

友部セントラルクリニック新聞

第8号

平成25年4月発行

春も深まり、早、若葉の候となつてまいりました。

歓送迎会、冬場の運動不足などの影響もあり、糖尿病コントロールが悪化されている方もいらっしゃると思います。

たしかに季節的な影響による変動はありますが、それ以外にも注意しなければいけないことがあります。

ひとつは花粉症治療薬による影響です。ステロイドが入っているお薬ですと血糖が上がります。特に注射薬は、血糖の上がりが強くなるので注意が必要です。また、整形外科での痛みに対する注射薬治療でも血糖が上がる場合があります。ですので、糖尿病悪化の原因は生活習慣の乱れだけではない場合がありますので、当院以外の医療機関での治療内容なども診察前の予診でスタッフにお伝え下さい。

院長 飯島秀郎

第18回 茨城県糖尿病協会 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

日時：平成25年6月2日（日）

午前の部 9：30～11：00 糖尿病勉強会

午後の部 12：30～15：30 ウォークラリー

会場：下妻市民文化会館（糖尿病勉強会）

下妻市本城町3-36-1

砂沼広域公園（ウォークラリー）

下妻市長塚4-1

（北関東自動車道・桜川筑西ICから約40分）

※当日はクリニックから会場までのバスを運行します。

7：40までにクリニックの駐車場にお集まりください。

参加ご希望の方は、当院スタッフまでお申し込みください。

New ! 糖尿病食事療法セミナーを開催します

食事療法は、全ての糖尿病患者さんの治療の基本です。

最近、日々の栄養相談を行う中で、気になることがあります。

多くの方が「適量食べています」「これが適量だと思っています」「適量はこのぐらい」とおっしゃいます。適量とは、その人に適した量という意味です。

ところが実際は、適量を超えている、又は少ない方がほとんどです。

皆さんに本当の適量を知ってほしい！という思いから、この度、セミナーを開催します。

日時：4/30（火）14：30～16：00

糖尿病食事療法セミナー

～「糖尿病食事療法のための食品交換表」を使って、適量を知る～



どれぐらい食べるのが適量なのか？知っている则安心して食事が出来ます。本当の適量を知り、食事内容を変化させた結果、血糖コントロールが改善する方もいるでしょう。

あるいは、食品交換表は持っているけれど、使い方がわからない、という方にもぴったりのセミナーです。この機会に楽しく学んでみませんか？

人数に限りがあります。参加ご希望の方は、お早めにスタッフまでお知らせ下さい。

（管理栄養士 古仁所）

† TCCスタッフ紹介 第6弾 ! †



今回は「看護師・鈴木」を島津(看護師)が紹介します。

♥ 本人直撃 プチ・インタビュー ♥

- ・氏名：鈴木 淳子（すずき じゅんこ）
- ・趣味：旅行・ドライブ
- ・ストレス解消法：料理をしながら1人言を言う。
- ・休日の過ごし方：1回は外出して体を動かすようにしている。
- ・好きな食べ物：麺類・イチゴ

鈴木さんは、とっても物知りです。糖尿病に関してや（助産師でもあるので）妊娠・出産についてはもちろん、生活のミニ知識や社会情熱どのスポットが熱い！！など情報まで♡鈴木さんとお話をすると、ちょっとした情報誌を読んだくらいの知識が！！

とっても得した気分になるのは私だけでしょうか(^.^) 次回のスタッフ紹介もお楽しみに～(*^_^*)