

つかさ会 会報

Vol.85
2013.5月発行
つかさ会事務局



つかさ会会員の皆様、こんにちは。今月号のお届けが、ゴールデンウィークの合間となりました。遅くなりまして申し訳ございません。

さて皆さん、春を感じておられますか？ つくし、タンポポ、蓮華、菜の花、桜花、息吹を感じさせる木々の変化、ワラビやゼンマイなどの山菜…。四季のなかで最も自然の変化を感じるのが春ではないでしょうか。今朝の朝刊 1 面には潮干狩りで賑わう竹島海岸の写真が載っていました。ところによっては春の祭りが盛大に開催されていると聞きます。気温も上がってきていますし、気分を春にしてみる（イメージでの事です…）のは如何でしょうか。冬の間眠っていた心と体が目を覚まして、活動的になるといいですね。

前置きはこのくらいにして、来る5月12日は『つかさ会の総会と春の講演会』です。先月号に同封した葉書は、返信いただけましたでしょうか？ 〆切は過ぎましたが、会場（岐阜大学病院の南東に隣接する記念会館 2 階）は広いので、申込を忘れた方もお越し頂いて結構です。総会は 30 分間ほどで、講演会は「歩いてみましょう！」といったテーマで企画しています。歩けるラフな恰好でいらしてください。歩かれない方は、スタッフとのトークイベントになります。1 人での御参加も歓迎しますし、会員でない方を誘って一緒にお越し頂いても OK です。もちろん参加は無料。豪華ではありませんが、賞を決めて景品を出せるようにとの企画も進んでいます。多くの方の御参加をスタッフ一同お待ち申し上げております。

今月号の『さかえ』の特集は“うつと糖尿病(P7)”です。「鬱（うつ）」って聞くと興味がある方もおられるかと思いますが…、ズバリ「この1ヵ月間ほとんど毎日、以前は楽しいと思ったことをそう思わなくなりました」って方には必読！ そうでない方にはお勧めしません。うつ病はとてもきつい病気です。何かがつらいついて感じた人は医療スタッフに相談されてみては如何でしょうか。自分自身で頑張ろうって追い込むと無理がかかります。誰かに相談することは恥ずべきことではありませんよね。

飲み薬を処方されておられる方は多いと思います。では飲み忘れが全く無い方はどのくらいおられるでしょうか。飲み忘れが無い方、あなたは立派です。しかし主治医から「きちんと服用されていますか？」って聞かれると、家に多少余っていても「ハイ！今朝で全部無くなりました」って優等生を演じられている方が、もしかしたらおられるのではないのでしょうか。“薬のトリセツ(P23)”を読んでみてください、たぶん誰でも忘れる事はあるのではないかと思います。僕もよく忘れます。忘れるのは仕方がないと思います。そもそも薬って高いじゃないですか。まずは、余っている薬を素直に申告する事から始めるのは如何でしょうか。

僕個人としては、P49の「1年4回法」は賛成です。皆さんはどう思われます？



来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地