



香川医療生協

# 善診だより

部内資料

発行：香川医療生協 善通寺診療所

2013年 8月号

## 今年も、「福島の子リフレッシュ交流会」を行いました。

7月29日（月）～8月1日（木）まで、1家族4名（両親と子供2人）が、善通寺市を拠点に、津田のドルフィンクラブ・栗林公園・レオマワールドなどで、放射能を気にすることなく香川の夏を満喫されました。

初日は、善通寺診療所で歓迎会を行いました。お母さんからは、「福島の放射能被害はまだ終息していない。河川の放射能の除去は全然できていない。」と、福島の現状をお話しいただきました。

2日目は、津田のドルフィンクラブでイルカショーを見たあと、太田ハーモニーの子供たちと一緒に宝探しなどをしました。午後からは、栗林公園で遊覧船に乗りました。

3日目は、レオマワールドで過ごし、みんな真っ赤に日焼けしてしまいました。

4日目は、太田ハーモニーでそうめん流しをいただいたあと、高松駅でお別れしました。

今回の企画に参加していただいた、職員・組合員さん・ボランティアのみなさん、ありがとうございました。



↑ 藤原理事長の歓迎のあいさつ



↑ レオマワールドで



↑ 津田ドルフィンクラブでイルカと



↑ 高松駅でお別れ

# ハーブや香辛料を生かした減塩食事で脳卒中の発症を予防しましょう。

脳卒中のうち、くも膜下出血は女性に多いものの、脳出血や脳こうそくは男性の発症率が高いと言われています。脳出血の多くは、高血圧で血管の壁が弱くなるのが、また、脳梗塞は高血圧、糖尿病、高脂血症などによって動脈硬化が進んだことが原因とされています。

いずれにせよ、脳卒中を防ぐ鍵は、高血圧対策が重要です。高血圧症は、塩分の強い食事によって加速されます。ちなみに高血圧の人の塩分の摂取量の目標は1日6g未満。毎日の食事は減塩に努めましょう。

例えば、しょう油や味噌は減塩タイプのものを使う、味噌汁は具をたくさん入れて素材の味を楽しむ、ハーブや香辛料で薄味を引き立てる、おひたしにはしょう油を出汁や酢、柑橘類の果汁でわったものを使う、ドレッシングもヨーグルトや酢でのばす、甘味が強いと塩分も濃くなりがちなので砂糖やみりんの量を控える。こうした工夫の積み重ねが脳卒中の予防になります。



## 善診・ほがらかへの意見をお寄せ下さい

善通寺診療所・ほがらか利用委員会が再開され、毎月第3火曜日に開催しています。

虹の箱（意見箱）を、風除室（自動ドアと引き戸の間）に設置しました。

善通寺診療所・訪看ステーションほがらか・ヘルパーステーションほがらかへの、意見・苦情・要望などお気軽にお寄せ下さい。

### コープ歯科まるがめ の診療案内 予約 0877-58-1888

予約受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時半	○	○	○	○	○	○
午後 14時～19時	○	○	△	○	○	△