

### ♪バーベキューで交流会♪

とき 平成23年11月3日(祝)

ところ 二上まなび交流館



集まってゲームを行い、体と心を温めました



チームで協力してバケツにボールを入れるゲーム

意外と盛り上がりました(笑)



同じ誕生日の人を探すゲーム



日頃の腕前を披露?



お肉や焼きそばを皆さんで焼き、焼き...

今日はハメを外して...



...おいしかったあ〜♪



ご飯を食べて、記念撮影

楽しかったです〜♪



かわいい〜♡癒されたあ〜



よろず相談会の様子

○時間：15:30~16:30  
○場所：社会保険高岡病院4階(男子更衣室)  
※どなたでも参加できますので、興味のある方は是非ご参加ください。

二上山を散歩。。。



気持ちよかった〜



しばらく歩いて記念撮影  
・・・元気な人はさらに頂上へ

### HbA1cが上がる???

内科医師 鈴木ひかり

本年4月から皆さんのHbA1c値は一律0.4%上がることになりました・・・!?

どうということでしょうか?

実は4月からHbA1c値が国際標準化されます。今までのHbA1cは日本での標準物質を用いて測定されていました。しかし欧米各国とは異なる物質を用いていたため、欧米諸国のHbA1cよりも0.4%低い数値となっていたのです。(本当は日本のHbA1c値の方が実際のヘモグロビン糖化割合に近いと言われていますが...)これを欧米の基準に合わせた方がよいだろうということで、4月から全国的に使用されることになりました。

とはいえ何もしていないのにHbA1c値が0.4%上がるのは、嬉しくありません。当面の間は従来値と国際基準値を並列に記載することになりました。従来のHbA1cはHbA1c(JDS値)と表記されます。国際基準のHbA1cはHbA1c(NGSP値)となります。JDS=Japan Diabetes Society、NGSP=National Glycohemoglobin Standardization Programの略です。目標のHbA1c値も6.5%(JDS値)から6.9%(NGSP値)となります。少しずつ慣れていかないとはいけませんね!

### 糖尿病、なんでも!?『よろず相談会』

【開催日】3月14日(水)  
【内容】糖尿病とは?糖尿病の合併症  
【講師】小林Dr、鈴木Dr、看護師

【開催日】3月28日(水)  
【内容】糖尿病の食事  
【講師】小林Dr、鈴木Dr、管理栄養士、看護師

【開催日】4月11日(水)  
【内容】糖尿病の運動療法  
【講師】小林Dr、鈴木Dr、健康運動指導士、看護師

【開催日】4月25日(水)  
【内容】糖尿病の治療:経口薬とインスリン  
【講師】小林Dr、鈴木Dr、薬剤師、看護師  
※飲んでいるお薬をご持参ください