

生活習慣病予防教室を開催しました

(長崎病院・三篠公民館共催)

6月19日(金)に三篠公民館にて生活習慣病予防教室を開催しました。

この教室は来年3月までの年4回三篠公民館で開催されます。

生活習慣病をよせつけない元気な身体になるために、長崎病院の職員が健康作りのポイントのお話しをさせていただきます。

第1回目は「検査結果の見方」と「くすりの豆知識」でした。

「**検査結果の見方**」では来院されたときによく行う尿検査・血液検査の各項目の概要と数字の見方、実際の波形をご覧いただきながら心電図検査の概要などの説明をしました。そして生活習慣病の予防には定期的検査を受け、結果を通してご自分の生活を見直すことがいかに重要なのかをお話させていただきました。



石田検査技師より

実際の写真や心電図波形をみていただきました。皆さんの眼差しがとても真剣で健康に対する意識の高さを感じました。

「**くすりの豆知識**」では薬の副作用、薬の種類、ジェネリック医薬品、薬の正しい使い方・飲み合わせ・保管方法・正しい服用の説明をしました。お薬手帳を利用すること、かかりつけ薬局をもつことのメリットのお話をさせていただきました。



寺岡薬剤師より

講義終了後ご質問がたくさんありました。皆さんがお薬に関心があることを実感しました。ぜひかかりつけ薬局を作ってください。

今後の予定

回	日時	内容
2	9月18日(金) 14:00~15:30	健康寿命を延ばすためにできること(高血圧や心疾患の話)
3	12月18日(金) 14:00~15:30	生活習慣病を改善しましょう!(糖尿病を含む疾患についての話)
4	3月18日(金) 14:00~15:30	管理栄養士による減塩教室 あなたは薄味ですか?~自分の味噌汁の塩分を測ってみましょう~

開催場所はいずれも**三篠公民館**です。

どなた様でもご参加いただけますが、申込みが必要となります。

三篠公民館(TEL082-237-3077)へ直接お申し込みください。