



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

水田に水が入り田植えも終わり、ここ大学病院の周りでも夜になるとケロケロとアマガエルが鳴いています。ちょっと水の中を覗くとオタマジャクシがいっぱいです。この会報を書いている6月23日現在では、梅雨前線が南に停滞している為かまとまった雨も少なく、今年は空梅雨かと。でもこんな年は7月に梅雨前線が本州にかかったりして梅雨明けが遅いのかも知れません。湿度が上がりますので、引き続き熱中症には注意が必要です。

さて夏至も過ぎて日中は暑いですが、朝夕は歩くには最適です。先日散歩していると見事な藍色の紫陽花を見つけました。確か土壌が酸性だと青色、アルカリ性だと赤色の花になるのですよね。毎年の紫陽花の色も気にしてみると面白いものです。ゆっくりと歩いてみましょう。

会員の皆様、日々何かとお疲れのことと存じ上げますが、喧騒に包まれた毎日の生活の中で、オタマジャクシや紫陽花など僅かな合間でも自然を感じることができれば、心の栄養になるかも知れません。時期はやがて夏になり秋が訪れたところに、「岐阜県糖尿病協会主催のウォークラリー」が開催されます。詳細な案内は同封いたしました。自然を感じながら一緒に楽しみませんか？ 多くの方のご参加をお待ち申し上げます。



今月号の『さかえ』は、“読者のひろば(P40)”から読んでみませんか。「病気は自分で治すもので医者は手助けしてくれる人」「健康維持で美食も旅行も趣味も楽しみたいです」「今年で55年目になり、まだまだ大丈夫かなと…」「わたしは自分に合った量を食べてインスリンを打っています」糖尿病歴40年以上の方々の素晴らしい言葉が並んでいます。

畑にはキュウリやトマトがなる時期ですね。“やさしいレシピ(P42)”はキュウリが紹介されています。旬の野菜で『美味しさ』を感じるのも幸せですね。トマトも味的には夏よりも今が旬。トマトが100gで19kcal、キュウリは100gで14kcalです。ちなみにキュウリは世界一栄養がない果実としてギネスブックに挙げられているとか。

ちょっとだけ太り気味を意識されている方は“新・歯科医からのメッセージ(P28)”で、「歯の状態や食べ方が肥満の原因」をじっくりとどうぞ。

10歳若返りたい方は、“インターバル速歩のススメ(P26)”を読んで、そろそろ実践へ！インスリンを打っておられる方は、“インスリン夏の保存(P21)”イラストもグッドです。

そして1型糖尿病の方は、興味があれば“1型糖尿病 Q&A(P33)”“膝島移植(P10)”をチェックしてください。興味がない方は、無理に読まなくても大丈夫です。そう『さかえ』は教科書とは違います。テストもありませんし、好きなところだけ眺めてください。

