

# 健

# 康

# 新

# 聞

2016年12月号  
新聞係発行

## 特集 糖尿病週間について！

11月14日は世界糖尿病デーでした。インスリン発見者のバンティング博士の誕生日を記念して、糖尿病についての啓蒙をして行く日として国連が定めた日です。別名ブルーサークルデーと呼ばれて、世界中のモニュメントが青にライトアップされる一日になりました。その一週間を糖尿病週間と称してさまざまな催しをするわけですが、当クリニックも看板を青でライトアップし、院内待合室も青の色紙でリングを作り飾り付けしました。阪神淡路大震災を経験したCDEJ片岡の発案により、沖縄ではあまり馴染みのない災害を想定し、緊急時に必要な食べ物、薬の管理の仕方などを外来待合室に展示して緊急災害に備えることの大切さを学んで頂きました。折り鶴も折って頂き、糖尿病の撲滅を祈りました。まだまだ千羽には程遠い数ですが、これからも継続して糖尿病の啓蒙に力を注いで参りたいと思います。ブログに写真がありますので御覧ください。

さて、先月も健康教室が開催され、2名の患者さんが受講されました。感想を下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 11月11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：食事のバランス、食べる順序などが問題となることが分かった。
  - 朝、昼、夕の食事をバランスよく摂ること、野菜を先に食べることから始めましょう。
- ・40代男性：薬を必ずしも飲む必要はないことが分かった。
  - 食事と運動療法をまず頑張ってみること。

### 時間割表

12月9日(金) 健康教室

2時間目給食あり

12月10日(土) 栄養指導のみ

12月17日(土) 栄養指導のみ

12月24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

大野 理恵 先生

石垣 美和子 先生

### <編集後記>

インフルエンザ注意報がそろそろ発令されます。予防接種を受ける方はお急ぎ下さい。当院でも受付けております！