



## FreeStyleリブレが2型でも 使いやすくなります！



かざすことで連続したグルコース値がわかるデバイス、FreeStyleリブレ。  
 これまでは保険制度の問題で、1型の方や特定の条件でインスリンを打っている人でないと、1ヶ月に1枚(14日分)しか使えず、必要な人が使えない困った状況でした。  
 今年4/1から、2型の方でも、**インスリンさえ打っていれば**保険で1ヶ月に2枚(28日分)渡せるようになることが決まりました！  
 気になる方はぜひ先生にお尋ねくださいね。

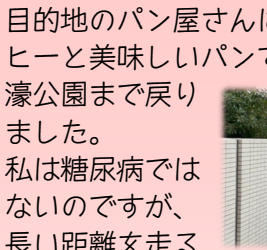


## ランニング部

## 活動してきました！



2/23(水・祝)にTDJの仲間を募って、早良区のパン屋さんを目指し15キロランをしました。寒空の中、大濠公園を出発し片道8キロ弱をみんなでレッツラン！



目的地のパン屋さんに着し、温かいコーヒーと美味しいパンで栄養補充。返す足で大濠公園まで戻りました。



私は糖尿病ではないのですが、長い距離を走ると途中でよく低血糖を起こすので、糖分の補充が欠かせません。ラン前のカーボローディングをきちんとしないとな〜とつくづく思いました(^\_^;) みなさんも運動時の低血糖に気をつけつつ、楽しく運動しましょうね！

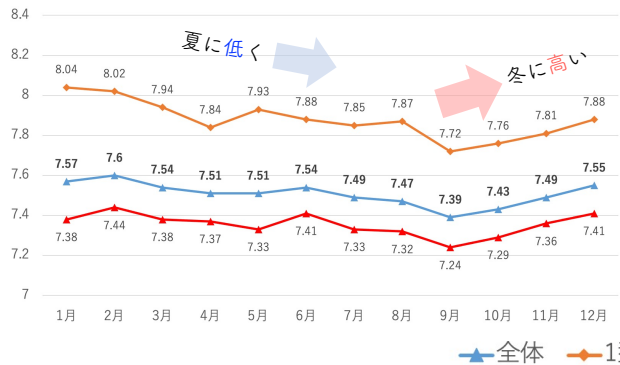


(受付 米本)

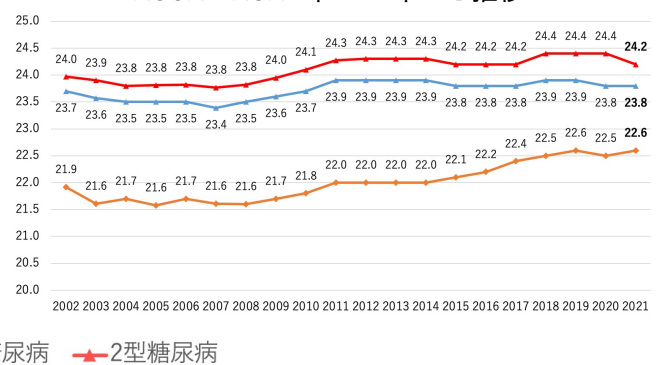
## 2021年 南昌江内科クリニック 通院患者の状況

当院では毎年通院患者さんのデータを簡単にまとめています。今年はHbA1cの季節変動が昨年よりゆるやかでしたが、それでもやはり夏に低く冬に高い傾向はあるようです。平均BMIは、1型の方は昨年までと同様に増加傾向でしたが、2型の方は2015年以来7年ぶりに改善傾向となりました！  
 今年はセンター機関紙“Bagel Party”の春季刊行号に特集記事を設け、多数のデータを紹介しています。興味のある方はぜひスタッフまでお問合せください！ 待合室にも置いてありますよ。(情報企画室 関口)

### 2021年 HbA1cの月ごと推移



### 2002~2021年 BMI年ごと推移



## 編集後記

春間近の3月は、季節の変わり目であり、寒さの中に春の気配を感じるようになります。春の暖かさを感じたら、頭とカラダを思いっきり動かしましょう。 3月担当 高田