

# 糖尿病教室と樺会例会 1月は中止

\*新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染再拡大により、新年2021年1月の開催は中止としました。皆様も引き続き感染予防に努めて下さい。



【さかえ12月号、新年1月号の話題から：紙上でて要点を列挙します】

\*12月号から：

1) 1型糖尿病に対するSGLT2阻害薬の適正使用： SGLT2阻害薬は比較的新しい糖尿病治療薬であり、尿中にブドウ糖を排泄する事により高血糖を是正し、体重も減らしやすいというメリットがあり、また心不全を予防する効果も示されています。従来は、もっぱら2型糖尿病の治療薬でしたが、最近、一部のSGLT2阻害薬が1型糖尿病にも保険適用となっています。脱水、尿路・性器感染症、ケトosisに対する注意は必要ですが、インスリン療法に併用するメリットが解説されています。

2) 食事療法に必要なビタミン： 糖尿病の食事療法においては栄養素のバランスが非常に重要ですが、ビタミン類と糖尿病および合併症との関連についてはあまり勉強する機会がありません。本特集では、ビタミンB1,B12,C,D,Eに関して詳しく解説してあります。糖尿病や多量飲酒をされる方ではB1が不足がちになり心機能にも影響があります。豚肉、豆、種実類などを積極的に摂りましょう。ビグアナイド薬（メトフォルミンなど）を服用中の方や、末梢神経障害が出ている方などは、動物性食品（レバー、青魚、貝類など）からビタミンB12を積極的に摂取しましょう。



\*1月号から

1) 糖尿病と免疫、感染症： 従来から、糖尿病では免疫力が落ち、感染症に掛かりやすいと言われていますが、この度のCOVID-19の蔓延により、この事がマスコミでもさかんに報道されています。本特集では、免疫の解説、糖尿病との関連、感染症予防の心得（ワクチン接種など）が詳しく解説されています。まもなくCOVID-19に対するワクチン接種も開始されると噂されていますので、ぜひ糖尿病と免疫について勉強して下さい。

2) ストレスと糖尿病： 精神的ストレスも肉体的ストレス（感染、炎症、手術など）も糖尿病コントロールを悪化させますが、本特集では、おもに精神的ストレスと糖尿病について解説してあり、また日常の精神的ストレスに対してどのように対処したら良いのかを心療内科の立場から解説してあります。特に今は、COVID-19の蔓延により様々なストレスが我々に掛かっています。ぜひ一読下さい。

..... 会員連絡事項 .....

\* 行事予定



45周年記念行事・研修旅行などの行事は、第3波来襲で中止・延期します。

糖尿病教室、樺会行事は、今後も新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止、延期となる事があります。関東中央病院・樺会のホームページをご覧になって事前にご確認下さい。

👉 [https://www.kanto-ctr-hsp.com/info/news\\_20200402keyaki.htm](https://www.kanto-ctr-hsp.com/info/news_20200402keyaki.htm)

2021年3月の「けやき会通信・さかえ」発送手伝いのお願い。

場所：2階栄養相談室 日時：2021年3月4日(木) 9時半から作業開始。

\* 2020・21年度に向けて

樺会理事を募集していますので自薦・他薦の程、宜しくお願いします。