

# 南風通信<8月号>



発行元  
南昌江内科クリニック  
院長 南昌江  
副院長 二村育実  
TEL 092-534-1000  
FAX 092-534-1001  
www.minami-cl.jp

## インスリン治療を行っている糖尿病患者さんが安全に運転するために!

先月、大阪で低血糖による交通事故がニュースになりました。インスリン治療中で車を運転される方は身近なこととして、過信せず早めの対処を心がけ、この機会にもう一度注意してみましょう。

交通事故を起こさないための低血糖対策7カ条

- ① 運転前と長い時間の運転時には、一定間隔で血糖自己測定を行い、自分の血糖値をチェックしましょう。
- ② 運転するときは、血糖自己測定器と、ブドウ糖やそれに代わるものを、常に身近に置いてください。
- ③ 低血糖のサインを感じたり、血糖自己測定で血糖値が70mg/dl未滿と低かった場合は、運転をやめて、車を安全な場所に止めましょう。
- ④ 低血糖を確かめたときには、吸収の早いブドウ糖製剤や、ブドウ糖を多く含むジュースやスナックなど、血糖値を上げやすい食品を摂りましょう。ブドウ糖を含まず、低エネルギー甘味料を使用した清涼飲料などもあるので、あらかじめ成分を確認しておきましょう。
- ⑤ 補食をして15分待ち、血糖値が目標値に達していることを確認してから、運転を再開しましょう。
- ⑥ もしもあなたが無自覚低血糖を経験しているのなら、運転をやめて主治医に相談してください。
- ⑦ 患者さんによっては、糖尿病網膜症により視力障害が起きている場合があります。末梢（まっしょう）神経障害によりアクセルやブレーキのペダルの感じ方が弱まっている場合もあります。早期に医師に相談しましょう。

さかえ3月号に掲載されています。

## 第3回 糖尿病教室 7月26日(土)14:00~15:30 当院2Fのスタジオで開催しました。参加者20名(男性7名 女性13名)でした。



今回は「夏本番！おさえておこう熱中症対策」～夏のコントロールを乱さないために～というテーマで、前半はクイズ形式で熱中症についてグループワークを行い、後半は暑いときの室内運動として皆さんと一緒に「本気ラジオ体操」をしました。グループワークでは、事前学習をバッチリしてきている方や、スマートフォンでこっそり検索している方もいたようですが…(笑)各グループしっかり話し合いバッチリ解答出来ていました。その後はラジオ体操(第一・第二)で汗をかいて教室は終わりました。暑い中ご参加いただいた皆さんお疲れ様でした。これからまだまだ暑い日が続きますので、熱中症にならないために、暑さ対策・脱水対策をしっかりして元気にお過ごしください。(文責：受付 田中舞)

### 参加者の感想をご紹介します(一部)》

- 「熱中症にはなったことがないので、勉強になりました。」「飲料水の糖分のことはあまりよく考えていなかった。」
- 「飲料水のカロリーのことが分かりました。」「病院側の方と患者さんの間が非常に近く感じられた。」
- 「熱中症に詳しくなった。」「健康で元気であることが大切であると強く考えさせられました。」「皆さんと楽しく学べました。」
- などなど…たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。



## クリニックのお花を紹介します 当院では“診察室の前”と“受付の前”にお花を飾っています。

毎週、2種類のお花が飾られるので、受診の際には見られないお花をぜひこちらでお楽しみください。



《お散歩会 今後の予定》

◎8月6日(水)  
10:00 岩田屋前集合  
ボーリング大会

☆9月17日(水)  
10:00 クリニック2F  
室内運動(太極拳・フラ・外チア)

☆11月5日(水)  
10:00 姪浜渡船場  
のこの島アイランドパーク

《第9回1型セミナーのお知らせ》

年に1度のビッグイベント!  
昨年は200名ほど集まり大盛況でした。  
今回は、「さかえ」でおなじみの山下滋雄先生  
(JR東京総合病院)のご講演があります。

日時: 9月27日(土) 14:00~17:30  
場所: JR博多シティ会議室  
(JR博多シティ10F)  
※申込方法など、詳細はお気軽にスタッフまで!!

《バスハイクに参加してみませんか》

日程 10月1日(水)  
集合 AM9:00頃 南クリニック  
行先 呼子  
参加費 5500~6000円  
(参加人数によって変動します)  
募集 30名程度  
※定員になり次第締め切ります。  
※内容は若干変更の場合があります。  
☆必ず申し込みが必要です。

※南風通信をご希望の方にはお渡しできます。お気軽にスタッフまで!