

特集 带状疱疹注意報！

日本中をうだるような暑さが覆い、台風も迷走している今年の夏ですが、带状疱疹の患者さんが当院では多発しています。子供の頃にかかった水疱瘡のウイルスが神経に潜んでいて、それが宿主（体）の抵抗力が落ちたり、疲れたりしたときに再燃して発症します。糖尿病患者では免疫力が落ちやすいので要注意です。带状疱疹は夏から秋にかけて多発することがわかっています。暑さの影響で体の抵抗力が落ちるからでしょうか。最近では予防接種も開発されています。带状疱疹の痛みはとて強く、その痛みが治ってからも後遺症として残る場合があります。予防接種をお勧めします。

さて、先月も健康教室が開催されました。先月は3人の患者さんが受講されました。健康教室受講の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

7月12日の健康教室からの感想とアドバイス

・40代夫婦：

夫：食生活を意識付け、検査を理解してやっていきたい。バランスの良い食事、量、特にビールを減らしたい。

妻：父も糖尿病だったのである程度意識していた。本人の意識付けが難しい。料理に砂糖を使わないようにしていた。これから食事の品数を増やすよう努力したい。

→ 夫婦で食事に気を付けていたので安心。これからも継続してほしい。

・40代女性：食事と運動のバランスが取れていないし、悪い例を見ていると自分を見ているような印象だった。これを機会に、食事は何でも摂るようにしたい。

→ 偏食があるような印象なので、バランスよく、ゆっくり楽しんで摂るように。

時間割表

8月4日	栄養指導のみ
8月9日（木）	健康教室 （給食あり）
8月11日（土）	お休み
8月18日（土）	栄養指導のみ
8月25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>

「風死め」夏。猛暑、気怠さを表現する的確な俳句の季語ですね。冷たいものの摂り過ぎに注意してこの夏乗り切りましょう！