

つかさ会 会報

Vol.77
2012.9月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

朝晩は涼しくなり虫の音からも秋に感じられる様になってきましたね。晩に歩いてみえる方は楽になってきたのを実感されている事でしょう。しかし残暑厳しい折、日中と夜との気温差も大きくまだまだ体調管理には注意が必要な時期です。

今月号では、11月4日(日)『岐阜県支部主催のウォークラリー』と11月18日(日)『つかさ会秋の講演会』の案内を同封いたしました。11月は紅葉の時期、どちらも糖尿病とは関わりながらも、楽しめるように計画いたしました。出来るだけ多くの方のお申込みをお待ち申し上げております。

同じ11月中旬には、世界糖尿病デー(11月14日)と糖尿病週間(11月12日より18日まで)があります。岐阜城のブルーライトアップは、9日より18日までです。JR岐阜駅北口、八幡城、飛騨世界生活文化センター、美濃市旧今井家住宅に加え、今年から大垣城、多治見修道院などのライトアップも計画されています。各地に広がりを見せる糖尿病啓蒙活動は、多くの方のご協力の賜物ですね。

今月号の『さかえ』の特集は、“改めて震災を振り返って(P6)”内容はゆっくり読んで頂くとして、P8の図1は重要です！自分に当てはまる薬剤だけはチェックしておいてください。また“もしもの時に…(P34)”では携帯電話で写真を撮っておくなど、ひと工夫の紹介もあります。89年前の関東大震災にちなんだ防災の日(9月1日)には、皆様のご家庭でも今一度もしもの場合の備えを見直しましょう。

“新・歯科医師からのメッセージ(P22)”では、「箸置き」に箸を置いて30回噛む！確かに良く噛んで体に良さそうですね。僕の家ではまず「箸置き」を探さなくてはいけません。 “糖尿病の食事(P18)”でも、やはり食事は大切だと書かれています。

もしも風邪をひいたら…、“薬を学ぶ(P17)”には感冒薬にはエフェドリンや麻黄の事が記載されています。オリンピックや国体の選手はドーピング検査で引っ掛かるので禁止ですが、実際には僅かしか入っていませんので(僕を含めて)一般の皆様は糖尿病があってもあまり気にしなくてもいいかと思います。

どんな生活が健康なのかは判りませんが、“思川の風に吹かれて(P1)”の「6時までに食事を済ませ…」は、いつかこんな心に余裕が持てる生活がしたいって思います。とは言え、人に自慢できる生活習慣を持っている方は僅かでしょう。“糖尿病カンパセッション…(P40)”では、つかさ会でお馴染みの古田君が患者さん達の本音の一部を執筆しています。まあ読んでやってくださいね。

