



川井クリニック NEWS

2018年 第2号

新しい年度が始まりました

副院長 高橋昭光

お正月からはや3か月

寒かった今年の冬もようやく一段落し、このクリニックニュースが発行されるころには、桜の便りが気になる時期となっていることでしょうか。新学期や新年度での異動などいろいろと生活リズムが変わる4月ですが、敢えてここで「お正月のころ」を思い起こしてみましよう。

昨年の流行語大賞は？箱根駅伝の優勝校は？？思い出せなくても心配いりません。誰しも3か月という時間がたつと、結構それ以前の状況は忘れてしまっていて、現状に「慣れてしまう」と思います。それが証拠に、「人の噂も七十五日」ということわざが昔からあります。四季の移り変わりが一つの生活の単位になっているのかもしれませんが。

余計なことは、忘れてしまっても問題ありませんが、大切なことを忘れて今の状態に慣れてしまって、いつの間にか「私はいつもこうやっている人なんだ」となってしまうやすいのも3か月という時間です。体重が気になっているAさんの場合、お正月前の昨年11月ころの体重は78kgだったのに、年末年始の宴会や正月料理ですっかり「食べクセ」がついてしまい82kgになってしまったりします。2月ころAさんにお話を聞いたときは、「正月で太っちゃったんだよお～、気を付けなくちゃ」と仰ってました。3月の外来にいらしたときには、「今月は頑張って2kg減らしたよ」と仰って、体重80kgだったりします。そして、4月にいらしたときには体重80kgのまま、「大体、80kg前後が調子いいんだ」と仰ったりするわけです。あれ？去年は78kg前後じゃありませんでしたっけ…？

企業や学校では3月に「年度×」をしますが、ともすると、体重やHbA1cは年度×をすることなく、なんとなく慣れてしまうことで、「いつの間にか」昔より体重も増え、薬も何種類も飲まないで血糖やHbA1cがコントロールできない身体になってしまいがちです。新年度にあたり、今一度皆さんの健康手帳や糖尿病手帳を見直して、2017年度の「借金」を新年度に持ち越してないか確認しておきたいものです。

「ブラック企業」になっていませんか？

上述の「慣れ」とは恐ろしいもので、「残業するのが当たり前」で、職場で個人が可能な範囲を超えた仕事を強いられ、職場にいられないからと仕事を家に持ち帰って行っても企業側は「それは従業員が勝手にやっていること」と素知らぬ顔…。

「関係ないや」と思った方も、自分の身体を企業に例えてみると、あなたがち無関係でもいられません。社長の皆さんが食欲という欲求に従うあまり、従業員である内臓を酷使していないでしょうか？たとえば「休肝日」を作らずに、肝臓を働きづめにさせたり、「おいしいからついつい…」と間食して、一仕事を終えて休んでいる膵臓のインスリン分泌細胞を叩き起こしたり…。

ともすると、お正月以来の慣れに甘んじて、大切な皆さんの内臓をいじめる「ブラック企業の社長」になってしまいます。新生活のスタートにあたってよくご自身の生活を点検してみて、身体をいたわってあげましよう。



長い間ありがとうございました

片貝貞江



2018年3月を持ちまして退職することになりました。

1. 息子の痙攣を止めたい
2. 胃のチューブを外して口から食べ物を食べさせたい
3. 働くために息子を学童保育に預けたい
4. 学校卒業後働いている間、通いで預けたい
5. 自分が元気な間は一緒に生活したい
6. そして働きたい

これは、私が障害を持つ息子と出会ってからの壁にぶつかった時の目標でした。

壁にぶつかった時に何をしたかといいますと、主治医・市役所・友人に相談しました。行動を起こすことで目の前が開けていったように思います。痙攣を止めようと治療をしてくださった主治医の先生、摂食指導の先生、学童保育を探してくださった市役所職員、受け入れてくれた無認可保育園、立つ事を教えてくれた動作法の先生、自立支援が実施される前に通所で預かってくれた施設。川井先生との出会い。思い起こすに、こうしたい、ああなりたいと**目標を持ち、実現するために行動を起こす事が大事**ではないかと思えます。**目標を持ち、行動を起こしましょう。**

川井クリニックでの思い出はたくさんありますが、まず思い浮かぶのは、当院の患者会である**桐の木会**のいろいろな行事でしょうか？ クリニックの初めての運動の会は洞峰公園ウォーキングだったと思います。その他は、筑西市で行われたパークゴルフ：ホールインワンが出ました。患者さんに先生になって頂いた太極拳、宝篋山ハイキング、北条つくば道ハイキング：何度も現地に行き歩いてこんな素敵なおところがあるのだと感動しました。桐の木会バス旅行；富士山：紅葉シーズンの渋滞で目的地までたどり着きませんでしたね。日光戦場ヶ原：いろは坂を上がる時のバスの運転手さんのハンドルさばきはお見事でした。物知りのガイドさんのお話は楽しかったです。他には、2017年10月15日つくばで行われた第3回ヤングカンファレンス、11月14日世界糖尿病デーの日にエキスポセンターのH-IIロケットがブルーライトアップされたこと。次から次と思い出されますがこの辺で、あとは自分の胸に収めておきます。川井クリニックは、皆様のおかげでここまで成長してきました。今後も皆さんに寄り添って手を差し伸べられるスタッフとして成長していくと思っておりますので、どうぞ川井クリニックをよろしくお願い致します。

次の私の目標は、80歳になる両親から農業を教わる事です。おいしい漬物やみそ・梅干し・ゼンマイの乾物など、おいしくできたらおすそ分けしますネ。皆様、大変お世話になりました。直接お会いしてご挨拶したかったのですが、紙面で申し訳ありません。

どうぞ、お元気で、体の小さい片貝をお忘れなく、長い間ありがとうございました。



臨時休診のお知らせ

大変勝手ではございますが**4/8(日)~4/11(水)まで**

職員研修、5/1(火)は臨時休診とさせていただきます。

尚、**4/25(水)は振替診療**となりますので、ご了承下さい。

GWを含め、休診日の前後は大変混み合います。

ご予約の上、来院頂きますよう重ねて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 <http://www.doctorqube.com/kawai/>

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

スタッフ便り

スタッフ紹介



はじめまして。3月から川井クリニックに来ました、**看護師の稲葉**と申します。以前は糖尿病領域の病棟に勤務していたことがありますが、離れている間に新しい薬が増えたりしていて、これからもっと勉強なくては、と思っています。1日も早く皆様の療養生活をサポートするチームの一員として力になれるよう頑張ります。よろしくお願いたします。

(看護師 稲葉明香)

4月から新しく正社員になることになりました**事務の高橋由華**です。昨年の10月から研修生としてお世話になっておりましたが、これからはスタッフの一員として、患者様一人一人の顔と名前を早く覚えて、適格な対応が出来るよう頑張ります。まだまだ至らないところも多くあり、ご迷惑をおかけしてしまうこともあると思いますが、どうぞよろしくお願いたします。

(医療事務 高橋由華)

受付スタッフから

予約取得に際しまして、「**次回食事抜き**」をこちらからお願いした場合、次回の予約時間を食事抜き優先枠である午前中の早い時間をご案内するシステムとなっております。**食事抜き**でもお仕事の都合上などで、午前中ではなく**午後の時間に受診**したい方がいらっしゃいましたら、診察前に伝えて頂けるとスムーズに予約が取得できますので、お知らせ下さい。

また、4月は**保険証の切り替え時期**です。変更がある際には受付時に必ずご掲示下さいますようお願い致します。



【2017年】



【2018年】

(医療事務 野村淑江)

検査室から

三寒四温の季節柄、日に日に寒さも和らいできました。暖かくなってきたとはいえ、まだ厚着で来院される方が多く見られます。



採血などの検査をスムーズに行うため、**上着を一枚脱い**でお待ちいただけると幸いです。

採血は、採血の項目によって血球を壊さないように、太い針で刺すことがあります。採血後、押さえる指を離したり、重い荷物を持ったり、洋服の袖口のしまりがきつかったりした場合、流血してしまうこともあります。**採血の後**は、止血確認できるまで**5分ほど指を離さない**ようにして、しっかりと採血部位を押さえてください。

血液サラサラのお薬を内服中で止血しにくい方や、その後の検査の都合で、**青色の止血バンド**の使用をお願いすることがあります。その際は、上着を着たり、袖口をもどしたりせずに、止血バンドが見えるようにしておいてください。使用後はスタッフへの返却をお願いします。皆様、ご協力のほどよろしくお願い致します。

(看護師 北沢真理子)

管理栄養士から

最近スーパーやコンビニで「R-1 ヨーグルト」が販売されており、当院に通院中の患者様の中にも「風邪予防として食べている」という声をよく耳にします。

R-1 ヨーグルトはヨーグルトタイプ(1個 112g 当たり**糖質:10.8g**)、ドリンクタイプ(1本 112g 当たり**糖質:13.9g**)で、普通のヨーグルトに比べて糖質量が多く、ドリンクタイプではさらに糖質量が多くなります。**1日1個を目安量**として、血糖値の上昇を抑えるためにも**間食ではなく食後のデザート**として食事を調整することをお勧めします。

ヨーグルトを食べて免疫力向上に繋げることも良い

ですが、まずは**主食・主菜・副菜**が揃った**バランスの良い食事**を摂り、手洗い・うがいをこまめにするのが一番重要となります。



(管理栄養士 大関はづき)

桐の木会活動報告



第4回 運動の会

去る1月28日、大穂交流センター・和室に於いて、第4回「桐の木会」運動の会を開催しました。

今回は『体幹トレーニング』をテーマに、高橋先生から体幹を鍛えることの効果についての講義を受けた後、体幹トレーニングを行いました。講義では、インナーマッスルを鍛えることで基礎代謝が高くなること、また、手と足だけでなく体の軸となる体幹を鍛えることで、**転倒を予防する効果**があることを学びました。実践では、フライングドッグやスクワットなどの運動を行い、インナーマッスルに良い刺激を送ることができました。室内でできる運動なので、季節を問わず続けられます。皆さんも体幹を鍛えて、**基礎代謝をアップ**しましょう。(看護師 郷田藍子)

平成29年度 調理実習

3月28日(水)豊里交流センターにて、「**長寿の県に学ぶ健康食**」をテーマに調理実習を行いました。今回は長野県が積極的に取り入れている食材や調理法を参考にした、美味しく減塩できる献立を考案しました。献立は「鶏肉のやたらめ」「大平」、「キャベツとしらすのにんにく炒め」、「りんごヨーグルト」で、ご飯を含め**5品で合計522kcal**でした。調理後は管理栄養士による「**減塩のポイント**」についての講義と、塩分濃度0.7%で作成した「お湯+味噌」、「だし汁+味噌」、「だし汁+味噌+野菜」の飲み比べを行いました。患者さんからは、「減塩食とは思えないほど味がしっかりしている。」「塩分と一緒にだし汁の旨みでこんなに美味しく感じるとは思わなかった。」という感想を頂きました。今後も皆様からのご意見を参考に献立を考えていきたいと思っております。



(管理栄養士 瀧田奈緒美)

今後の桐の木会は**5月13日(日)に総会**、**6月3日(日)にウォークラリー**を予定しています。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。

研究活動報告



2018年1月20日(土)、新潟市・朱鷺メッセにて**第55回日本糖尿病学会関東甲信越地方会**が開催されました。前々週(11日)に8年ぶりの大雪となった新潟市内の歩道にはまだ雪が残っていましたが、若い医師やコメディカルの参加も多く、会場は熱気につつまれていました。

当院からは、川井理事長、山崎院長、臨床検査技師の本橋の3名が発表を行いました。**日々の診療から得たデータを解析・評価**することは、皆様により良い医療を提供する上でも大切な事と考えます。皆様には、アンケート等を含めご協力をお願いすることもあるかと思いますが、今後ともよろしくお願い致します。(臨床検査技師・本橋しのぶ)



お願い

受付番号について

当院では受付時に番号札を渡しております。番号は、患者さんが呼ばれた名前を聞き間違えて検査室や診察室に入ってくることがあるので、**本人確認のために受付時に割り振っているもので、検査・診察の順番ではございません**。検査・診療は、従来どおり予約時間を優先してお声をかけますのでご了承ください。番号札をご利用いただけない場合には、入室の際、各部屋で氏名・生年月日の確認等をさせて頂くことがあります。これらの時間は検査や診療を遅らせる原因にもなります。以上の点をご理解頂き、番号札の着用にご協力頂けますようお願い申し上げます。

電話番号変わっていませんか？

『引っ越しをした』『携帯電話を新しくした』等、**初診時と電話番号が変わっている場合**、お手数ですが受付まで連絡をお願い致します。患者様へ**至急お伝えしたいことがある場合**、こちらからお電話をさせて頂くことがあります。電話番号が変わっていると、連絡が取れない場合があるためご協力よろしくお願い致します。

