

# 南風通信<12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](http://www.minami-cl.jp)

## 《11月お散歩会～動植物園～》



11月11日(水)のお散歩会は福岡市動植物園に行きました。

参加者は患者さん6名二村Drとスタッフ4名の計11名の参加でした。

昨日までの厚い雲を吹き飛ばし、快晴の秋晴れで絶好のお散歩日和となりました。今回はクリニックから動植物園までの約1.2kmのお散歩です。地元のTさんのおすすめの路地裏コースを進むと、あっという間の到着でした。園内は小学生や幼稚園児が多くにぎわっており、私たちも負けじと、たくさんの動物や鳥類に会えました。やはり百獣の王、ライオンは貫禄があって鳴き声にゾッとしました。今年生まれたヒヨウの赤ちゃんはぬいぐるみのような面持ちでかわいい。一番微笑ましかったのは、オランウータン。いないと思ったら・・・ひなたに落ちていた毛布がモゾモゾ(笑)。なんと毛布をかぶってひなたぼっこしていたんです。皆で大笑いしました。そのあと、スロープカーで植物園へ。珍しい黄緑色のコスモスの前で集合写真を「パチリ」。秋を満喫し楽しいお散歩会となりました。みなさん一緒にしませんか。今後たくさんのご参加お待ちしております。

(文責：受付 高田)

## 《宅配食お試し会》

11月9日(月)第2回宅配食お試し会を開催しました。参加者は男性1名、女性9名計10名の参加でした。

《献立》

鱈のみぞれあんかけ、きんぴらごぼう、南瓜と厚揚げの煮物(こんにゃく、厚揚げ、南瓜、絹さや)切干大根のゆかり和え(おかずのみ 214kcal、たんぱく質 14.9g、脂質 7.0g、炭水化物 22.1g、ナトリウム 766m、食塩 1.9g)+雑穀米ごはん

今回はけんたくんという会社のお弁当で、前回よりはエネルギーが低く、蛋白質は控えめ、野菜は多めのお弁当でした。味付けが薄めで自宅の食事が濃いことが分かった、味付けの目安が分かった、食事が多いことが確認できました。食後2時間後の血糖測定では比較的、前回より血糖値が上がった方が多く、前回の宅配食より炭水化物が多かったことが影響しているのではないかと思います。(文責：栄養士 田村)



## 《第6回糖尿病教室》

11/14(土) 当院2Fスタジオにて糖尿病教室を行いました。今回のテーマは「カーボカウント」患者さん11名に参加していただきました。



カーボカウントとは…血糖コントロールに重点をおいた食事療法のひとつ。炭水化物の量を計算し食後血糖を抑える

二村先生・管理栄養士田村から講義の後、ご自身のインスリン効果値・糖質/インスリン比を計算。その後グループごとにカーボの見積もり計算を実践しました。やはり、難しいとの声が多い中でも、新たな発見もあったようで皆さん楽しく過ごされていました。みなさんのアンケートの感想から、もっと難しいと思っていたが単純でした、食べ物によってインスリンを追加する量が分かった、糖質インスリン比のことがよく分かった。など全員の方が今後カーボカウントは役に立つという感想をいただきました。実験と経験を繰り返す行うことでコントロールのコツが掴めるようになることが重要なので自分に合う調整方法を見つけることを心がけていきましょう！(文責：受付 田中)

## 《入社しました!》

9.10月より看護師1名、栄養士2名が新しく入社しました。

みなさんよろしくおねがいします!



・初めまして、栄養士の垣田あゆみです(左)私はバードウォッチング、茶道、登山、柔道など趣味がたくさんあります。食事の話だけではなく皆さんと色々お話しして、顔を覚えて頂けると嬉しいです。よろしくおねがいします!

・看護師の中村徳子です(中央)早く皆様と顔見知りになりたいと思っています。老化が身にしみてわかる年齢になりました。宜しくおねがい致します。

・こんにちは。新人の手嶋恵子です(右)現在飯塚から通勤しています。これからみなさんと交流を大切にして成長していきたいと思っています。どうぞよろしくおねがいします!

《お散歩会 今後の予定》

☆12月9日(水)忘年会  
ニューオータニ博多

※会員さん限定です!

☆1月13日(水)三社参り  
集合:10:00 クリニック前

※参加には申込みが必要です!

《糖尿病教室のご案内》

日時:平成28年1月23日(土)  
場所:南昌江内科クリニック2F  
時間:14時~15時半

第7回糖尿病教室

「基本の糖尿病治療」

※要予約(スタッフにお声かけください)