

東京都糖尿病協会会報

〒150-0021
東京都渋谷区恵比寿西 2-19-9
フランスビル1階
東京都糖尿病協会
TEL 03-6892-2962
FAX 03-6892-3233
http://www.dm-net.co.jp/
tokyo-tounyou/
印刷・製本 あづま堂印刷(株)

巻頭言

「もしも」の時に備えて

加藤内科クリニック管理栄養士
東京都糖尿病協会理事
加藤則子



感染症が次々現れ、私たちの生活はこの2年半の間にずいぶん変わってしまいました。外出にマスクが欠かせません。万が一入院しても、家族の面会さえ制限されます。しかし自分も長期入院するような事態になるかは誰もわかりません。どんな薬を使って、どんな飲み方をしているか。どんな病気を抱えているか。どんな治療を受けていたか。あなたの治療や希望を知っている人はいますか？

しある日突然倒れてしまったら、そんな「もしも」の時に備えたノートを作ってみましょう。
これから生きる自分のために、「もしも」に備えると同時に、過去を振り返り、これからの治療に何を望み、未来をどう生きていくのかを整理するためのノートです。ではどんなことを書けばいいのでしょうか。糖尿病を持つ方だったらを念頭に、順番に並べてみます。

1, 自分とつながりのある人・家族・親戚・血縁者・ご近所・仕事や趣味の友達そのほかの名前と連絡先。

2, 私の基本情報・名前・呼ばれ方・旧姓・性別・生年月日・現住所・本籍地、以前の住所、現在の電話や携帯の番号、メールアドレス、勤務先など。

3, 各種証明書・健康保険証・マイナンバーなどのそれぞれ番号と保管場所。

4, 私の思い出・幼いころ、小・中・高・大学時代の部活など。職歴の期間と会社・部署名、仕事内容、楽しかったこと、大変だったこと。

5, 希望・今自分がやりたいこと、趣味やボランティア活動。

6, 医療情報・かかりつけの病院・診療科・担当医師・診察券番号・受診内容。病歴(病名・治療期間・病院・主治医・入院や手術の有無・病状)。アレルギーの種類(薬や食品など)の症状と対処法。現在の状況。お薬手帳の保管場所、表紙の特徴。常備薬やサプリメントの名前・記号・色や形の特徴・目的。

7, 介護の希望・食べ物で好きなもの・苦手なもの・味付けの好み・柔らかさなど。生活スタイルとして、洋服の好み・趣味・嗜好・身近においておきたいもの・苦手

なにおい・してほしくないこと・過ごし方・入浴の好みなどや介護について知らせたくない人。

8, 糖尿病治療の希望・血糖測定の方法・タイミング・CGMやアプリの利用。インスリンの名前と単位数と打つタイミング・体の部位(場所を変える順番)など。GLP-1受容体作動薬。内服薬の名前・数量・飲むタイミング。

(ア)低血糖の症状・対応。補食の種類やグルカゴン・量・タイミング・保管場所。高血糖の症状・対応

(イ)薬や機器の保管場所、緊急搬送などの経験
(ウ)食事・普段の朝・昼・夕食の時間。1日の指示エネルギー、炭水化物量、たんぱく質量、塩分など。体調が悪い時に食べられるもの。食事・運動の際に気を付けていること。

(エ)そのほか、口腔ケア・フットケア。病気の告知範囲
自分を確認し、整理することは自分にとって心地よい生き方を考えることにつながっていくはず。迷惑をかけるようなことではなく、迷惑をかけるけれど最小限にするよう準備するからよろしく、というために書くのです。

第47回 城東ブロック糖尿病教室

令和4年6月18日(土)
シアター1010足立区の
糖尿病対策総合司会:金光宇先生
医療法人 成和会 理事長

第一部

糖尿病重症化予防の
取り組み足立区データヘルス推進課
保健師 山下益美

足立区の40〜74歳国民健康保険加入者における令和2年度の糖尿病有病率は23%で、東京都の平均19・1%と比べると高くなっています。また特定健診の結果で、ヘモグロビンA1c 5・6%以上(糖尿病の指標として要注意とされる)の該当者割合は約48%です。

これらの現状に対し、区における糖尿病対策の取り組みには、「足立区糖尿病対策アクションプラン」によるものや、特定健診の結果から重症化予防を進め

るものなどがあります。

アクションプランでは健康の課題を個々の問題とするのではなく、広く社会や区民に働きかけることや、社会環境の質の改善をおし、区民全体の健康が向上することを目指しています。例えば、野菜が摂れるメニューを提供してくれる飲食店「ベジ食べ協力店」の展開や、学校の給食時に「ひと口目は野菜から」の掛け声を行い、子どもの頃から良い生活習慣の定着に取り組むなどです。

特定健診の結果からは、糖尿病が疑われる未治療の方に対し、受診を勧める個別通知の送付や、糖尿病による人工透析の導入を予防するために「糖尿病腎症重症化予防プログラム」事業などを実施しています。

このように区は、環境づくりと個々に合わせた対策を組み合わせることによ

糖尿病と歯周病の
関係について足立区データヘルス推進課
歯科衛生士 鳥山律子

歯周病菌は食べかすなどを餌に増殖し、歯ぐきに炎症を惹き起こします。歯と歯ぐきの境目に4ミリ以上

の歯周ポケットがあると、歯周病が進行している可能性があります。かかりつけ歯科医で定期的にチェックを受け、早期発見、予防することがおすすめです。

近年、歯周病は心臓病や脳卒中など、全身の健康と関わりがある事がわかってきます。特に「歯周病は糖尿病の第6の合併症」と言われ、糖尿病があると歯周病が悪化しやすく、歯周病の悪化はインスリンの働きを弱め、さらに糖尿病が悪化するという悪循環に入ります。逆に、歯周病の改善により血糖がコントロールできることが報告されており、糖尿病と歯周病は相互関係にあると言われます。

足立区は、59歳以下でヘモグロビンA1cが7・0以上、かかりつけ歯科医がいない方に、「内科医から「医科歯科連携チケット」を発行してもらうと無料で歯科健診が受けられる歯科健診事業を実施しています。また、「血糖値が下がらない原因は歯周病だった!？」と題したリーフレットを配布するなど、糖尿病と歯周病の重症化予防に積極的に取り組んでいます。

第二部

ノルディック・ウォーク体験講座

ただ歩くだけでは意味がない!
二本のポールを持って歩くノルディックウォーク

全日本ノルディック・ウォーク連盟
指導部技術委員 WINS代表

田村秀人

ノルディック・ウォークをご存知ですか? ウォーキングは健康維持増進に非常に有効と言われていますが、より効率よく歩くために、ノルディック・





ウォークについてお伝えしたいと思えます。ノルディック・ウォークはクロスカントリー選手の夏場のトレーニングから始まった、二本のポールを持って歩くウォーキングです。老若男女問わずできるこのウォーキングには個々の目的や体力に合わせて、ポールの種類や歩き方

あり、これらを日常的に取り入れることよつて、健康維持効果がアップします。実際持つて歩くとは分かりますが、通常、1時間歩くと280kcal消費するところ、ポールを持って歩くことよつて、約2割から3割消費カロリーを上げて歩くことができます。また適切な長さのポールを持つことよつて、正しい姿勢を維持することができ、下半身のみならず全身の血流を向上し、生活習慣病の予防、肩こりの緩和につながり、腰への負担も軽減できます。

歩き方は身体にかかる負担を少し軽減しながら、全身を使えるような歩き方のデモンストラスタイル、よりスポーティーに大きく歩くアグレッシブスタイルの二種類があります。

同じ速度で歩いていても、時速4.2kmの場合には約8%、時速6.6kmで歩いた場合には約10%アップするという、平均的なデータが残っています。また時速4.2kmで歩いた時には約12%、時速6.6kmの場合だと約4%歩幅が広がります。年齢性別により個人差はありますが、平均で約5cmから10cm、多い時では15cm位歩幅が広がる方が多いです。歩く際に歩幅を広げるとは運動効果が上がりますが非常に有効なですが、ポールを持つと歩幅が狭がりやすくなります。このようにノルディック・ウォークにはいろいろな効

果があります。運動が続かないという方は、体力に合わせて始めて頂けるといいかと思えます。シェイプアップにも効果があり、首や肩こりの解消にもなります。腰への負担を軽減することができ、安定感が出る。すると背筋を伸ばして、生活範囲の拡大にも繋がる。

令和4年7月15日(金)
第18回
城東軽症糖尿病研究会

総合司会
墨東病院 内分泌代謝科

薬師寺 史厚

災害に対する糖尿病 患者さんの備え

加藤内科クリニック

加藤光敏

内閣府の資料により、東京湾の直下型地震における被害が示されており、例えば東部の葛飾区、足立区というのは建物も木造が多く、かなり危険なので備えましょう、と話をしています。

患者さんはいざと言う時、誰かが助けられるだろうと思っっているかもしれませんが、しかし救急車、消防車、給水車は東京都に何台あるだろうかというのが問題です。葛飾区のHP、葛飾防災リポートによると、東京都の給水車の保有台数は2017年で14台。つまり、都民70万人に1台ですから、災害の時にもし

給水車が来てもらえれば、宝くじの二等に当たったくらいにラッキーな人ということになります。現在増加したと思いますが、それほど多くはありません。また医療資源を考えた場合、直下型地震が起こったら、道は寸断され、火災が起きるだろうし、なかなか難しいわけです。行政は3日間まったく役立たないそうです。3日間、72時間は人命救助を優先。その後物資が届くのは早くても1週間です。

2011年3月11日東日本大震災発生時、浦安では下水道復旧に30日かかると言われているそうです。東京はいろいろな意味で支援が遅れると思われる。まず桁違いに人が多い。ですから家族との連絡方法、災害用伝言ダイヤルなど、もう一度皆さんで確認して下さい。加えて非常用キットが上手くいっているかどうか、避難所の確認もしておきましょう。

糖尿病患者さんにどうやって災害時の危機感をもってもらおうか。これが問題です。明日には備えを始めてもらう、この危機感をもってもらおうのが非常に大事です。そのためには、NPO法人の日本防犯士会世田谷支部で理事長をされている菊地顕太郎先生から教えてもらった指標をお話しします。

人は呼吸ができないと3分で死んでし

まいます。体温35℃以下が続くと30分、食料がないと3週間、水がないと3日間で亡くなる。さらに怪我をすると助かる確率は急激に下がってしまう。だからいざと言う時に、慌ててガラスがある所を歩いて出血すると命に関係するので、寝室ではスリッパなどすぐに履けるようにしておく。眼鏡がないと見えない方は眼鏡のケースを置いておく。それから電気が止まるとテレビも見れず、トイレも使えない。また帰宅する途中水が無ければ動けないので、災害に遭った場所でもやみに動かず命をつなぐのが安全かもしれません。

がれきの中から、眼鏡、スマホを探せるのか。ヘッドライトは一人1個など何をするにも人数分必要ですので、家族分の用意をした方が良いでしょう。それから都市部は火災が怖い。煙がどっちの方向からきているか見て、火災の熱はすぐいので100m位離れる必要があるの、まわりに声をかけてから公園とか広い場所に逃げましょう。

救急車はまず来れませんが、出血が多い場合はその場所を圧迫止血します。救急セットには手袋や、ビニールも入れておきましょう。火傷は水がある場合は患部を流水で10分以上冷やします。酷いやけどの場合は体液が流れ出てしまいますので、流水洗浄はほどほどにし、止血シ



Empowering Life

サノフィは、ヘルスジャーニー・パートナーとして、私たちが必要とする人々に寄り添い支えます。

サノフィ株式会社
〒163-1488 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号 東京オペラシティタワー www.sanofi.co.jp

SANOFI

「健康」と「幸せ」を
すべての人に届けたい

こころからの笑顔と幸せな未来。
確かな安心を健康というカタチにして
世界へ届けたい。

H A P P I N E S S F O R L I F E

Kowa 興和株式会社 東京都中央区日本橋本町三丁目4番14号

トで保温する。それからクラッシュシリン
ドルーム。医療関係者の方は知っていると
思いますけど、長時間体が挟まれて、
そこからリリースする時に急性腎不全、
急性腎不全で亡くなることもあるので注
意します。

水をどれくらい用意したらいいかと患
者さんに聞かれることもあります。ひ
とり一日4リットル用意。2リットルの
大きなペットボトル2本は必要という事
です。そうになると、家族で1日2箱ぐ
らいの水が必要だという事になるわけ
です。

私がいつも持って歩いているのが、小
型の携帯用の浄水器。0.1ミクロンの
フィルターで細菌をろ過できます。例え
ばプールの水を汲んだとしますと、そこ
に殺菌剤を入れてあとはフィルターを通
せば、紙コップ600杯分ぐらいの水が作れ
ます。

食料調達困難な場合に動くと、糖尿
の患者さんは血糖が下がりますし、怪我
をすると致命率が高くなるので、患者さ
んにもへたに動かないという事を話すこ
とが大事だと思います。あと、カセット
コンロ1本で20分位火を付けられます。
カセットコンロは非常に有用です。カ
セットコンロ、安く売っている所もあり
ますので、是非ご用意しましょう。また
中央区で3カ所、葛飾区5カ所、災害

給水ステーションというものが作られて
いるのでどこにあるのか事前にネットで
確認しておきましょう。

災害時給水ステーション

・中央区3カ所、葛飾区5カ所など、公園などの地下に設置されているとのこと 場所を
確認しましょう！(行政のホームページより)

応急給水槽の仕組み



当分の患者さんの避難リュックの中身。開けて撮影さ
せて下さいました。右上は拡大。予備インスリン、お薬。
用意万端！



高齢者糖尿病における SGLT2 阻害薬 の有用性

森山記念病院 循環器センター長

清末有宏

昨年4月から江戸川区にある森山記
念病院に赴任、地域のニーズに合わせ循
環器救急を立ち上げました。江戸川区、
江東区、墨田区の3区で形成する区東
部医療圏は中央部に近い所にあります。東
部でも、荒川に分断されています。我々
の病院にいる患者さんを墨東病院にお願
いする時はそう難しくないのですが、患
者さん御自身が墨東病院に行こうとす
ると川を渡らないといけない。さて第6
波、第7波と、飛び込みの患者さんが大
半になっていて、コロナとわからずに救
急外来に來ているいろいろ調べた結果、どう
やらこれはコロナの症状であると説明づ
けられる方が半分いることです。例えば
第5波の時であれば、わりと我々は自信
を持って、熱も無く、CTで肺炎も無
くて、そしてSTが上昇していれば、こ
れは通常の心筋梗塞であろうと自信を
持って診断できていました。コロナの対
応も分業ができて、PCR検査の結果が
出るまで1時間ぐらいかかりますが、そ
れを待たずに緊急カテへ行き、実施して



 Sumitomo Pharma

健康寿命の延伸に
貢献していきたい。

皆様の信頼と期待をいただきながら
私たちは挑み続けます。

 大正製薬株式会社
〒170-8633東京都豊島区高田3-24-1
<https://www.taisho.co.jp/>

2020年4月作成

いる間にPCR結果も届きます。病院に到着してから再灌流を得るまでに90分未満にしなさいという基準があるので、それは第5波では十分に達成できていました。今はここまで一緒にいても、PCRの結果を待つか待たないか、それを責任もって判断しなければいけないのですが、不安定な病気ですので、待っている間にあつとと言う間に心室細動になることも起こり得る。実は心不全も全く同じことがありえます。心不全の治療は我々はNPPVと呼ぶ大きな酸素マスクで陽圧換気をしてもらっています。15年来、これによって患者さんの予後がずいぶんよくなったという実感があります。

救急外来にきたらNPPVをつければ、何をやるよりも、一番呼吸状態が良くなる、と実感できたわけですが、これもコロナ禍においては、実際コロナ合併かどうかかわからない、心不全ではまずまずわからない。コロナの罹患が合併しているのかなんてCTでは心不全で肺が白くわからないです。救急外来、待たなしの対応がなかなかやりにくくなっているのです。実は当院では2週間に1回スタッフのスクリーニングPCR検査を行っているんですが、陽性が最も多いのが救急外来のスタッフです。ですので、ハイリスクの方は心筋梗塞、呼吸心不全など、最大限配慮していくことがまだまだ

だ続いていくというような状況です。

そうするとSGLT2阻害薬治療薬を上手に使って、患者さんに何がベストかということ、慎重にご検討いただいて考えていく必要があると思います。日常診療はコロナ禍においてずいぶん変わっています。実は森山記念病院の糖尿病患者さんも電話診療になっているかたもいらつしやつて、AICをもう何カ月もとつていない方もおられるので、受診間隔延長導入の意義、そういったものが非常に重要ではないかと思えます。

日本では発売以来DPP4阻害薬が多く使われているわけですが、DPP4阻害薬は21世紀らしく、コンピューターで作られたお薬です。それを歴史的にオーバードーズでみてみると、統計的に有意に新治療薬剤、もしくは新規治療方針といった方が、心不全発症を増やしてしまっているといったようなことが報告されています。一部心不全が増える可能性をどうしても念頭におかなければならない。それに対してSGLT2阻害薬は、そういった懸念はありません。

優れた糖尿病の治療薬というのは、長きに使っても効果が安定するもの。そして重篤化する方も非常に稀であるというものが使いやすいところがあるのです。SGLT2阻害薬は、高齢者でも、後期高齢者だから下がりにくいとか、そう

いったことなく同じように効果が発揮されています。また、体重に関しても臨床データとしては非常に心強い結果も出ています。さらに副作用も臨床的に重篤と判断されるようなものはまれと言っているレベルに安定しています。

DPP4阻害薬、SGLT2阻害薬、これは治療強化といったところでは今もナンバードワン、ツーを占めています。DPP4阻害薬を使用する時、心不全のことはそこまで心配しなくてもいいかなと思います。場合によっては、副作用に關してもお互いサポートしあえる、そういったことを考えますと、DPP4阻害薬とSGLT2阻害薬は相性がいいんじゃないかと思えます。新薬で高いと言われていましたが、配合剤になって薬価も抑えられますし、さらに患者さんに優しい値段になっておりますので、積極的に考慮して頂いて良いかと思えます。実は腎機能が悪ければ悪いほどハザードレシオといわれるものが下がります。産出量当たりをみますと心臓は一日10万回も収縮しています。腎臓も単位質量当たりでいうと同じATPを消費し、大量のエネルギーを消費して一生懸命動かしています。実際にそのメカニズムはよくわからないことが多いのですが、腎臓が悪くいと心臓も悪くなるのです。こういった最先端の研究はまだまだ進んでいきます。

初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりのインスリン治療の扉をひらき、支え続けます。

PP-HI-JP-1202
2021年12月作成

日本イーライリリー株式会社

Lilly

KAITEKI Value for Tomorrow
三菱ケミカルホールディングスグループ



田辺三菱製薬

この手で、未来を。

感じる 描く 動かす
創る 育てる 届ける
そして 抱きしめる

健康で長生きできる未来を
病とその不安を乗り越える未来を
理想のその先にある未来を

一人ひとりの手で
みんなの手で
希望を信じるこの手で



www.mt-pharma.co.jp

歩いて学ぼう



糖尿病バーチャルウォークラリーに参加しました

豊島かとれあ会 早坂忠久

令和4年5月22日に日本糖尿病協会とノボルディスクファーマ共催でバーチャルウォークラリーが開催されました。

参加するにあたってスマートフォンもしくはタブレットに無料アプリのダウンロード、そして事前の参加登録が必要となります。

午前、午後の2部開催となっており午前5時から正午まで自分で決めたコースを歩いて登録、午後の2時から先生方とゲストをお迎えしてセミナーやトークショーがweb配信で開催されました。撮影した写真を投稿するフォト

コンテストがあり受賞者の発表もありました。

当日は自由に歩けますので、アプリを起動してから板橋七福神を巡ってみました(*御開帳は年始の7日間となります)。

西武池袋線古田駅から最初の目的地である能満寺へ(練馬区からのスタートとなりますが旧住所は板橋区でした)。その後、山手通り近くから環状七号線へ、最後に旧中山道沿いの観明寺がゴールです。途中2回の休憩を含めて2時間

半の運動となりました。

午後のセミナーでも語られていたが、新型コロナウイルスの影響に留意して、無理のない範囲で体は動かし続けてください。血糖コントロールだけでなく、サルコペニアやフレイルの防止にも運動は大変効果的です。

現在、東京都糖尿病協会の歩く会は糖尿病患者さんが殆どを占めており感染リスクや移動時や青空教室での三密を守ることが難しく開催できない状態が続いておりますが、できる範囲で構いません

ので主治医の先生や医療スタッフの方々、ご自身の体調と相談し無理なく続けられる運動をお願いいたします。

歩く会の再開時には皆様笑顔で元気に参加してくださいの心を待ちしております。



変革を推進し、糖尿病やその他の深刻な慢性疾患を克服する

ノボ ルディスクは、より多くの患者さんの、より良い人生の実現のため、社会に付加価値を与える持続可能な企業であることを目指しています。

ノボ ルディスクファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
www.novonordisk.co.jp
JP21NNG00011(2021年10月作成)



Value through Innovation



人々のより良い健康のために

ベリンガーインゲルハイムは、株式を公開しない企業形態の特色を生かし、長期的な視点で、医薬品の研究開発、製造、販売を中心に事業を世界に展開している製薬企業です。

日本ベリンガーインゲルハイム株式会社
本社:〒164-8617 東京都品川区光面2-1-1 ThinkPark Tower
https://www.boehringer-ingenheim.jp



糖尿病よろず相談

Q&A



下北沢病院
糖尿病センター

富田 益臣

Q 糖尿病の合併症が進むと、足を切断することがあると聞きました。日
常注意すべきことは何でしょうか？

A 糖尿病の典型的な症状は口渇・多飲・多尿とさ
れますが、初期には症状
がないことがほとんどです。しかし
糖尿病の本当の怖さは気がつかない
うちに、合併症が進んでいくこと
です。

糖尿病の合併症には糖尿病網膜症、
糖尿病腎症、糖尿病末梢神経障害の
他に、糖尿病足病変が重要です。そ
の特徴は、病変が靴のなかで進行す
ることと、神経障害により傷ができ
ても気がつきにくいいため、症状が隠
れてしまうために早期発見が困難な
ことです。

高血糖状態が続くと、足の神経が

やられたり(神経障害)や動脈硬化により血の流れが悪くなる(血流障害)、そして足の変形を引き起こします。さらに血流障害があると傷ができて血液が届かずなかなか治りません。

神経障害や血流障害、そして足の変形を土台として、やけどや靴擦れなどをきっかけに糖尿病足病変が発症します。足の潰瘍(かいよう)ができること、入院も長期間に及びますし、足の感染が悪化する壊疽(えそ)では切断が避けられない例も多くあります。切断となり、義足を作成したとしても、体力の低下などで満足に歩行出来るまでリハビリなど頑張る通せる患者さんは残念ながら多くありません。

足病変の最大の予防法は、血糖コントロールを良好に保ち、神経障害や血流障害などを予防する「一次予防」です。それでも靴擦れや胼胝(タコ)や足や爪の白癬症(水虫)ができてしまったら、早期の段階で見つけて処置する「二次予防」が必要です。潰瘍が無い早期に、足病変を発見し早期に処置を開始することが是非とも必要なのです!

今後わが国では糖尿病、高齢者、透析患者さんなどで足のトラブルを抱える方が増えるのは間違いありません。

せん。足病変の早期発見は内科医の仕事とはいえ、手が回らないのが実情です。心電図をとるときに医療スタッフに「私の足は問題なさそうですか?」と聞くなどし、診察室では靴や靴下を脱いで足を診察してもらいましょう。

なお神経障害が進行すると痛みや温度を感じにくくなるために靴擦れや、やけどを起こしやすく、また起こしても気づくのがおくれます。角張った小石が靴に入っているも気づかない方もいます。屋内外とも十分に気をつけましょう。

また糖尿病の合併症を防ぐためには食事療法、薬物療法とともに運動療法が大切です。基本は自分の足で体重を支えて動く、すなわち「歩くこと」が極めて重要です。野生動物は動けなくなったら即生命の終わりを意味します。ただし、足の痛み、傷、巻き爪や靴のトラブル、ましてや足の深い傷や潰瘍(かいよう)などがある場合には、運動が壊疽(えそ)への引き金になるかもしれませんので、担当医に御相談ください。

雨の日も風の日も、私たちは毎日足を使うので、足の健康を維持しながら、血糖値のコントロールを行うことが重要となります。

編集後記

東京都糖尿病協会会員の皆様お元気でいらっしゃいますでしょうか?まだまだ新型コロナウイルスは潜んでいるといっても、少しずつ社会活動にも余裕が出てきました。会報も前回までは、歩く会も講演会もほぼ中止となり、皆様にお伝えする有益な記事、つまりネタに苦労しました。しかしこの半年でいろいろな講演会がハイブリッドなどで再開され、記事の材料がやと豊富になってきました。

さて、この2年間運動不足により骨格筋が減少してしまい、足腰が弱ってしまった方も多くいます。またお友達とも会って話したり、会食の機会が激減し、精神的に孤独感が強くなった方も多いのが実情です。いつまでも新型コロナウイルスに足を引っ張っていられてはたまりません。感染予防は当然ですが、またコロナ前を思い出して、弱った筋肉そして何よりも元気を取り戻しましょう!

(編集委員長・加藤)

編集委員

編集委員長

(医師) 加藤光敏

編集委員

(医師) 染谷泰寿

(患者) 早坂忠久