



川井クリニックニュース

平成22年第1号

2010年1月6日発行

明けましておめでとうございます

今年も職員一同来院された皆様方により良い医療を提供できるよう、より一層の努力をする所存です。

私の半世紀-3 (川井クリニック開院から現在)

松永先生と開業場所、資金計画、専門性を生かした開業等話し合い、運にも恵まれ今の様な開業医としてのスタイルを確立出来ました。室生先生、加納先生からも開業医の先輩として貴重なアドバイスを頂きました。室生先生には「保険医協会」を紹介して頂き、大学での医療から介護も含めた全人的な社会と密着した医療というものを知ることとなりました。開院時には佐藤看護師、菅原看護師、堀越事務員等良いスタッフにも出会うことが出来、それが今のスタッフにも受け継がれていると思っています。



開院時に考えたことは「自分が患者になった時に受けたい医療」でした。そのためには「専門医」であるとともに「かかりつけ医」として身体の相談に乗れること、病院との連携を密にし、心筋梗塞や脳梗塞等の不測の事態が起こった時にはスムーズに他医療機関を受診できること、診察前に血糖とヘモグロビン A1C が判っていること、糖尿病、高血圧等は一生にわたる療養が必要なため、病気についての知識だけではなく、検査や診療について費用も含めて来院患者さんに知って貰うこと等を目指しました。健康手帳や糖尿病手帳、年間健康記録等を作成することで、当院をはじめ他医療機関との連絡方法について説明するとともに、いざという時には当院からの診療情報(紹介状)がなくとも、患者さんの病態が他医療機関の医師が判るようにしました。また、開院当初より糖尿病患者さんへのきちんとした個別指導プログラムを作成し、全ての初診患者さんに実施することで、少しでも糖尿病への理解を深めて貰うことを心掛けています。タッチパネルを利用した Dia-Mate という教育媒体もスタッフ全員の力で2003年に作りました。

当院開院式で米国ボストンにある糖尿病専門クリニックである「ジョスリンクリニック」を目指すと話のように、より良い最先端の糖尿病療養サービスを常々目指しております。そのため、スタッフには技能向上はもちろん、前向きな精神力を持って貰うことを常々心がけており、研修会への参加や研究会・学会等での発表を行うことで論理的な考え方を身に付けて貰ったり、職員旅行等を通じ一流のサービスを体験して貰っています。岩永看護師は茨城県の糖尿病療養指導士会の世話人ですし、研修会ではわかり易い上手な発表を行います。本橋臨床検査技師には当院のIT利用を推進して貰い、IT利用においては全国でもトップレベルの診療所となっております。また、私の学会発表データをはじめ、研修会で利用するスライド作成もすべて作成して貰っています。

「ジョスリンクリニック」からは種々の研究発表があります。当院も情報発信が出来るクリニックとなることを考え、診療データをまとめ発表することを考えました。幸い CoDiC というソフトの開発に参加出来、このソフトを使い来院した全ての糖尿病患者さんのデータベースを作ることが出来ました。このデータベースを用い、血糖コントロールへの薬剤の影響、治療中断の問題、合併症発症と血糖コントロール状況等について種々の解析を行い、学会発表を行っています。また、CoDiC を用いて自院のデータベースを作っている他の糖尿病専門クリニックや病院から成る糖尿病データマネジメント研究会(JDDM)を2001年に設立しました。私はこの会の副会長(副理事)と倫理委員会委員長をしており、当院にはその事務局があります。現在83施設92名の糖尿病専門医が会員となっており、110250名の糖尿病患者さんのデータベースが構築されています(詳しくはJDDMのHP www.jddm.jpをご覧ください)。上記のテーマについては他施設との共同研究も行っており、当初の目的である情報発信機能を持つクリニックを作ることが出来ました。

幸い、皆様のご支援により1996年の開院以来、来院患者数は年々増えており、現在定期的に通院されている糖尿病患者さんは2470名となっています。来院された全ての糖尿病患者さんに等しく良いサービスを提供することを職員一同心がけておりますが、時には色々な状況下で不行き届きもあります。そのような時は次に向けた解決策を相談はしておりますので、ご理解の程宜しくお願い致します。また、私も66歳を迎えても現役として学会活動、地域医療向上活動、そしてリフレッシュのための旅行等とクリニックを不在にすることがございます。皆様への診療に余り迷惑がかからない範囲でと心掛けてはおりますがご容赦いただければ幸いです。

クリニックニュースのネタ切れを機会に、3回に渡り自分史をまとめてみました。(院長・川井紘一)

桐

の木会活動報告-1

10月18日(日)、糖尿病協会主催のウォークラリーに参加しました。

午前中は、医師による糖尿病治療や生活習慣についての講義があり、お薬についての話から普段の生活の注意点まで幅広い内容を勉強しました。専門の先生の分かりやすいお話で、これまで学んだ知識の再確認を図ることが出来、有意義なものとなりました。また、健康運動指導士の先生からはストレッチやマッサージ等も教わる事が出来ました。

午後は、霞ヶ浦総合運動公園にてウォークラリーを行いました。晴天に恵まれ、すがすがしい秋晴れの下でのウォークラリーは、とても気持ちがいいものでした。コースを回中でのクイズコーナーでは、糖尿病や生活習慣に関する問題も多く楽しく学びながら運動をすることが出来ました。当院は3位入賞も果たし、心も身体もリフレッシュした1日となりました。最後は皆笑顔で写真撮影をし、来年も入賞目指し頑張ろうと誓い合いました。

(薬剤師・高山真弓)



桐

の木会活動報告-2

11月25日(水)日帰り旅行で富岡製糸場と旧軽井沢散策に行ってきました。紅葉の時期には少し遅れてしまいましたが、当初心配されていた雨も止み、到着時には晴れ間も広がり、バスの窓越しには浅間山や赤城山などの絶景を楽しみながら旅をすることができました。

午前中は「富岡製糸場」に行き、ガイドさんの案内のもと歴史やその当時の様子などの説明を聞きながら工場内を見学しました。富岡製糸場は日本の近代化を推し進めた産業遺産として、ほぼ建設当初の状態が残っており、現在は世界遺産の暫定リストにも掲載されているとの事です。お昼は釜めしで有名な「おぎのや」にて、桐の木会特別メニューを用意。釜めしは器ごと持ち帰りできることもあり、ご飯を半分残されたりと皆さん自分の食事をコントロールしながら召し上がっていました。

午後は軽井沢駅前から約2kmを散策、旧軽井沢銀座の町並みを楽しみながら、患者さんならではの共有できる悩みや個々の気をつけているポイントなどを楽しく話しながら、約8000歩の食後の良い運動となりました。その後は買い物を楽しむ方や続けてウォーキングを楽しむ方等、各々に軽井沢銀座を楽しみ、川井クリニックへの帰途へつきました。

(医療事務・平林扶美枝)



職

員入退職のお知らせ

2009年12月20日をもちまして、事務・廣瀬純子が結婚のため退職致しました。また、1月20日をもちまして臨床検査技師・菅野良子のご主人の転勤に伴い退職致します。2名とも約2年半に渡り受付・検査と皆さんのお手伝いをして参りました。今後は新しい土地で活躍していく予定です。

2009年10月21日より臨床検査技師・吉原純子が新しく入職致しました。現在は皆さんの検査を担当しております。気軽にお声かけ下さい。また、1月より受付として櫻井美奈子が入職致します。医療機関での勤務が初めてなこともあり、色々ご迷惑をおかけするかと思いますが、温かく見守って頂ければ幸いです。

栄

養相談室から-② 風邪を予防しましょう

寒さが増し、インフルエンザや風邪など体調を崩しやすい時期になりました。体にとって、病気は大きなストレスになります。ストレスで増加する多くのホルモンは血糖を上昇させ、血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンの働きを抑制してしまうので、糖尿病患者さんにとって風邪をひかないことは、血糖コントロールの面から見ても大切です。風邪予防に最も大切なことは、日々の血糖コントロールです。高い血糖が持続している状態では、抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなります。血糖が高いので風邪にかかりやすい→風邪をひいてさらに血糖が高くなった→また抵抗力が落ちた・・・と悪循環にならないためにも日々の血糖コントロールを心がけましょう。

風邪予防に有効な栄養素は、ビタミンAとビタミンCが言われています。ビタミンAは、鼻や口、のどの粘膜を丈夫にして細菌やウイルスの侵入を防ぎます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれていますので、旬のほうれん草やブロッコリーを食事に多く取り入れましょう。また、風邪をひかないよう抵抗力をつけるためにビタミンCを摂ることも大切です。ビタミンCは体内での合成・貯蔵が出来ず、精神的・肉体的ストレスや飲酒・喫煙などで消費が早まりますので、疲れを感じたときにはビタミンCをいつもより多めに摂取し、休養をとりましょう。ビタミンCと言えば果物ですが、ブロッコリーやキャベツなどの野菜にも多く含まれています。果物の摂りすぎは血糖コントロールを乱しますので、果物からでなく、野菜からビタミンCを摂るようにしましょう。

(管理栄養士・菅原歩美)

