



ひまわり新聞

7月のひまわり教室

7月のひまわり教室は7月19日を予定しております。臨床検査技師さんと薬剤師さんにお話をさせていただきます。楽しみにしててください。

5月のひまわり教室

- (内容)
- ①ピロリ菌のお話し
 - ②低血糖クイズ
 - ③みんなで楽しくストレッチ

ピロリ菌のお話し 林田先生

今、テレビや雑誌などで話題のピロリ菌について、ひまわり教室の林田先生にお話しをいただきました。ピロリ菌と糖尿病の関係は、はっきり証明されていませんが、ピロリ菌に感染している人では糖尿病の発症リスクが2.7倍に増えるという研究も発表されています。胃の中にピロリ菌がいると、胃十二指腸潰瘍や胃癌のリスクが高く、胃十二指腸の患者さんの90%にピロリ菌がいたと報告されています。ピロリ菌感染の年齢別の割合は、50～60歳以上になると80%と高くなり、これは戦後の不衛生な水から感染した人が多いためと言われています。ピロリ菌は口から感染するため、親から子供への感染率が高く、菌を排除する力が少ない乳幼児はとくに感染しやすいそうです。昔は大家族が多く、おじいちゃんおばあちゃんが硬い物はかみ砕いて孫に与えていませんでしたか？もしピロリ菌に感染していれば、お子さんやお孫さんにも感染している可能性が出てきます。ピロリ菌が気になる方は1度検査してみてもいいでしょうか？検査にはいろんな方法があります、まずはかかりつけの先生に相談してみましょ。



低血糖クイズ♪

看護部 山田、下村、森田



低血糖は、空腹感や生あくびで始まり、次にだるさや集中力が低下したりします。さらに進むと、冷や汗や動悸が出現し、対処がされると意識を失う事もあります。今回の教室では、「知っていれば怖くない!!低血糖になるとき、なったとき」といテーマでクイズを行いました。参加した皆さん一生懸命考えて答えて頂きありがとうございました!!

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

編集後記



日に日に暑さが増してくる季節となりました。これからの季節熱中症などの危険性も増えてきます。糖尿病について正しい知識を身につけ、もしもの時に対応できるよう備えておきましょう。

ひまわり教室では皆様に為になる情報をお届けできればと頑張っています。今後とも宜しくお願いします。

ひまわり委員会

みんなで楽しくストレッチ!!

今年度から講義の合間のリフレッシュとして、ストレッチや体操を取り入れて行くことになりました。

ひまわり教室での体操は、自宅でも簡単に行える内容となっていますので、毎日の健康作りに役立てていきましょう!!内容も毎回変わるのを楽しみにしててください♪

リハビリスタッフ一同

