

特集 お薬は切らさないで！

台風の影響で外来日と薬の調節が難しかったという方も多いかと思えます。今年は台風の当たり年で、全部で40個ほど発生すると予測されているようです。台風や災害時に備えて、薬は多めに処方してもらっておくことをお勧めします。お薬が切れてから外来に来るのはよくありません。予約の日に来ることはもちろんですが、薬が切れる前に受診するようにしましょう。

先月も健康教室が開催されました。先月は2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。

お陰様で当院は8周年を迎えました。これからもよろしく願い申し上げます。

8月9日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代女性：これから食生活を改めないと下肢切断や透析などの合併症が来ると思うと怖くなった。
母親が糖尿病なので気にしていたつもりだがかかってしまったのがショック。
→ お昼の食事が多い印象。今日食べたお弁当を参考にして、カロリー調節してほしい。玄米はデパートリウボウなどでも売っているので試してみてください。
- ・40代男性：実際の映像をみてとても勉強になった。自分の日常生活を垣間見ているよう。産業医や保健師から指導を受けていたので、おさらいのような印象だったが、下肢切断、ヘモグロビンエーワンシーの話聞いて、よくわかった。
→ 朝食を抜いたりすることがあるようなので、3食摂ったほうがドカ食いしないで済む。野菜が少ないので、野菜をもっと食べること。

時間割表

9月1日(土)	栄養指導のみ
9月6日(木)	健康教室 (給食あり)
9月8日(土)	栄養指導のみ
9月15日(土)	栄養指導のみ
9月22日(土)	栄養指導のみ
9月29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>

残暑が続いているとはいえ、例年と比較して涼しい日々です。体を動かして日々の血糖コントロールを心がけましょう。!