

友部セントラルクリニック新聞

第3号

平成22年12月発行

ごあいさつ

寒気きびしき折柄 皆様いかがお過ごしでしょうか。
早いもので当クリニックも開業し一年余が過ぎました。
糖尿病治療もこの一年で大きく前進し、今までにないタイプの新薬が出てまいりました。
インクレチン関連薬と言われており内服薬と注射剤があります。どちらも一日1回ないし2回の服用*注射で治療していきます。
最近、テレビや雑誌などでも取り上げられていますのでご存知の患者様もいらっしゃるかと思いますが、すべての方に適応とは限りませんので適切かつ慎重な判断が必要です。

季節的にもインフルエンザや嘔吐下痢症が流行してまいりました。
発熱、咳、下痢、腹痛などの症状があるときは当院へ受診をお勧め致します(体調不良時は予約日以外でも診察させていただきます)

TCC 院長 飯嶋 秀郎



1月のHbA1cも怖くない! ~お正月料理攻略法~

年末年始は、楽しいイベントも多く、生活リズムも乱れがちです。つい食べすぎて体重が増えたり、塩分が多い料理が増えたりするのも心配ですね。糖尿病の方は特に血糖コントロールが乱れる時期です。新年を健やかに過ごすためにも、お正月料理の上手なとりかたを学びましょう!



お正月中、じょうずにカロリー制限するには?

◎お雑煮に入れる餅は量を決め、おせち料理では黒豆など砂糖の多い料理は控えめに。
餅は、1食当たり1~2個までにできると良いですね。黒豆1人分(40g)に含まれる砂糖は、大さじ2杯程でとても多いことがわかります。

お正月中、じょうずに塩分制限するには?

◎こぶ巻きや田作りといった塩分の多い料理を食べ過ぎない。なますや菊花かぶなどは比較的塩分が少なく、おいしく食べられます。

★ まずは、生活リズムを規則正しく。体重コントロールにも役立ちます。食生活・栄養のことで気になることがあれば、お気軽に栄養相談まで! (管理栄養士 古仁所祐子)

第2回 TCC ウォーキング&バスツアー



11月21日(日)に第2回TCCウォーキング&バスツアーを実施しました。患者様とご家族・ご友人 27名、スタッフ11名、計38名の皆様にご参加いただきました。11月下旬のわりには暖かく見事に晴れ上がった1日でした。

今回の行き先は栃木県です。出流山・満願寺～星野自然村～井頭公園を散策&ウォーキングしました。

最初は栃木市にあるとても歴史深い出流山・満願寺を参拝しました。古い建物が印象的で、山奥のせいかどりは静かで澄んだ空気がおいしく身も心もリフレッシュできました。

星野自然村では昼食をとり、その後周辺を散策しました。復元された縄文時代の住居や地層などがあり、歴史の香りあふれる自然豊かな所でした。秋の景色を満喫しながらゆったりとした時間を皆様と過ごすことができました。

井頭公園では30分コースと1時間コースの2班に分かれ、それぞれ自由にウォーキングを楽しみました。秋を彩るきれいな紅葉を眺めつつ、交流を深めたり情報交換をしたりしながらウォーキングを満喫できました。とてもいい運動になったと思います。



今回はお天気に恵まれ最高のウォーキング日和で本当によかったです。私達スタッフ一同、皆様と楽しく賑やかな1日を過ごすことができました。ご参加いただいた皆様いろいろとご協力ありがとうございました。

次回は…に…を計画中です。次回もまたたくさんのご参加お待ちしておりますのでどうぞよろしくをお願いします。

スタッフ紹介

今回からTCCのスタッフを紹介していきたいと思います。普段採血や予診のなかでは知り得ない情報をお伝えできると思いますので次回も楽しみにしてください。まず第1回目は看護師の坏が看護師長を紹介します♪

<名前> 小沼 真由美

<年齢> ご想像におまかせします(^_^)

<普段心がけている事> くよくよしない、楽しいことを探す

<ストレス発散> ライブに行く!カラオケで熱唱する!旦那様と仲良くウォーキング!

☆看護師長は心配りの天才 常に患者様やスタッフを気遣ってくれます。もちろん仕事は120%以上の力を注いでいます。頑張りすぎてしまうところがあるのでそこが心配ですが…私達スタッフのお母さんのような存在です(年齢はほとんどかわりません!)

和気あいあいと仕事ができるのも師長のおかげです!!皆さんも師長に気軽に声をかけてみてください。

