

健康新聞

2020年7月号
新聞係発行

特集 新型コロナ抗原検査！

沖縄地方は梅雨明けしました。セミの合唱が聞こえはじめ、本格的な夏になって来ます。室内で過ごす時間が長く、なんとなくフワフワとして過ごした半年間ではなかったでしょうか。新型コロナ肺炎も県内では4月30日を最後に、60日以上発症者が確認されていません。油断は禁物ですが、過度の恐怖は取り払いつつ、体力をつけ、お互いのコミュニケーションも大切にしていきたいものです。集まる機会がある場合、特にクーラーを締め切らず換気し、人混みから外れる場合にはマスクをとるなどしてリフレッシュするようにしましょう。最近、PCRに負けないくらいの精度で、30分で新型コロナウイルスを特定できる抗原検査が承認されました。「鼻から棒をさす」あのインフルエンザの検査と同じ検査です。当院では、迅速に感染を否定したい場合に自費で使用できるよう検討していきたいと思えます。

さて、6月には3密を避けて健康教室が開催されました。受講者の感想とアドバイス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。

6月11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代男性：ビデオの主人公に似ていると思った。これから血糖値が下がる食べ物を勉強したい。
→ お肉や炭水化物でグリセミックインデックスが低い食べ物を選ぶとよい。
- ・60代男性：意識していなかったなので、勉強になった。透析のこと、HbA1cのことがわかった。
奥さん： 自己責任だとは思っているが、食事に気をつけて上げるようにしている。
→ 周りを含めて考え方を变えるだけで治療の効果が上がるので、頑張してほしい。

7月 1日 (水)	栄養指導のみ
7月 4日 (土)	栄養指導のみ
7月 9日 (木)	健康教室 (弁当あり)
7月 11日 (土)	栄養指導のみ
7月 15日 (水)	栄養指導のみ
7月 18日 (土)	栄養指導のみ
7月 22日 (水)	栄養指導のみ
7月 25日 (土)	栄養指導のみ
7月 29日 (水)	栄養指導のみ

<編集後記>

友人曰く、日本でコロナがなかった市は岩手県宮古市と沖縄県宮古島市。人の移動が少ないのと、アルコール消毒が共通かも？！