



かえで通信



【かえで新年挨拶2013】

新春を迎え、気持ちも新たにしておられることと存じます。昨年一年間はいかがでしたか。上手くできた人もあれば、思うようにいかなかったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。糖尿病はふだん、ほとんど自覚症状がありませんので、その治療の目標は、症状のコントロールというより、むしろ、いかに合併症の進行を防ぎ、健常者と変わらない生活の質を維持するかにあります。小さな日々の積み重ねが、やがて大きな成果をもたらすことでしょう。私たちスタッフ一同も、力を合わせて皆様と共に歩んでまいります。博愛病院生活習慣病センターを今年もよろしくお願いいたします。

生活習慣病センター長 竹内 龍男



生活習慣病センタースタッフ

「今年もよろしくお願いいたします！！」

【こんにちは！理学療法士の足川です！】

● 昨年の夏はとても暑くなかなか外に出て運動をするには大変だったのではないのでしょうか？さて、欧州（ベルリン）で開催されました糖尿病学会にて『運動によりインスリン抵抗性が改善される可能性がある』との講演がありました。内容はインスリン抵抗性の原因としてミトコンドリア機能不全によるATP（アデノシン三リン酸）やROS（活性酸素種）が関与しており云々・・・う～ん難しい！要は、加齢などによりインスリンが効きにくい体質になってくるのを、運動により改善できる可能性があるとのことのようです。そして、運動も有酸素運動（ウォーキングなど）のみならず、無酸素運動（筋肉トレーニングなど）も効果がありそうと。以前から運動はただエネルギー消費として血糖低下させるのみならず、血糖を消費しやすい体質へ導くとの見解はあります。どんどん研究が進んでこれらのことが少しずつ明らかになってきているようです。外に出るのはおっくうな季節ですが、自分もインスリン抵抗性改善のために外に出てみようと思います。

理学療法士 足川 栄一



【かえでコラム】

● 昨年11月に開催された神戸マラソンに参加して、無事完走することができました。練習を十分に積んでなかったのが不安でしたが、前回は完走しているので何とかなるだろうと、今回も楽しんで走ろうと思って当日に挑みました。しかしいざ走り出すと不安で一杯になり、楽しむどころか完走することさえ難しいのではないかと思い始めました。そんな時に励みになったのは沿道の方たちやボランティアの方たちの応援でした。おかげで不安や孤独が取り払われて安心でき、最後は周りの方の力でゴールに導かれました。何事に挑戦するにも不安感はあると思いますが、自分でそれを払拭しようとしても難しいこともあります。もちろん頑張るのは自分ですが周りの方たちの力を信じて後押ししてもらいながら一歩進んでみることもいいと思います。

看護部 酒井 知恵子



2013年
元旦