

特集 FM21、ゆんたく健康トーク、毎週月曜日よる8時から！

浦添市医師会は毎週月曜日に、市内のクリニック、病院のスタッフ持ち回りで「ゆんたく健康トーク」というラジオ番組を放送しております。11月26日にキンザー前クリニック担当分の収録があり、院長、副院長、事務長で参加しました。糖尿病の早期治療の大切さ、合併症としての心臓血管、下肢動脈の疾患について説明をしました。わかりやすく説明するのはなかなか難しいのですが、メディアを使った啓蒙の大切さを痛感しました。今年からYoutubeでの放映も開始され、新しい時代が始まっている印象でした。アナウンサーは城前ふみさんで、ラジオパーソナリティーのベテランです。Youtube機材も使いこなしており、感動しました。最後は「いしだあゆみ」さんの「ブルーライトヨコハマ」で終了。糖尿病週間の前後に放送するので、この曲は糖尿病啓蒙のテーマソングとして我々のなかでは定着しております。これからも糖尿病、合併症の啓蒙活動も力を入れていきたいと思っております。

さて、11月も健康教室が開催され3名の新規の患者さんが受講されました。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。受講希望者は受付または院長にお申し出下さい。

10月6日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 60代男性：身近に糖尿病の患者が居ないのでピンと来なかった。気をつけようと思った。
→ お酒が多いので、控えること。運動をすること。
- ・ 30代男性：失明したり、糖尿病は怖いと感じた。
→ お野菜をもう少し摂り、筋トレもすること。
- ・ 30代男性：下肢切断されると思うとショックだった。
→ 食事の順番に気をつけて、トクホの飲み物なども利用すること。

時間割表

12月 3日 (土)	栄養指導のみ
12月 8日 (木)	健康教室 (弁当あり)
12月 10日 (土)	栄養指導のみ
12月 14日 (水)	栄養指導のみ
12月 17日 (土)	栄養指導のみ
12月 21日 (水)	栄養指導のみ
12月 24日 (土)	栄養指導のみ
12月 28日 (水)	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>

先月は糖尿病週間があり、クリニックをブルーにライトアップし、待合では青い折り紙で折り鶴をおって頂きました。目標は千羽！いよいよ年末ですよ。