

# 南風通信<1月号>



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



## 《新年のご挨拶》 院長 南昌江



新年あけましておめでとうございます。  
と言っても新型コロナウイルスが感染拡大している今年のお正月は複雑な思いです。今年のお正月は数年ぶりに寒かったですね。この寒さに負けずに毎日早朝ランニングは続けました。残念ながら初日の出は雲に隠れて拝むことができませんでしたが、1月3日は好天に恵まれ、綺麗な朝焼けをみる事ができ、その後初詣ランをしました。神社で「今年はコロナが終息して、早く平穏な日々に戻してください」とお願いしました。平穏な日ももどって来るのはもう少し時間がかかりそうですが、新型コロナウイルスに負けないように体力、筋力、気力を付けたいと思っています。



今年は何んな年になるのか、今はまだ予想が付きませんが、何があっても“臨機応変”に対応し、何事も“創意工夫”して出来るようにスタッフみんなで協力して診療と研究に励みたいと思います。感染症対策に取り組みながら、より充実した糖尿病診療と研究を目指してスタッフ一同頑張っています。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 南糖尿病臨床研究センター

センター長：前田 泰孝

新年明けましておめでとうございます。  
昨年は医療も含めてあらゆる社会活動が大きく阻害されました。カレンダーをかけたかえながら、それでも時の移ろいに変わりがないことを実感いたします。ふと、家の外に目を落とすと、庭のバッタを狙っていたカマキリがいつの間にか卵に姿を変えて越冬に備えています。私たちもいつか訪れる春を信じて歩み続けなければと、思いを新たにいたします。現在、南糖尿病臨床研究センターは内外を含めて多くの臨床試験に関わっています。糖尿病患者さんの重症化を予防する取り組みは、きっとウイズコロナ時代に求められる医療技術に還元されるものと期待します。皆様には大変お忙しいところ、平素よりご理解とご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 《オンラインCooking&カーボカウントセミナー》

12月12日(土)に、1型糖尿病患者さんを対象にオンライン料理教室を開催しました。初めての試みでしたが、23名(家族を含む)の方に参加していただきました。クッキングは簡単にクリスマスにも作れるように「炊飯器で作れるサバ缶のパエリア風」「あったかほっこり冬のポトフ」「レンジでできる簡単フラウニー」の3品を選び、動画を撮っておき当日リモートで流しました。カーボカウントとは食事とインスリンの調整に関する考え方で、1型糖尿病患者さんには必要な知識です。Q&Aを交えながら勉強してもらいました。コロナ禍で教室や患者会などの開催が難しいため、オンラインでの開催を試みました。パソコンやスマートフォンでの参加になりますので、取り扱いが得意でない方には難しいのですが、今後も新しい形での教室を考えていきたいと思っています。

なおYouTubeにて料理動画を配信しております。今回のメニューも投稿しますので、興味のある方はQRコードを読み込んでみてください。



### クリスマスに作れる料理

<メニュー>  
炊飯器で作れるサバ缶のパエリア風  
あったかほっこり冬のポトフ  
レンジでできる簡単フラウニー



### 料理動画を配信しています

●南昌江内科クリニックHP ●YouTube チャンネル  
<QRコード> 「Masaeキッチン」

