

## 【全国糖尿病週間について】

平成 28 年度 全国糖尿病週間は、11 月 14 日（月）～20 日（日）でした。

この間、ブルーサークルをイメージした「ブルーフラワー」と「ポスター」を関連部署に飾り付け、患者さん・ご家族・職員に「糖尿病週間行事についての啓発活動」を行いました。

また今年度は、患者さん・ご家族・職員から、「糖尿病に関する標語」を募集しました。またその標語（青い紙に標語を書いていただく）でブルーサークルを作成、優秀賞には後日の受診日にプレゼントをお渡ししました。糖尿病スタッフが厳選な投票で決定しました。毎日糖尿病と真剣に向かい合っているからこそ書ける、「う～ん」とうならせる力作ばかりでした。

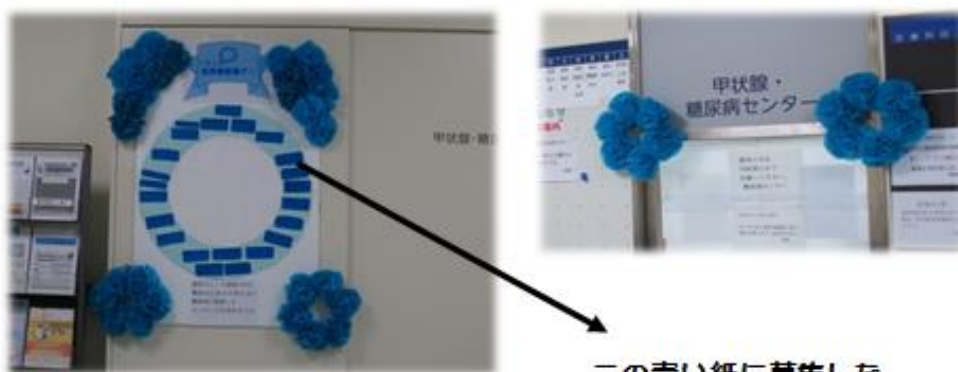
今年度から始めたことで十分なことはできませんでしたが、来年はもっと沢山の標語がいただけるように計画し、大きなブルーサークルを作りたいと思っています。

### 2016年 全国糖尿病週間（11.14～11.20）



ここではすべての部署は、掲載できておりません

### 患者様・ご家族・職員から寄せられた標語



この青い紙に募集した標語が書かれています

どれも力作ばかり

厳選な投票にて、スタッフが優秀賞を選びました。

優秀者には、後日受診日に賞状と景品をお渡しいたします

2017年はもっと大きなブルーサークルが作れますように...

## 【世界糖尿病デー】

11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士のお誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

当院でもこの日11月14日に、病院建物の一角・玄関回り、救急棟の壁部分にブルー・ライトアップを行っています。今年はこの11月14日があいにくの雨で、翌15日にライトアップを行いました。

例年「職員手作りのブルー・ライトアップ」を行っています。今年もきれいにライトアップできました。今年度は初の試みで、ライトアップを見てくださった患者様・ご家族・面会の方・職員に、あたたかいお茶のサービスなども行い好評でした。



## 【全国糖尿病週間行事（夜間糖尿病教室・記念行事）について】

平成28年度は、11月17日（木）の18:30から当院にて行いました。

この日は天候の心配もなく、きれいなブルー・ライトアップで、患者様・ご家族をお迎えできました。この日の内容は、①患者さんの体験発表②職員で結成した「なでしこ一座」のお芝居（寸劇）でした。

患者さんの体験発表は、『手術のために頑張った日々 ～あのがんはどこへ～』坂田幸江さんの発表がありました。きっと聞く人の心に響き、「自分も頑張ろう！」という気持ちをもっていただけたのではないかと思います。



なでしこ一座のお芝居は、『動脈硬化ってなに?』という内容で行ないました。急きよ結成した一座でしたが、なかなかの役者ぞろいで、会場は笑いが絶えませんでした。みんなで楽しく学習できたと思います。スタッフ手作りの教材を使用した「講義」と「寸劇」は、動脈硬化の原因、全身に及ぼす影響、動脈硬化予防・進展予防について学べたのではないのでしょうか?最後に各職種からのメッセージを集めて『済生会松山病院 動脈硬化予防・進展予防のための7ヶ条』を作成し、院長先生の発声の元、参加者全員で復唱して終了となりました。また来年も行いたいと思いますので、皆さまぜひ参加をお願いいたします。





最後にみんなで考え、『済生会松山病院 動脈硬化予防・進展予防のための7カ条』を作りました。

### 済生会松山病院 動脈硬化予防・進展予防のための7カ条

1. 動脈硬化の検査を受けましょう
2. 3食バランスよく食べましょう
3. 有酸素運動を週4回・20分程度行いましょう
4. 薬は指示されたタイミングで、飲み忘れなし
5. 自己管理のため、血圧・血糖・体重・脈拍などを測定・記録しましょう
6. 禁煙しましょう
7. 定期受診・定期検査・検診を受けましょう