

特集 ビーチパーティーは楽しいけど、、、！

沖縄の夏と言えば、海で楽しむビーチパーティー（Beach party の沖縄弁）があります。夏になると患者さんの血糖コントロールが悪化してくる原因の一つです。食べ物はバーベキュー、焼きそば、そしてビールは定番です。できればアルコールは避けて頂きたいのですが、現実的には難しいでしょう。最近では糖質 Off、ノンカロリーのビールなどが販売されています。お酒の種類も醸造酒より蒸留酒が良いようです。上手にとりいれて友達との交流、そして暑い夏を乗り切りたいものです。また、バーベキューに野菜は少ないので、意識して野菜も食べましょう。

8月にはお盆がやってきます。お正月とお盆を挟んで血糖は悪化することが多いようです。今外来には沖縄独特の重箱料理のカロリー付きの写真を飾って、昆布、こんにゃく、ごぼうを先に食べるようにと指導しております。かまぼこもカステラカマボコより赤カマボコです。三枚肉はできるだけとらないことです。ご先祖様とご一緒に、お腹いっぱい食べないようにしましょう！

この記事を書いている最中、九重親方（千代の富士）の訃報がありました（61歳）。とても強くて、私も勇気もらったものです。死因は膵臓癌だったようです。膵臓癌は発見が難しく、糖尿病患者ではリスクが増加します。皆さんも外来通院中には是非スクリーニング検査を受けて頂きたいと思いました。

さて、先月も健康教室が開催されました。1名の患者さんが受講されました。参加者が少ないのでこれからもっと参加者を増やしたいと思います。先月から新しい栄養士の先生（石垣先生、大野先生）をお迎えし栄養指導に力を入れております。指導の枠も増やして充実させて行きたいと考えております。

今月は集団栄養指導と個人栄養指導を月4回で予定しています。

希望者は受付または院長にお申し出下さい。

時間割表

8月12日（金） 健康教室
2時間目給食あり

8月13日（土） 栄養指導のみ

8月20日（土） 栄養指導のみ

8月27日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
岡田 芽衣子 先生
大野 理恵 先生

<編集後記>

父の御恩は山高さ～・母の御恩は海深さ～。沖縄に伝わるエイサー節の歌詞です。体を大事にするのも親孝行ですね！