

友部セントラルクリニック新聞 12号

H27年  12月 発行

寒さ厳しき折、皆様いかがお過ごしでしょうか。
一年はやいもので今回、2015年最終号になりました。

2015年は皆様におかれましても大変な一年であったと思います。
いまだ自然災害の影響でご苦労されている方も多いとお聞きします。日頃の体調管理には十分お気をつけいただきますようお願い致します。

11月には大変痛ましい事件が起こってしまいました。1型糖尿病のお子さんが、インスリン注射を中止させられ、亡くなられております。親御さんに正しい知識があれば、このような不幸な事件は防げていたはずです。我々も、二度とこのような事件が起こらぬよう対応していかねばなりません。

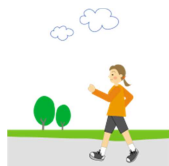
糖尿病の治療薬には現時点でも様々な作用を持つものがあり、当院では病態や生活環境に適した治療を心がけております。テレビの健康番組や雑誌などでも糖尿病についての治療や民間療法を特集したものがありますが、すべての方に適しているとは限りません。不幸にして逆に悪化してしまうケースもあります。疑問に思われたときは是非、ご相談ください。

もちろん、自己の判断での休薬/中止は大変危険です！！

必ず当院にご相談下さい！

最後になりますが、2016年が皆様にとって良い年でありますように
お祈り申し上げます。

院長 飯嶋 秀郎



第7回TCCウォーキング&バスツアー



TCC ウォーキング&バスツアーも第7回を迎え、今回は患者様とご家族・ご友人を含め21名、スタッフ12名、計33名の皆様にご参加いただき10月31日(土)に実施しました。今回はボウリング・ウォーキングといった【身体を動かすこと】を目標に計画を立てました。

午前中は水戸市吉沢町にある大学ボウルで8チームに分かれボウリング大会を開催しました。チームそれぞれ教えあい、喜び合いながら盛大に盛り上がり、皆様の笑顔がたくさん飛び交う大会となりました。

昼食は、那珂湊にある森田水産で刺身定食を食べました。皆様ご自身のペースで召し上がっていただき、市場でのお買い物も楽しんでいただきました。

午後は国営ひたち海浜公園で約3kmのコースをウォーキングしました。広い海が一望できるコースに設定し、公園内を散策しながら運動していただきました。

今年は例年と違って県内での実施となり、楽しんでいただけるか不安でしたが、たくさんの運動をしながらスタッフや患者様同士の交流をもつことができよかったという言葉をしていただきスタッフ一同参加していただいた皆様に感謝しております。

次回もたくさんのご参加お待ちしております。

冬になると発症増える「ウインターブルー」

うつ病の中に、秋から冬にかけて毎年症状があらわれる「季節性うつ病」があります。日照時間が短くなる10～11月にかけて症状があらわれはじめ、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルがあるため「ウインターブルー」とも呼ばれます。

<季節性うつ病を緩和するための3つの対処法>

① 自宅を明るくする

季節性うつ病の改善に必要なのは自然の光により多く当たることですが、冬は日照時間が短いため太陽光を浴びることは難しいことです。代わりに自宅を明るくして体内時計を調節し、生体リズムを整えることが大切です。

② 運動を習慣化する

活発な運動によって気持ちをコントロールする「ドーパミン」が分泌され症状が改善されます。日光のもとで早歩きするだけでも効果が得られます。

③ 「ToDo リスト」を作り整理する

やるべきことが山積みになると気分も下がったりしますが、リストを作成し順序良くきちんと整理されていると、落ち込みや憂鬱感が緩和できます。



TCC スタッフ紹介

今回は「事務の石川」を郡司（事務）が紹介します。

★本人直撃インタビュー★

氏名：石川 真裕美

趣味：音楽♪

最近ハマっている事：消しゴムではんこを作ること

石川さんは常に明るく、業務もすばやく的確にこなし、この職種について8年という長い経験を積んだ医療事務のベテランです。事務業務だけではなく手先も器用でクリニックの展示物を手作りしてくれたり、その他にもトロンボーンという楽器を趣味で演奏したりするなど、多趣味な石川さんを私も見習いたいものです…。分からないことや、困ったことがあったら、優しく対応してくれるので気軽に声をかけてみてくださいね☆



ご報告

事務の根本です。4月23日、元気な女の子を出産いたしました！毎日慣れない事で大変ですが、これからがスタート。奮闘しながらも楽しんで母になっていけたらと思います。

ちなみに私に似て身長が高いです（笑）