特集は、“糖尿病と虚血性心疾患(P7)”ととても大切な内容ですが、少し難しいと思います。本文はさらっと読み流して、P12の「危険なサインが現れたら…」ここだけはじっくりと読んでください。

“糖尿病の食事(P18)”で紹介されている、「冷たいそばサラダ」美味しそうですね。ツナ缶も最近の水煮のも良く売れているようです。油漬けに慣れているとはいえ、水煮もサラダに入れるには美味しいですよ。(最近知りました)。

インスリンを使用されている方、血糖測定をされている方、“インスリン注射針…(P26)”でも書いてありますが、針の廃棄には注意をしてくださいね。ちなみにインスリンペン本体やアルコール綿、測定チップなどは家庭ゴミとして回収です。針だけは危険なので病院へって覚えておいてくださいね。

“頼高先生シリーズ第2弾(P21)”の「頼高先生からのアドバイス」では時差がある海外旅行へのアドバイスが書いてあります。もしも行かれる時には、じっくりと計画立てて主治医や看護師さんとも相談してがいいですね。

お酒を呑まれる方、「糖尿病コントロールが良ければ適量なら呑んでよし！」との事です。“お酒とのつきあい方(P34)”は読み易く書かれています。よく読まれてから呑みましよう！

