

後にも可能な限りブロック会には参加したいと考えています。

当日参加された方々のHbA1cは、6.4%以内ということで、皆さんが夫々一生懸命努力されていることがわかりました。食事療法の大切さを具体的に話され、特に糖尿病治療においては、日本食がベストであるとの話があり、日本食は健康管理上だけでなく、ひいては日本の食糧自給率を高めていく上からも是非おすすめしたいとのことでした。私の生活も日本食に切り替え、朝食のご飯二〇〇g、納豆一パック、メザシ二匹、カマボコ三切れ、目玉焼き、味噌汁、果物等となっています。なお、折にふれて食品交換表を手にとって見直し検証していくことの大切さも指摘されました。

間食については、完全にやめることは、なかなか大変です。血糖値が最も上がるのが食後、それから次の食事までの間に徐々に下がっていくのであり、食事と食事との間に間食してしまうと、次の食事までに下がるべき血糖値が下がりがらううちに又血糖値が上がってしまうという悪循環を繰り返すことになり、最もやめてもらいたいものの一つであるとのこと指摘を受け、これは深く反省させられました。

運動療法は、食事療法と同時に重要で、少なくとも一日三十分の散歩は欠かさず実行していくことが大切だということ、日頃から指導されているところですが、お互いに努力していきたいもので

私は特別な日以外は、毎日スポーツクラブに通い、約二時間半ジムでストレッチャや機体操、ベルト歩き(一時間)バイク(二十分)などで汗を流しています。

ブロック会に参加される人数にもよりますが、一定の交流時間を設けて、お互いの療養についての意見交換の場を設け、今後の生活に生かしたいものです。



年間行事予定表(平成19年度)

| ブロック会*その他の行事 | | その他 | 糖尿病教室 |
|--------------|---|----------------|--------|
| 1月 | *1/27ミニ講演会* | | 1月23日 |
| 2月 | 2/24(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック | | 2月20日 |
| 3月 | 3/24(市川)ブロック (中野、杉並、新宿)ブロック (世田谷、品川、目黒、大田、渋谷)ブロック | *3/10 *理事会* | 3月27日 |
| 4月 | | *4/21 *総会* | |
| 5月 | 5/26(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック | *5/27 歩く会* | 5月25日 |
| 6月 | 6/9(江東、江戸川、足立)ブロック | *6/23 *理事会* | 6月22日 |
| 7月 | 7/28(多摩地区・都区外)ブロック | | 7月28日 |
| 8月 | *8/25ミニ講演会* | | 8月11日 |
| 9月 | | *9/9 歩く会* | |
| 10月 | | *10/20~21 旅行会* | 10月26日 |
| 11月 | 11/24(京浜東北線・都区外)ブロック | | 11月16日 |
| 12月 | | *12/8 理事会* | 12月21日 |

大塚製薬

ステビア サラサラ

カロリーオフ! さらにスッキリ! "tasty ion"

ボカリスエットステビアは、日常生活の中で失われた水分とイオンをスムーズに補給する。甘さとカロリーを併せた補給飲料です。天然の糖質抽出成分ステビアの中でも良質な甘味成分が使用されており、さらばりしたのど越しとスッキリした喉があなたのカラダの働きをいやす。

| | |
|----------------------|------|
| ●ボカリスエットステビアの電解質含有量 | |
| ■イオン(mEq/l) | |
| Na ⁺ | 21 |
| K ⁺ | 5 |
| Ca ²⁺ | 1 |
| Mg ²⁺ | 0.5 |
| ■イオン(mEq/l) | |
| Cl ⁻ | 16.5 |
| lactate ⁻ | 19 |
| lactate ⁻ | 1 |

H₂O + イオン = サラサラ
スムーズウォーター
ボカリスエットステビア

三菱ウェルファーマ株式会社
http://www.m-pharma.co.jp

創薬力

三菱ウェルファーマは生命の輝きをテーマに医薬品の未来を創造します。

病氣と闘う人たちの光となるために。

人間の遺伝子情報と病気のメカニズムの解明によるゲノム創薬。
最先端の技術と揺るぎない情熱。
アステラス製薬は、可能な限りのスピードで
新薬の開発に取り組んでいきます。

日本発、医療用医薬品の世界企業へ

astellas
Leading Light for Life
アステラス製薬
www.astellas.com/jp/

高親和性AT1レセプターブロッカー

オルメテック錠

5mg
10mg
20mg

※効能・効果、用法・用量および禁忌を含む使用上の注意等については製品添付文書をご参照ください。

第一三共株式会社
株式会社三和化学研究所

07.4

葉緑素の成分を配合

小粒で飲みやすいサクロンS錠
※高糖質に便利

サクロンS

スーッと飲めば、スーッと効く。

サクロンS錠
10mg

効能・効果：胃痛、胸やけ、飲みすぎ、むかつき、胃もたれ、胃酸過多など。
「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。【医薬品】