

# 健

# 康

# 新

# 聞

2018年11月号  
新聞係発行

## 特集 糖尿病週間！

11月14日の世界糖尿病デーをはさむ週は、世界中で糖尿病の予防、啓蒙のためのイベントが開かれます。当クリニックも照明を怪しいと好評(?)なブルーにライトアップ致します。「おや、なんだろう?」という感じで、糖尿病について考えてみる機会にして頂きたいと思います。また17日にはウォークラリーも予定しております。参加希望者はスタッフまでお声掛け下さい。

さて、先月も健康教室が開催されました。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。

### 10月11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・10代男性：本人の向き合い方で将来が変わってくるのが映像を通して理解できた。  
人工透析は怖いので、もっと頑張りたい。運動もやっていきたい。  
ローソンなどでチキンを食べることが多い。いつも野菜が少ない。  
→ お菓子類の間食も多いようなので減らして、野菜を先に食べてみることに。
- ・40代女性：症状がないので、今回健診で初めて引っかかりとてもびっくりした。向き合いたい。  
大変忙しく、一日3回食ることがなかった。弁当もよく食べるので、もう少し工夫し、作りおきしたりして、3回きちんと食事をとるようにしたい。  
→ ストレスを間食で紛らわせず、生活リズムを整えながら、一汁三菜を基本に食事をとるようにすること。

### 時間割表

11月8日(木)	健康教室 (給食あり)
11月10日(土)	栄養指導のみ
11月17日(土)	栄養指導のみ 午後からウォークラリー
11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

### <編集後記>

糖尿病週間中に歯医者さんと交流します。歯周病と糖尿病の関連が注目されています。虫歯予防は糖尿病にも効果ありますよ！