

つかさ会 会報

Vol.93

2014.1 月発行

つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、あけましておめでとうございます。

めっきりと寒くなりましたね。夕方5時にはすでに暗くなっています。でも冬至を過ぎましたので、ここからは昼の時間が長くなっていくはずですよ。ところで冬至と言えば、柚子風呂とカボチャって思っていたのですが皆さんは如何です？小さい頃に冬至の日の銭湯が柚子風呂だった覚えがあります。確かに柚子の木ってこの地方でも多いですよ。沢山の柚子お風呂に浮かべて…今はどこの家庭もしないものでしょうか。もう一つのカボチャですが、岐阜出身の僕はそのまま煮たカボチャを食べていた記憶しかありません。しかし北海道・東北・北陸さらには京都など…調べただけでも多くの地方では、カボチャとともに小豆を煮て食べる習慣が一般的だとか。いろいろですよ。

昔の風習はさておき、寒さゆえに体調の管理も大切で、そろそろ流行りだしたインフルエンザなどの感染症にも御注意いただき、皆様が今年も良い一年を送れるように祈念しております。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

今月号の『さかえ』は、脂肪の話が多いように思えます。気にする必要がない方は読み飛ばされて良いのですが、気にする必要のある方が多いのではないのでしょうか。まずは特集の“脂肪肝と糖尿病(P33)”では、難しい内容ながらカラーの図やエコー写真なども使って解説されています。でも脂肪肝を治す特効薬は無いとのこと…残念です。次に特別企画の“脂肪筋を解消しよう！(P18)”では聞きなれない脂肪筋が出てきます。脂肪筋とは霜降り部分ではなくて筋肉内の見えない脂肪量がインスリンの効きを悪くしているというお話、治療としては運動！なのだそうです。

まあ大切なのはわかりますが、食事療法も運動療法もなかなか難しく、「無理なく！効果的に！」などと書かれている書物が沢山書店に並んでいます。それでは“インターバル速歩のススメ(P26)”はどうでしょうか？どなたか新年から始められて効果を教えてください。“メディカルトピックス(P17)”では、肥満を抑える遺伝子や善玉ホルモンが薬になるかもといった次の希望が書かれています。やっぱり誰もが楽しんで効果を得たいものですよ。でも薬が増えるばかりが良いわけではなく、しかし少なければ少ないほど良いと言う訳ではないという事が、“糖尿病うそ!?ほんと!?(P54)”で解説されています。

以上、脂肪や肥満などの話題から始まった本年一年間ですが、昨年同様に、『さかえ』をゆっくりと無理なく利用してやってくださいね。



来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地