

## \*\*\*糖尿病教室のご案内\*\*\*

津川病院では、毎月1回糖尿病教室を開催しています。  
糖尿病の患者さんはもちろんご家族など、どなたでも参加いただけます。

今日は、

日時 **6月18日(月) 午前10時**

場所 津川病院ミーティングルーム(旧ロンド)

講義内容 「糖尿病の合併症～人証」

私たち病院スタッフと一緒に、糖尿病について勉強しましょう。



## \*\*\*第113回ナイトスクールが川口地区で開催されます\*\*\*

ナイトスクールは、阿賀町在住の医師など医療関係者有志が「町の医療をみんなで考えよう」と始めた勉強会で、健康や病気についてのミニ講座や研修医の紙芝居などを交えた気楽な寄り合いです。

平成20年に始めてから町内各地で延べ3,600名の方にご参加いただいております。第111回目を4月24日(野中地区)、第112回目を5月15日(船渡地区)において開催いたしました。(右写真はその時の様子)



6月22日(金)に、第113回ナイトスクールを川口地区で開催します。

この機会に診療所や病院で聞けなかったこともどんどん質問して頂ければ幸いです。  
これからも皆様の参加をお待ちしています。

## \*\*\*暑い季節にかかせない食中毒対策!\*\*\*

梅雨から夏にかけて細菌性の食中毒が発生しやすい時期です。  
今回は、家庭での食中毒予防のポイントについてまとめました。

### 食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」

「**つけない**」: こまめな手洗いが大切。手にはたくさんの雑菌がついています。調理前、肉・魚・卵などを調理する前後、食事を食べる前、トイレの後には必ず手洗いを!

「**増やさない**」: 低温で保存。肉、魚などの生鮮品やお惣菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫へ。作った料理も室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫で保管しましょう。

「**やっつける**」: 加熱処理をする。ほとんどの細菌やウイルスは過熱によって死滅します。肉や魚は中心部までしっかり加熱して食べましょう。



3つのポイントに注意して食中毒を防ぎましょう!