

# 健

# 康

# 新

# 聞

2016年3月号  
新聞係発行

## 特集 インフルエンザ感染対策には速乾性手指消毒剤を！

インフルエンザがまだまだ蔓延しております。インフルエンザは予防可能な疾患です。流行る前の予防接種も効果がありますが、流行ってからでもできる予防法があります。当クリニックでは、感染対策委員の片岡ナースにより勉強会を開催しました。初めて知ったのですが実は手洗いよりも、速乾性の手指消毒剤（ウエルパスなど）での殺ウイルス効果のほうが強いようですよ！皆さんもこの季節にはうがい、手洗いの他に消毒剤などを活用してみたいはいかがでしょうか。

先月も健康教室が開催されました。今回は4名の患者様が受講されました。下記に参加者からの感想とそれに対するアドバイスをまとめましたので参考にして下さい。次回希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 2月19日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代女性：「規則正しい食事」の意味が分からなかった。間食が多かったので、これからはきちんと3度の食事をするようにしたい → 日常生活を見直し、規則正しい生活から始めること。
- ・40代女性：子供の頃から朝ごはんを摂らない習慣だった。夫の出身地との違いから、よく食べ物の事で摩擦があり、面倒臭さも重なって夕食にはうどん、麺類が多かった。  
→ 子供への食育の問題もあるので、きちんと朝ごはんを摂るようにすること。  
夕食の品数を多くするように工夫すること。食文化は話し合いでなんとか解決を。
- ・40代男性：食べるスピードも関連するとは知らなかった。  
→ 食事はゆっくり楽しみながら食べること。ドカ食いで血糖値も急激に上がる。
- ・40代男性：野菜から順番よく食べること、ゆっくり食べること、そういうことは実践しているつもり。これから運動も頑張ろうと思った。もずく、豆腐を食べるようにしたい。  
→ 親戚に透析の方がいらっしゃるとのこと。主治医は自分であることを認識すること。

### 時間割表

3月18日（金） 健康教室  
2時間目給食あり

3月26日（土） 栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

古河 高子 先生

### <編集後記>

そろそろ春めいて来ました。まだ肌寒いかも知れませんが、ゆっくり身体を動かし始めましょう。