

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

めっきり寒くなりましたね。二十四節気では「小雪」から「大雪」に向かう時期です。今年の雪はどうでしょうか？ 先日、長野県松本市の講演会に向かう途中の電車の車窓からは御嶽山が雪で真っ白でとても印象的でした。また冬は空気が澄んでいるためか、星空も綺麗です。このところ東の空に木星が輝いています。風邪など引かないように暖かい格好で、たまには夜空を眺めてみては如何でしょうか。

寒くなると雪と共に心配なのが、インフルエンザやウイルス性腸炎の流行です。今年はすでにインフルエンザもノロウイルスによる下痢も何人か診ております。まだ本格的な流行はしていないので、予防接種を打つ予定の方はお早めに。空気も乾燥する時期ですし、いろいろと体調に気をつけましょう！

今月号の『さかえ』では、特別企画“間食と上手に付き合う(P34)”は、これから正月を迎える皆様には是非とも読んでいただいて、意識の片隅に残しておいていただきたい記事です。理想通りにはいかないものですが…。ところで、寒くなってくると(僕は)間食が増える気もしますが、どうしてでしょうか。

“8000歩20分でいこう！(P18)”では、歩数計などの身体活動計を持つ事で運動に対する意識が高まると書いてあります。皆さん如何でしょうか？ せっかく歩数計を買っても部屋に置いてばかりでは…駄目ですよ。

特集は“大人のための予防接種(P7)”ですね。この時期、インフルエンザの予防接種を迷ってみえる方に相談される事がありますが、この特集を読むとやはり打ったほうが良いようですね。抗体が出来るのに4週間かかるらしく、12月上旬ではギリギリのようです。あと肺炎球菌ワクチンもある程度の年齢になったら打ったほうが良いようですね。

余裕がある方は、“角膜障害とドライアイ(P26)”や“糖尿病うそ!?!ほんと!?(P52)”で糖尿病の知識を深められてもいいかと思えます。難しいな～、と思われる方は読み飛ばして頂いて結構ですよ。

P58の2013年『さかえ』の総目次を見てみると、多くの記事が書かれているものですね。今年の反省と共に『さかえ』を振り返るのは如何でしょうか。