



川井クリニック NEWS

2025 年 第 2 号

自動精算機を導入します 理事長・院長 山崎 勝也

今年の 2 月は東北や北陸の日本海側では寒く豪雪でしたが、太平洋側では晴れて乾燥した日が続きました。日本中で森林火災の発生も多かったようです。被災された方には心よりお見舞い申し上げます。インフルエンザや新型コロナを始め、風邪を引かれた方も多かったのではないのでしょうか？他にも種々の感染症疾患が例年に比べ多いとテレビでも放映されていました。今年はスギ花粉の飛散も多く、まだ花粉症に悩まされている方も多いようです。気温も 3 月に夏日が複数日認められました。今年もこれから温暖化で暑い夏になりそうです。体調をくずさないようお気をつけ下さい。

以前のクリニックニュースでもお知らせしていたように、3 月からお薬のお渡しを院内から院外に変更しました。今まで院内で薬をお渡しすることを中心に行って参りましたが、院内で処方箋を発行してそれを調剤薬局にお持ちいただいて、調剤薬局でお薬を受け取って頂くようになりました。皆さん、院外処方はいかがでしょうか？院内でのお薬のお渡しは人の手で行い、何回も確認してお渡ししていましたが、手間と時間が掛かってしまいます。院外薬局では薬の調剤に機械を使用して早く、間違えないよう工夫されています。調剤薬局にお薬を取りに行く手間をお掛けしますが、出来るだけ迅速にスムーズに当院での会計、処方箋の発行を行えるようにスタッフが検討を重ねて参りました。

また、院内処方ではそろえられなかった薬、異なって容量の薬、2 剤が 1 剤にまとまった配合薬なども今まで以上に使用して服用するお薬の数を減らせたり、朝、夕で服用する薬をまとめる一包化なども出来るようになりました。その他、調剤薬局では服薬指導も行われ、他の医療機関から処方された薬も一元管理が行えます。お薬を調剤薬局まで取りに行く手間の分、利便性もあると思うので有効に活用して頂ければ幸いです。

昨年から駐車場の舗装、院内の土足化、そして慢性疾患管理の療養計画書、院内処方から院外処方への変更と当院の環境、診療方法を変えて参りましたが、さらに今後、会計での自動精算機の導入を予定しています。現在自動精算機はスーパーやファミリーレストランなどの飲食店でも導入され、皆さんもご利用されたことがおありだと思います。自動精算機は画面に表示される指示に従ってご自身で操作して頂くことで、簡便に初めての方でも安心してご利用頂けると思います。慣れればほぼ毎回同じ操作で会計処理が素早く出来ると思います。支払い方法は現金はもちろん、一部のクレジットカードなどでの支払いに対応できるようにする予定です。皆さんの状況に合わせて支払方法をお選び頂くことで、利便性が向上すると思います。また、自動精算機をご利用頂くことで、窓口での混雑が緩和され、会計での待ち時間も短縮できることが期待されます。これにより、従来の窓口でのお会計に加え、自動精算機の利用で簡単でスムーズなお支払いが可能となるとと思います。このように患者さまの診療後のお時間を少しでも快適にお過ごしいただけることを目指しております。この新しい会計システムが馴染むまで少しお時間がかかるかもしれませんが、皆さんのご理解とご協力をお願い申し上げます。自動精算機の利用開始時には後日ポスターなどでお知らせします。

上記のように当院に通院される皆さんにとって、診療方法を時代、状況を反映して少しずつ変更してより良い診療を行うよう、診療以外でも利便性を向上していけるように、スタッフ一同で様々な工夫をしております。お手をかけることもあるかもしれませんが、引き続き皆さんのご協力をお願い致します。



暑い時期に向けて血糖値を 上げない為のポイント



副院長 高橋 昭光

寒かった今年の冬も終わり、ようやく春本番となってきました。過ごしやすく、運動をするのにも適した時期ですが、一方で、昨今の極端な気候ですから、ちょっと気が早いですが、今回は暑さ対策について予習（復習？）しておきましょう。

暑い日がやってくると発汗量が増え、脱水を防ぐために水分補給がより重要になります。しかし、糖尿病を抱える方にとって、**飲み物の選び方には注意が必要**です。スポーツドリンクや経口補水液を頻繁に摂取すると、知らぬ間に糖分量を多く摂取し、血糖値が急上昇してしまうことがあります。高血糖状態は、尿へ水分を押し出してしまうため、却って脱水を助長してしまいますので、ここでは、暑い季節に向けて、適切な水分補給のポイントをご紹介します。

1. 糖分の多い飲み物に注意

夏場は喉が渇きやすく、清涼飲料水やスポーツドリンクを飲む機会が増えがちです。これらの飲料は、電解質を補給する目的で糖分が多く含まれており、**頻繁に飲むと血糖値の急上昇を招く**ことがあります。特に、発汗による脱水を気にしてスポーツドリンクを常飲していると、気づかぬうちに過剰な糖分を摂取してしまう可能性があります。経口補水液（OS-1 など）は、脱水症状になりかかり、熱中症の「治療」には有効ですが、予防として通常の水分補給として継続的に飲むのは適していません。糖尿病の方は、必要な場合にのみ適量を摂取するようにしましょう。日常的な水分補給には、**水や麦茶、無糖の炭酸水などを選ぶ**と血糖値への影響を抑えることができます。

2. 脱水を防ぎながら血糖値を安定させる工夫

暑い季節は、発汗によって体内の水分が失われやすくなります。脱水状態が続くと、血液の濃度が高まり、血糖値が上昇しやすくなるため、こまめな水分補給が重要です。ただし、短時間に大量に飲むと血液中の塩分が薄まって体調が悪くなるため、一度に**コップ1杯程度の水をこまめに摂る**ことを意識しましょう。

また、カリウム制限が必要ない場合、食品から水とカリウムを摂取することは、インスリンの血糖降下作用を助けますので、水分・カリウムを豊富に含む夏野菜は役立ちます。例えば、きゅうりやトマトなどの野菜は水分が多く、血糖値の急上昇を防ぎながら水分補給ができるため、食事に積極的に取り入れるのがおすすめです。果物も水分・カリウムを多く含みますが、野菜よりも糖分が多いため、1日に**「自分のげんこつ1個分」**を目安に適量に留めましょう。

3. 汗をかいた後の適切な栄養補給

暑さの中での運動や外出後は、発汗によって体内の塩分・ミネラルが失われるため、**適度な塩分補給も大切**です。しかし、塩分補給のためにスポーツドリンクや塩飴を多く摂取すると、糖分の過剰摂取になりがちです。代わりに、梅干しや味噌汁など、塩分を含む食品だと過剰な糖分を摂らずにミネラル補給が可能です。汗の塩分濃度はおよそ0.2%ですから大汗を書くときは水1L飲む間に、自家製梅干し大1個（食塩約2g）、カリカリ梅（2個入り小袋で食塩1.5g程度）は1袋～2袋を補充するとよさそうです。

また、運動後のエネルギー補給として、バナナやゼリー飲料を摂取することがあるかもしれませんが、血糖値が急上昇しやすいため注意が必要です。糖質が気になる場合は、無糖のヨーグルトやナッツ類など、**血糖値の上昇が緩やかな食品を選ぶ**とよいでしょう。なお、浮腫みを伴う腎不全や心不全で治療中の方は、「脱水そのもの」がかなり体への負担となり塩分調整も難しいため、そもそもの「大汗をかく」ような作業は極力避けるようにしましょう。

まとめ

急に気温が上昇したり、夏に向けて暑くなるこれからの時期は、脱水を防ぐための水分補給が重要ですが、飲み物の種類によっては血糖値に影響を与える可能性があります。清涼飲料は言うに及ばず、スポーツドリンクや経口補水液の多用は避け、普段の水分補給には水や無糖のお茶を選びましょう。また、夏野菜や適度な塩分補給を活用しながら、血糖コントロールを意識した健康的な水分補給を心がけることで、暑い季節も安心して過ごすことができます。

スタッフ便り

スタッフ紹介



2月から入職しました**臨床検査技師の吉原実華**と申します。以前は検査センターで勤務しておりました。臨床の現場は初めてなので至らぬ点が多いと思いますが、患者様に寄り添った丁寧な検査を心がけたいと思います。宜しくお願いいたします。

(臨床検査技師 吉原実華)

4月から入職しました**看護師の菊池小百合**と申します。これまでは病院の入院病棟で勤務していたので、クリニックでの勤務は初めてになります。精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

(看護師 菊池小百合)

4月から入職しました**看護師の宮崎絵里加**です。今までは病院勤務をしておりました。クリニックという新しい場所で患者さんに寄り添う看護を行っていききたいと思います。何かあればお声がけください。

(看護師 宮崎絵里加)



受付スタッフから

当院では、診察後に患者さん**ご自身で次回の来院予約を取って**いただいております。診察時に医師が、処方日数をふまえて次回来院日をお伝えしていますが、予約枠には制限があります。医師から伝えられた日にちはあくまでも目安となっておりますので、患者さんのご都合に合わせて**表示されている範囲**で前後に変更していただくことは可能です。ご都合に合わせて**空いている日時**での来院をご検討ください。

予約に関してご不明な点等ございましたら受付窓口までお声がけください。

予約日に来院できず改めて予約取得する場合や予約変更は予約専用電話 **029-861-7571** または**当院ホームページ**(川井クリニック📞)より行えます。

ご協力よろしくお願いいたします。

(医療事務 篠山姫菜多)

検査室から

採血室では、採血をしながら体調の変化がないか、きちんと服薬できているか、他院での検査結果や治療状況などの聞き取りをさせていただいています。**個人情報の観点から**1月末から**採血室のドアを閉め**させていただくことになりました。

糖尿病などの生活習慣病は、定期通院が大切であるといわれています。治療は、服薬だけでなく、**ご自身で現状を把握**し、運動療法、食事療法など行うことが重要となってきます。定期的な検査を受け、現状を把握していただき、より良い血糖コントロールと一緒に目指していきましょう。

採血や検査の際には、お待たせしてしまいご迷惑をおかけすることもあります。スタッフ一同、待ち時間の短縮に努めておりますので、ご理解をお願いします。また、今後ご意見などありましたら気軽にお申し付けください。

(臨床検査技師 田口真希)

看護師から

糖尿病は定期通院が大切です

～症状がなくても治療が必要なわけ～

糖尿病では**インスリンが十分に働かず**、血糖を上手く細胞に取り込めなくなるため、血液中に糖が溢れてしまいます。この状態を**高血糖**といいます。高血糖の持続は好ましくないため、血糖を下げようと膵臓のインスリン分泌が高まります。しかし、やがて疲弊してしまい、インスリン分泌能は低下してさらなる高血糖が持続することになります。高血糖が続いても、すぐに身体に症状が現れるわけではありません。

血糖の管理には**継続的な治療が不可欠**です。医師の指示に従い定期通院し、治療を継続することは合併症の発症リスクの低減や重症化予防につながります。



(看護師 綿引恵子)

管理栄養士から

皆さんは食事の時に**噛むこと**を意識していますか？早食いは満腹感を感じにくく必要以上に食べ過ぎたり、食後高血糖の原因にもなります。

およそ 2300 年前の弥生時代では、人々は 1 回の食事で約 4000 回噛んでいたと言われていたようですが、現代では約 600 回だそうです。そんな弥生時代を象徴する卑弥呼にちなみ、噛むことの効用を 8 つ示した「**ヒミコノハガイーゼ**」という標語があるので、今回ご紹介します。

- ① **(ヒ)肥満防止**；よく噛むことによって満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止
- ② **(ミ)味覚の発達**；食べ物本来の美味しさや形・固さを感じることで味覚が発達
- ③ **(コ)言葉の発達**；噛むことで口周りの筋肉を使うことで顎が発達し噛み合わせも良くなり、発音がはっきりする
- ④ **(ノ)脳の発達**；脳細胞の働きが活発になることで認知症を予防
- ⑤ **(ハ)歯の病気予防**；よく噛むとたくさん出る唾液。この唾液が虫歯や歯周病を予防
- ⑥ **(ガ)癌の予防**；唾液中の酵素が発がん物質の発がん作用を抑え、がんを予防
- ⑦ **(イ)胃の働きを促進**；消化酵素が沢山出ることによって消化を助け、胃腸の負担を減らす
- ⑧ **(ゼ)全力投球**；あごが発達することで、全身のバランスが良くなり、力いっぱい体を動かすことができる

噛むことは健康への第一歩です。歯ごたえのある食材を使用し、大きめに切るなど食材・調理の工夫や、食べ物が口の中にある時は飲み物で流し込まないように、一口 30 回・20 分かけて食事をする心を心がけましょう。まずは休日から、ゆっくり食事をしてみてはいかがでしょうか？

(管理栄養士 谷口結香)



桐の木会活動報告

令和 6 年度 日帰り旅行

3 月 26 日(水)に総勢 17 名で**日帰り旅行**に行ってきました。**埼玉県川越市**では、黒塗りの重厚な蔵造りの街並みや、昔ながらの駄菓子が並ぶ菓子屋横丁など、江戸時代の風情を感じながら川越の街並みを皆さんと楽しく散策しました。また**権**

現堂公園では桜並木と菜の花畑を見てきました。ソメイヨシノはまだ咲き始めた頃でしたが、黄色の菜の花が一面に広がっている感動的な光景を皆さんと共有でき、この旅行のなかで皆さんが特に印象に残った事として多くの感想を頂戴しました。

道中は 2 か所の道の駅に立ち寄り、各地域の特産品や季節の野菜・果物をたくさん購入されている皆さんのご満足されている様子がありました。**春の訪れを随所で感じる**、素晴らしい旅行になりました。(事務 墨友恵)



次回の桐の木会は **5 月 11 日(日)**に**総会**、**6 月 15 日(日)**に**ウォークラリー**を予定しております。会員外の参加も受け付けております。ご興味のある方はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。

臨時休診のお知らせ

4/28(月)は**休診**とさせていただきます。また、**5/29(木)30(金)**は**日本糖尿病学会参加**の為休診になります。休診日の前後は大変混み合います。ご予約の上、来院頂きますようお願い申し上げます。

【予約方法】電話 **029-861-7571** (予約専用)

もしくは当院ホームページから

<http://www.doctorqube.com/kawai/>

日	月	火	水	木	金	土
4/27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31