

友部セントラルクリニック新聞

第1号

平成22年2月発行

ごあいさつ

昨年の10月5日に友部セントラルクリニックを開業し、はや4ヶ月が経過しました。地域の皆様には当院が糖尿病&甲状腺専門クリニックとして認めていただきつつあるように日々実感しております。

そして今後も笠間市唯一の 糖尿病専門医として

地域医療に微力ながら日々貢献していきたいと思っております。

その一環として今年の4月より後述のとおり「糖尿病患者会」を立ち上げ活動して参ります。

是非、このTCC友の会にご参加下さい。皆様のご入会をお待ちしております。

また本号を第一号として定期的にTCC新聞を発行して参りたいと思っております。医療情報やスタッフ紹介など楽しく為になる内容盛り沢山です。

最後に、寒さ厳しい毎日が続きますので皆様体調管理には十分ご注意下さい。

TCC 院長 飯嶋 秀郎

ワンポイント講座

HbA1cって？皆さんが毎月測っているHbA1cって知っていますか？
ヘモグロビンを含んでいる赤血球は生まれてから約120日間血管をぐるぐると回り続けて脾臓で壊れて無くなっていきます。ヘモグロビンは血液中のブドウ糖と結びつきます。一旦結びつきますとブドウ糖はヘモグロビンからなかなか離れません。そのため血液中のブドウ糖(血糖値)が高いほど、HbA1cの値も高くなります。約2ヶ月間の血糖値が全体として高めであったか、低めであったかがわかるので血糖コントロールの指標となるわけです。



チューブ体操のご案内

友部セントラルクリニックでは毎月第4金曜日の15:30より、チューブ体操を行っています。細長いゴムチューブを伸ばしたり、戻したりする動きを組み合わせ、気持ちよく身体を動かします。チューブの長さを変えるだけで、ご自分に合った強度で運動出来ます。

* 予約制ですので、参加ご希望の方はスタッフまでお知らせください。



糖尿病患者会 TCC友の会

平成22年4月より、糖尿病患者会を立ち上げていきたいと思っております。

糖尿病患者会とは、日本糖尿病協会の支部として活動(ウォークラリーや食事会など)するとともに、毎月糖尿病専門誌「さかえ」が受付で受け取れます。「さかえ」は糖尿病の最新情報や食事療法を活用したクッキングレシピ、患者さんの体験談、医療スタッフの声など糖尿病のことがなんでもわかる月刊誌です。

* 年会費¥3,000 入会ご希望の方は、受付でお申し込みください。

これが月刊さかえです。
1冊525円で12ヶ月分
が3000円なのでお得
です!!

編集発行:友部セントラルクリニック 0296-73-4110

よい糖!

