

## 特集 嗚呼（ああ）、首里城！

即位の礼でいよいよ本格的に開幕した令和元年 10 月 31 日、沖縄県の象徴とでも言うべき首里城が炎上する衝撃的な事件が起きました。貴重な文化財が灰燼に帰してしまい本当に残念です。台風で東日本は水の害、沖縄は火の被害と、世の中落ち着きませんが、危機管理体制が大事であることを強く感じています。時間はかかっても是非再建してほしいものです。11 月は糖尿病週間がありますので、当院では災害時の対策の方法について待合で展示して行きます。

さて、ラグビーのワールドカップ、今年の日本勢はベスト4まで進みました。チーム一丸となって練習し、試合に臨み、勝利する姿に日本中が沸き返りました。糖尿病の治療も、患者さんを中心としてスタッフ一同チームで治療しておりますので困ったことがあればお声掛け頂きたいと思います。当院では平日でも栄養指導を受けていただけるような体制にしましたので、是非栄養指導を受けるようにして下さい。

さて、先月の健康教室参加者は配偶者の方と合わせて 3 名でした。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 10 月 10 日の健康教室からの感想とアドバイス

・ 62 代男性：糖尿病は危ない、透析は怖いと思った。

（奥さん）：実家がお菓子やアイスクリームを買い置きしている家なので、これと同じ環境にして、本人が気持ちいいようにしていたのがいけなかったのかも。

→ お菓子を減らすこと、ゆっくり食えること、炭水化物を抜くようなことはしないこと。

・ 44 歳男性：合併症が怖くなった。

→ 食事のスピードが早いので、よく噛んでゆっくり食事を楽しむこと。

### 時間割表

11月2日(土)	栄養指導のみ
11月7日(木)	健康教室(弁当あり)
11月13日(水)	栄養指導のみ
11月16日(土)	栄養指導のみ
11月20日(水)	栄養指導のみ
11月27日(水)	栄養指導のみ
11月30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  
比嘉 聡子 先生

### <編集後記>

今年のノーベル化学賞の受賞者は日本から吉野彰さん。リチウム電池の開発者です。災害でも大活躍のスマホに多く使われているようですよ。すごいですね！