

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

梅雨ですね。今年は例年より早く入梅したと思いきや、晴天が続きました。ウォーキングを日課にされている方には好都合ですよね。6月初旬に水が入った水田及び用水路には、オタマジャクシがうようよしていました。このところケロケロと鳴き声に変わりました。今は紫陽花が見頃です。岐阜県内でも各務原市や関市では「あじさい祭り」が6月末に開催されるようですね。

さて6月9日には、このつかさ会も所属している《岐阜県糖尿病協会総会》が、郡上市にて開催されました。つかさ会からも19名が参加いたしました。総会にて連絡があった事ですが、例年のウォークラリーの開催が、今年は10月13日(日)に岐阜公園を起点として、長良川うかいミュージアム、長良川河川敷、岐阜メモリアルセンターなどを歩くことになりました。近くなりましたら案内を郵送させていただきますので、会員の皆様には是非とも予定を空けておいて頂き、参加して頂けると幸いです。

まだ早いのですが、例年11月頃に行っております、「つかさ会秋の講演会」の準備もそろそろ始めます。今年はどこで何をしましょうか？会員の皆様の御意見を頂けると幸いです。どうぞ宜しくお願い致します。



今月号の『さかえ』で、まずは“食事療法サポート術(P42)”の「ちょっとクイズ」は如何でしょうか。油って調理方法でこんなに違うものですね。何となくは知っているのですが…外食の際にはそんなに気を付けていない気がします。見えない油ってすごいですね。

特集は“白内障と網膜症と糖尿病(P34)”です。とても気になる方も全く気にしてない方も是非読んでください。難しい話はさておき最後の方に「眼科学の進歩により糖尿病患者さんを失明から救うことが可能になりました」と書いてあります。嬉しいですね。眼科受診はとても大切です。必ず定期的に受診をしましょう。

特別企画の“低血糖を防ぐには(P18)”は、低血糖になる可能性がある治療をされている方限定でどうぞお読みください。特に車の運転(P23)はとても大切な事です。

やはり“読者のひろば(P52)”っていいですね。毎月真っ先に読みます。人は人、自分は自分という考え方もありますし、掲載されている記事と自分とを比較はしないでもいいと思います。読み流してくださいね。

炭水化物に関しては、巻頭特別企画(P11)と“糖尿病のうそ!?!ほんと!?(P54)”で取り上げられています。沖縄クライシスなんて言葉も出て来て、内容は難しいです…まあ極端に炭水化物を減らすのはやはり良くないようですね。ただし摂りすぎも良くないかと。

