

# 健康新聞

2017年8月号  
新聞係発行

## 特集 暑さ対策は万全ですか？

いよいよ本格的な夏がやってきました。海に囲まれた沖縄で35度以上になることはほとんどありませんが、今年は年に2回も35度以上になり100年ぶりと言われていています。クリニックにも熱中症の患者さんがボチボチやってきています。水分だけでなく、塩分の補充も大事です。糖尿病の患者さんでペットボトルを飲む方がいますが、カロリーが入っていると血糖値が高くなります。カロリーオフのペットボトルで暑さ対策をお願いします。

さて、先月も健康教室が開催され、3名の方が受講されていました。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。

### 7月6日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：
  - ・診断後暴飲暴食を改めた。ビデオをみて見習いたいと思った。
  - ・一人暮らしなので、外食が多く、惣菜、パンが多く、炭水化物が多い。  
→運動もしていないようなので、有酸素運動を始めること。
- ・40代男性：
  - ・合併症が怖いと思った。今はないので、これから食生活を見直していきたい。
- ・60代女性：
  - ・ぐうたらな食事が当たり前だった。外食、特にランチバイキングなどが多く、あれば食べるけど食べない時は食べない、というふうに食事に無頓着。もったいないと思うから、差し入れは全部食べたり、また3食作るのが面倒くさい時はほとんど食べなかったり食生活もバラバラ。  
→ もう一度バランスのよい食事について考えてみることを勧めた。

### 時間割表

8月5日(土)	栄養指導のみ
8月10日(木)	健康教室
8月12日(土)	栄養指導のみ
8月19日(土)	栄養指導のみ
8月26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

### <編集後記>

来月には旧盆がやってきます。診察室で重箱料理のカロリーを説明していますのでそれを参考にして乗り切ってください！