

つかさ会 会報

Vol.80
2012.12月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

11月4日の「ウォークラリー」では、紅葉には少し早いかなといった岐阜ファミリーパークにて、好天のなか楽しく歩くことができました。18日の京都嵐山はシーズンだけあって大変な人混みだったそうです。秋のつかさ会行事も大きなトラブルなく無事に終了しました。参加された会員の方、スタッフの皆様お疲れ様でした。ホームページへ写真などを掲載しますのでまたご覧くださいね。

さて、寒くなってきましたね。今年はすでに、ノロウイルスによる胃腸風邪が一部の地域で流行しました。冬場は特に手洗いとうがいによる予防、インフルエンザの予防接種など、出来ることはしておいた方が良いでしょうね。でも風邪をひいてしまったら、シックディとして対応してください。発熱の時には…、下痢嘔吐で食べれない時には…など、この薬は飲んであの薬は飲まないんだっけなどと今一度確認しておいた方が安心ではないでしょうか。

今月号の『さかえ』では、“食事療法サポート術(P18)”に、「よく噛む」ことが薦められています。皆さん如何ですか、ひと口30回も噛んでいない方が多いと思います。一度意識して回数を数えてみましょう！僕は7回ぐらいでした…。食べる事って大事ですよ、もちろん食べるための歯も大切です。“歯科医師からのメッセージ(P22)”も読んでください。定期的に歯科への通院も大切なようです。

次には、特別企画“家庭で血圧を測ろう(P34)”は役立つ情報です。血圧を測るのは自宅のほうが良く、座って1~2分間の安静後に、できれば腕で測る血圧計が良いようです。脳梗塞、心筋梗塞、慢性腎不全など血圧は多くの疾患と関連していますので、非常に大切です。

特集の“糖尿病神経障害ってどんな病気?(P8)”は、ちょっと難しいですね。自分の足の裏ってあまり見ないものですよ。今夜入浴の際にでも見てみましょうよ。

“糖尿病うそ!?!ほんと!?(P54)”では、血糖自己測定が紹介されています。測定機器はインスリンを打っていない方は病院からは出ませんが、ドラッグユタカとかスギ薬局とか、または調剤薬局にも置いてあり、誰でも購入することができますよ。



来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地