



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

去る5月11日は、岐阜大学医学部記念会館にて、会員の皆様を集まって頂き、つかさ会総会を開催致しました。参加して頂いた方々はお疲れ様でした。「総会議事録」を作成し今回同封致しましたので、ご覧くださいませ。何か間違いなどの御指摘がございましたら事務局まで連絡を頂けますと幸いです。

さて、つかさ会は現在会員500名ほどの組織です。34年前の設立当初から会員の方もいらっしゃるれば、昨年入会された方もいらっしゃいます。例年90名ほどの方が新規入会され、同じくらいの方が退会されており、最近の会員数は横ばいです。なかなか大きな活動はできませんが、お役に立てるように頑張りたいと思っております。今年の活動としては、10月5日に関市にある岐阜県百年公園にてウォークラリー参加。つかさ会秋の講演会は未定です。栄養士さんから長野県にある寒天工場の見学ツアーの提案がございますが如何でしょうか。寒天って海藻が原料でしたよね…。時期的には長野県は紅葉も綺麗かなと。



5月末になり一気に暑くなりましたね。湿度も高くなりましたし、衣替えの時期ですね。今月号の『さかえ』の特別企画“熱中症予防と紫外線対策(P17)”では、今年の夏に熱中症で救急搬送（つまり救急車で病院に運ばれた人）が43,000人と記載されています、びっくりですね。特別企画をよく読んで、大変な事にならない様にお互いに注意しましょう。

暑いと言えば、僕はよく汗をかく方です。汗をかくと代謝が良いのかと思っておりましたが、暑さに強い人は汗をかく前に皮膚の血管を開く事で熱を放散させているのですね。“インターバル速歩のススメ(P26)”に運動と体温調節の事が載っています。「今の時期から運動を始めれば、多少暑くなくても快適にウォーキングができます」との事です。今から始めましょうか？

特集は“女性のライフステージと糖尿病(P34)”です。難しいホルモンの話や妊娠糖尿病の話などですが、難しい内容を判り易く解説してあります。女性はともかく男性も御一読くださいね。

“すてきな!?私生活(P30)”読まれていますか？皆さんお元気ですね。P31に45年前の看護師さんの慰めの言葉で「糖尿病の人でも60歳までは生きるから…」この言葉を「60歳以上は生きられないんだ…」と捉えた事も不思議ではないですね。言葉は難しいので自戒を込めて発言には注意を払おうと思います。昨今では平均寿命を超えてもすごくお元気な方が多いと思います。一病息災という言葉があるように、糖尿病があっても体に注意して、健康な人と同じように元気で長生きしましょう。

