

日	月	火	水	木	金	土
			5/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	6/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29



# なごみ

第181号

令和元年5月1日 発行

## 平成30年度「なごみ会」総会開催

去る4月18日（木）に、平成30年度「なごみ会」総会を開催いたしました。総会出席27名、委任状53名、合計80名（平成30年度会員数95名）にて、全会員数の3分の2を満了し、平成30年度なごみ会総会は承認されました。総会の詳細につきましては、本誌と一緒に挟み込んであります、総会資料をご参照ください。

毎年、総会の前には、出席者みんなで食事会を開催します。今年は「季節のヘルシー御膳」をいただきました。小鉢の数が多く、目にも舌にも満足する内容でした。食事をしながら、お隣同士でお話したり、交流を深めていただきました。



「なごみ会」会長・橋本さん、指導医・安先生の挨拶のあと、副会長・鈴木さんの司会進行の下、平成30年度活動・会計・監査報告、平成31年度活動・会計計画案発表が行われました。その後、役員選出と進み、会計・後方に新役員が、会計監査に役員異動が行われました。平成30年度に役員をされたみなさま、お疲れ様でした。

総会が終了し、その後は「先生に聞いちゃおう」の時間となりました。質問用紙をみなさんに配布し、先生に訊いてみたいことを書いていただきました（詳細は次頁をご覧ください）。診察の時ではなかなか聴くことが出来ないお話もあり、みなさん熱心に聴いておられました。



**会員のみなさま、新年度もどうぞよろしくお願いたします！**

## なごみ会総会～「先生に聞いちゃおう」より

Q1:処方されたお薬の服用は、タイミングをずらして飲んでもかまいませんか？

A1:糖尿病のお薬については、「食前」でないという意味がないものもあるので、注意してください。

Q2:食事前のインスリン注射を忘れた場合はどうしたらよいですか？

A2:自分で血糖値を測ってみましょう。いつもの半分程度注射して、その後30～60分くらいに血糖値が下がりすぎていないかを確認してください。打ち忘れない工夫も考えてみましょう。

Q3:「腎臓病は運動でよくなる」と銘打った本を見たのですが、本当によくなるのでしょうか？

A3:今のところ、「運動をたくさんすれば腎機能が良くなる」といった統一した見解はありません。状態にもよりますが、激しい運動は避けるようにしてください。ただ安静にしている必要はなく、ゆっくりとした歩行運動は行って構いません。ジョギングや速歩などの激しい運動は避けましょう。

Q4:食後に甘いものを食べたくなるのですが、「糖質ゼロ」というものを選んだ方が良いのでしょうか？

A4:砂糖を摂る量を抑えるために、人工甘味料で調整するという意味では良いとは思いますが、習慣的に甘いものが食べたくなっていることもあるので、「甘いもの絶ち」もお勧めしたいところです。

## これからの行事予定

### 5月「さかえを読む会」

5月18日(土) 14:00～15:30

内容:「さかえ」4月号・特集記事(予定)

場所:当院2階・患者会室

### 5月「大人の遠足」潮来あやめウォーキング

5月30日(木)

内容:潮来・あやめ祭見学と、周辺ウォーキング

参加費:1200円(昼食代)+交通費(約1300円:公共交通機関利用)



#167237025

参加にはお申し込みが必要です。  
詳細は院内掲示をご覧ください。

## よもやま豆知識

### 5月の行事 ～「小満」～

5月21日頃(2019年は5月21日)。および芒種までの期間。立夏から数えて15日目頃。陽気が良くなって、万物の成長する気が次第に長じて天地に満ち始めることから小満といわれています。ようやく暑さも加わり、麦の穂が育ち、山野の草木が実をつけ始め、紅花が盛んに咲き乱れます。梅の実がなり、西日本では、走り梅雨(本格的な梅雨に入る前のぐずつく天候のこと。通常は、この後晴れた日が続く、その後本格的な梅雨に入りますがみられる頃。田植えの準備を始める頃でもあります。



### 《編集後記》

4月18日に総会も終わり、なごみ会も新年度を迎えました。そして、5月からは元号も「平成」から「令和」になり、名実ともに「新しい時代の到来」を思わせます。なごみ会誌「なごみ」も前号で180号を数えました。今年度、そしてこれからも「なごみ会」をどうぞよろしくお願ひいたします。そして、会誌「なごみ」へのご意見・ご感想をお待ちしています。

編集責任者:手塚裕子(臨床検査技師)

参考資料:koyomigyouji.com