

# つかさ会 会報

Vol.91  
2013.11月発行  
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

会報とさかえのお届けが遅くなりまして、大変申し訳ございませんでした。先月（10月）には、このつかさ会が所属する岐阜県糖尿病協会主催のウォークラリーで長良川湖畔を散策し、つかさ会秋の行事では鵜飼を堪能しました。準備と片付とその他糖尿病関連の行事がギッシリ目白押しで…。さかえの発送も、ホームページの更新も、遅れておりました。11月中旬には遅れを取り戻せるように頑張っております。ホームページも写真入りでアップする予定ですので、今暫くお待ちくださいませ。

このさかえと会報がお手元に届くのが11月9日だと思います。10日の“世界糖尿病デー記念セミナーin GIFU”の案内を入れました。こちら直前の案内となってしまう大変申し訳ありませんでした。この記念セミナーはまだ定員になっていないので、直接会場にお越しただければご入場いただけます。お弁当の予約は間に合いませんが、**入場と講演は無料**ですので、青い岐阜城（8～17日までの17～22時まで）を眺めながらお出かけされては如何でしょうか？

皆さん、柿の時期ですね。みかんも美味しくなってきました。いったいどのくらい召し上がられますか？ 甘いし…太るし…でもたくさん採れるし…知人から頂くし…いろいろでしょうか。“やさしいレシピ(P40)”にその答えが載っています。果糖は低温のほうが甘みを強く感じるのですね、知らなかったです。

さて今月号の『さかえ』の目玉は、特集“脳卒中と糖尿病(P8)”です。ある日突然に発症するなんて恐ろしいですね。じっくりと読んでみる価値あります。本文には、「血糖値が高い人はそうでない人に比べ、約2～3倍脳梗塞を起こしやすい」と記載されています。気付かれましたか？「糖尿病の人は…」とは書かずに「血糖値が高い人は…」となっていますよね。ここが重要だと思います。

次に興味深いのは、特別企画の“登山のススメ(P17)”でしょうか。中高年の登山ブーム、山ガールなど、平成に入りどうやら山が人気ようです。これまで全く縁のなかった方も一読されては如何でしょうか。それで興味が湧いたら、いざ出発！ですね。無理をしなくても結構楽しめますよ。健康に心配な方は相談ください。僕は毎年3,000m以上の山を登っています。ゆっくりと。

ところで、運動だ！食事だ！と制限あるような記事が多いですね。それは体重が多い人にとっては重要ですが、標準体重の人にはそうでもありません。まして1型糖尿病の方には、スイーツのビュッフェ(P49)も有りです。ただし食べ過ぎると太ります、残念ながら。

それでは2型糖尿病の方では、自身の療養生活をどのように考えてみえるのでしょうか。“アリとキリギリス(P61)”を読まれた方、アリとキリギリスのどちらが善なのでしょうか？これはとても難しい問題ですよね。