

7月のカレンダー



- 1日 国民安全の日
 4日 米国独立記念日
 7日 七夕 小暑
 16日 勤労青少年の日
 18日 海の日
 22日 大暑
 23日 ふみの日



7月

本格的な夏に突入、今年はまだ台風の発生がなく、関東地方では水不足が深刻化している一方、梅雨前線が停滞し九州や中国地方は大雨による土砂災害など、被害がでています。参議院選挙、18歳以上に選挙権が与えられ、選挙区も徳島・高知の合区となり、どのくらいの若者の関心が集まるでしょうか？英国ではEUに残留か離脱かの国民投票が行われおおよその予測に反して僅差で離脱が決定、世界経済が大きく動くようです。米国でも11月の大統領選挙に向けて候補者が決まります。オリンピック開催国のブラジルは政情不安や財政危機も深刻だとか・・・東京でも知事選挙が控えており次の知事選挙が2020年東京オリンピックの開催時期と重なるとか・・・今回の参議院選挙の争点は経済政策と総理は訴えています、選挙結果によっては、憲法改正論議が再燃、国民投票へという懸念も？“たかが1票されど1票”1票が積み重なれば自国だけでなく世界にも影響しそうです。後悔ないように投票しましょう。

特定検診

受付中です

40歳以上の

国民健康保険加入者および各企業の健康保険組合加入の家族の方に、特定検診受診券が送られてきます。実施期間内に、医療機関を受診しましょう。

問診表：既往歴・服薬歴・喫煙/飲酒習慣など

測定項目：身長・体重・腹囲
収縮期・拡張期血圧

検尿：尿糖 尿蛋白

採血：GOT / GPT / γ -GTP
HDL-C / LDL-C / TG
血糖値 or HbA1c

国保の方は 尿酸値とクレアチニンが追加されます。

診察室より

糖尿病を放置していませんか？

平成20年4月から、糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病を減少させることを目的に、特定検診が開始されました。糖尿病が強く疑われる人のうち、すでに糖尿病などの治療のため定期的に通院している人は6割程度、残り4割の人は「糖尿病といわれたのに受診していない人」「治療を始めたのに中断している人」「糖尿病予備軍といわれたまま放置してすでに糖尿病になっていることに気づいていない人」だそうです。治療を継続している人は、毎月、血糖値やHbA1c値などを定期的に測定してコントロール状況を把握し、糖尿病合併症（網膜症・腎症・末梢神経障害）や大血管障害（心筋梗塞や脳血管障害）の発症を予防するように努力しています。しかし、長期にわたって糖尿病の治療を放置しておくと、失明や透析に至る割合が多くなり、その後の生活の質（QOL）に影響します。糖尿病の可能性や予備軍であることが指摘された段階から、積極的に糖尿病の発症を予防することが最優先になります。将来の糖尿病発症や糖尿病合併症のリスクを回避するために、毎年特定検診結果を生かしましょう。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「糖尿病と食事について」

日時：7月25日（月）

11:40～

場所：1階食堂

夏野菜の秘めたるパワー（第1弾）

蒸し暑い季節がやって来ましたね。夏は暑さで食欲不振になり、食事のバランスが乱れやすい季節でもあります。そこで、夏野菜の夏に威力を発揮する成分を次回と2回に分けてご紹介します。第1弾の今回は、不足しがちなビタミンを補給する野菜です。

- トマト…暑さに対する抵抗力をつけるビタミンC。カロテン、抗酸化作用の強いリコピンなどが豊富。
- 南瓜…糖質や脂質をエネルギーに変えるビタミンB1。ビタミンB2、C。老化防止や抗酸化作用のあるカロテンやビタミンE。食物繊維が多い。
- ピーマン…ビタミンC、カロテン、食欲を増進し血行を良くするカプサイシン。油で調理すると色や香りがよくなり、ビタミンAの吸収力がよくなる。



これから旬を迎える夏野菜を積極的に摂って、元気に夏乗り切りましょう！

管理栄養士 河内

どなたでもご参加ください。
 患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。