

初夏です。5月です

年度も変わり看護婦さんの入れ替わりもまだ続いています。

また、4月から少しずつですが、新しい先生にお手伝いいただいています。今回もその先生のご紹介を

2人目はパナソニック健康管理センター室長の ^{いはら}井原 ^{ありさ}亜里砂 先生 です。

専門は糖尿病ですが、産業医学にも明るくまた女性ならではの各疾患にも大変造詣が深くあられます。

大学は異なりますが20年来の縁を持たせていただいている真に信頼のおける先生です。

土曜日に来られますので、何かありましたらお声掛けください。

総院長拝

総院長のひとりごと



師長のつぶやき

そくそくと新しいスタッフが増えて、クリニックのカラーが変わってきました。

糖尿病療養指導においてもオリジナルではなく基本に忠実に全員で取り組んでいきますので宜しく願いいたします。

季節が変わる頃には、スタッフの個性が前面にでた療養指導ができるようにスタッフの指導をしっかりとしていきたいと思います。

管理栄養士 M のおすすめの旬の食材♪

今回の旬の食材はいちごです。

●含まれる栄養素

- ・ビタミンC…美肌効果、風邪予防、貧血予防
 - ★中程度の大きさのいちごを7~8粒食べると1日のビタミンC量が摂れます
- ・カリウム…高血圧予防
- ・ポリフェノール…疲れ目、視力改善

●選び方のポイント

- ①色鮮やかでムラがない
- ②光沢がある
- ③ツブツブが立っている
- ④ヘタがしおれていないもの

★傷んで白っぽくなっているものは避けましょう



看護師 S のひとこと

先月発生した熊本県での地震で被災された方々にお見舞い申し上げます。

みなさんは、地震対策していますか？

まずは、飲料水です!!! 避難所で手にする食品は菓子パンやおにぎり、カップ麺など、炭水化物がメインです。

血糖値が上がりやすいですし、被災したストレスでも血糖値は上がります。



水分を補給することで、脱水を予防し、血糖値の上昇も抑えられるので、飲料水の備蓄をしましょう。

目安は1人1日3リットルを最低でも3日分です。

また、当院が被災した場合、電子カルテが使用不能になる場合が考えられます。

常に手元に薬を3日分多めにおいておきましょう。薬を使っている人は、おくすり手帳の他に、常に持ち歩く可能性の高いお財布などに薬の名前を書いた紙を入れておくのもオススメです。

明日は我が身、私はこれを機に簡易トイレを購入しようと思いました。

みなさんも少しずつ備蓄していきましょうね。

