



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

3.11から3年目を迎えて

東日本大震災から3年、復興への道のりはまだまだ、しかし着実に前には進んでいます。私たちもできることを少しずつでも継続していくことが大事ですね。

3年前のあの時の記憶が少しずつ薄れていく中、先日3月14日の午前2時ごろ、携帯電話の地震速報と突然の揺れに驚いた人は少なくないのではないのでしょうか。今回は大きな被害が出るほどではありませんでしたが、やはり災害というのはいつ起こるか予測できません。「備えあれば憂いなし！」以前も新聞に掲載したことがありますが、『もしもの時の備え』をもう一度確認してみましょう。

《非常用キット》

(一般的な持ち出し品)

- 貴重品(現金・印鑑・通帳・健康保険証) □懐中電灯 □携帯ラジオ
- 携帯電話充電器 □電池 □衣類(靴下・下着・防寒具など) □タオル(大小)
- 飲料水 □非常用保存食(ビスケット・缶詰・インスタント食品) □救急医薬品
- ビニール袋 □ティッシュ・ウエットティッシュ □軍手・マスク □ホイッスル など

(糖尿病患者さんの持ち出し品)

- インスリン製剤 □インスリン注入器 □注射針 □血糖測定器 □穿刺器具
- 経口薬 □低血糖時用のブドウ糖 □グルカゴンキット(医師から指示されている場合)
- 糖尿病手帳 □お薬手帳 など

※参考資料 糖尿病ライフ さかえ



※非常用キットは自分一人でも持ち出せるサイズの袋、バックにまとめて入れておきましょう。

※緊急時すぐに取り出せるような場所に置いておくこともポイントです。

いざというときに、自分の薬を覚えておくことは大事です。しかし、何種類もある薬の名前と量を正確に覚えておくことは難しいですね。そこで、普段から『メモに残しておく』、また『携帯電話のカメラ機能でお薬手帳の誌面を画像として保存しておく』ことは有用です。今日から実践してみましよう！それが災害への備えになります。

「Iの会」お花見しました！！

3月29日(土) 毎年恒例のお花見を、「China Garden 大濠 平和楼」で開催しました。南先生、患者さん、スタッフ含め11名の参加でした。

当初、大濠公園の桜見物をする予定でしたが、あいにくの雨のため満開の桜は楽しむことができませんでした。噂によると会長さんが雨男だとか・・・

しかし食事会では美味しい中華に、楽しい時間を過ごしました。今回は病歴3年目の方が参加されていたので、外出時でのインスリンを打つタイミングについて実践してみました。1型の先輩方々のアドバイスに新しい発見があったようです。このように南クリニックでは1型の交流会も定期的に行っているため、皆さんの参加をお待ちしています。

今回は6月15日(日) 西区『ごうお』にてバーベキュー大会を開催することになりました。後日、詳細を発表します！！スタッフまでお問い合わせください。

【文責：受付 田中舞】



「お話し会」3月14日の様子 患者さん8名 スタッフ2名

- ス：年度末ですね～、今年度の締めの話をしてしまおうか。
 - 患：もっと歩の会の情報を発信した方がいいと思う！
予約表のウラが白いやん、そこに宣伝のせようよ～
(※予約表のウラに「お散歩会」の予定を載せることにしました)
 - ス：来年度も楽しい企画やっつけようね。
 - 患：バスハイクはどこ行く？やっぱ近場がいいよね～。
 - 患：温泉入るとかは？
 - 患：や～女の人は化粧する時間とかいるけん無理やろ～(笑)
 - ス：じゃあ足湯くらいですかね(汗)
(※いろいろ話した結果、
唐津・呼子方面に仮決定しました)
- 次回の『お話し会』は4月11日10:30です。



復帰しました！

昨年2月に女の子を出産し、約1年間の育児休暇を経て2/20より復帰しました。またよろしくお願いたします。これからまた皆さんと一緒に楽しく運動できるのを楽しみにしています。当院では2階スタジオでの運動教室や、患者会でのお散歩会など、運動できる機会がありますので、ぜひご参加ください。個人での運動相談もできますので、お気軽にお声かけください。

運動指導士 守田摩有子



《お散歩会 今後の予定》

- ☆4月2日(水)
10:00 クリニック前集合
福岡市動植物園
- ☆5月14日(水)
10:00 櫛田神社前集合
博多寺町散策
- ☆6月18日(水)
10:00 西鉄大橋駅集合
那珂川河川あじさい見物

《市民公開講座》

- 「健康寿命をのぼそう
—食で元気に—」
- 4月26日(土)
15:00～17:00
福岡国際会議場3F メインホール
入場無料!(定員1000名)
事前申込不要!
詳しくは院内ポスターを
ご参照ください。

《1型糖尿病 調理実習のご案内》

- ① H26年4月26日(土)
14:00～17:30 (対象:高校生以上)
- ② H26年4月27日(日)
10:00～13:30 (対象:小中学生中心)
- 参加費:300円(当日)
- 《メニュー》トマトジュースのピザ
春野菜のスープ・マシュマロいちご
- ※申込締切4月21日(月)まで
- ※詳細はスタッフまで!

※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!