

# 友部セントラルクリニック新聞 第6号 平成24年6月発行

## ごあいさつ

うっとうしい梅雨の季節ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？

早いもので2012年も既に半年が過ぎてしまいました。

当院では年間で様々な行事を行っており、4月＊患者様との食事会。5月＊日本糖尿病学会スタッフ参加/発表。6月＊茨城県糖尿病協会ウォークラリーがありました。今後は秋のバスツアーなども予定されておりますので詳細が決まり次第、皆様にご案内致しますのでご参加をお待ちしております。また、3月に行われました日本糖尿病療養指導士（CDEJ）の認定試験に当院スタッフも3名受験し、全員が合格致しました！

CDEJとは一定の基準を満たした看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられ、糖尿病臨床における生活指導のエキスパートであります！

現在、当院には4名のCDEJがおり8月から新たに1名のCDEJが加わる予定であります。

さらに来年の6月にはスタッフ全員がこのCDEJの資格を取得すると思われます。

是非、皆様にもCDEJの存在を知っていただき、日々の疑問や心配なことを相談してみてください。

雑誌やテレビの一方通行な知識は逆効果の時もあります。

実践する前に私たちにご相談ください！

TCC 院長 飯嶋 秀郎

## 第1回TCC食事&患者交流会

4月19日（木）、笠間市にある「レストラン モン・ラパン」にて、第1回TCC食事&患者交流会が開催されました。患者様のご家族、ご友人19名（内スタッフ4名）の皆様にご参加いただきました。今回は、モン・ラパンさんにご協力していただき、500kcal 前後に抑えたフレンチのフルコースを考案していただきました。見た目も鮮やかな野菜料理のほか、お肉やお魚のようにボリュームのある料理もあり、本当にこれで500kcal！？と驚きました。低カロリーながらもとても美味しく、満足できるヘルシーフルコースでした。

最後にシェフから、コース料理についてのカロリー数や調理上のポイントなどの説明もあり、皆さん真剣に耳を傾けていました。

今回、短い時間ではありましたが、皆様と楽しく食事をとり、糖尿病の食事についてなど学ぶことができ、とても良い時間を過ごせました。

皆様から「美味しかった！」「勉強になった」「また参加したい」といった感想をいただき私達スタッフもうれしく思います。

第1回目にも関わらず、たくさんのご参加ありがとうございました。今後も開催したいと思っておりますので、皆様のご参加お待ちしております！



## 歯周病について

～ 糖尿病の6番目の合併症と言われていることをご存知ですか？～

歯周病とは歯垢が主な原因となり歯を支える組織が炎症を起こす病気です。

歯垢とは「細菌のかたまり」で放置しておくとう歯を支えている骨を破壊し、歯を失うことにもなります。

糖尿病の患者さんは、唾液の分泌が少ないので歯垢がつきやすくなります。また免疫機能が低下しているので、細菌に対する抵抗力も少なく、歯周病が悪化しやすくなっていきます。歯周病になると、体の中でTNF- $\alpha$ （悪性物質）が生産されるのでインスリンの働きが妨げられ、血糖コントロールが悪くなります。糖尿病患者の歯周病リスクは健常人の2～3倍です。

歯周病予防には歯垢を取り除くことが大切です。通常の歯のブラッシング、フロッシング（歯間部清掃）やマウスウォッシングの組み合わせが効果的です。

生活習慣を見直して、歯周病を予防しましょう。

～予防のポイント～

- ① 入歯はいつも清潔にしましょう。
- ② 禁煙を心がけましょう。
- ③ 口の中の異常を感じたら早目に歯科を受診しましょう。



### TCC スタッフ 紹介 第4弾



今回は「医療事務・長谷川」を 渡辺（臨床検査技師）が紹介します。

♥ 本人直撃 プチ・インタビュー ♥

- ・氏名：長谷川 直美（はせがわ なおみ）
- ・趣味：ヨサコイ（夏に向けて新曲を練習中！）
- ・最近ハマっているもの：辛いもの（韓国料理）
- ・好きな言葉：ありがとう

（たくさんの意味を含んでいる気がするから・・・）

- ・休日の過ごし方：ぶらぶらカフェ巡り
- ・これからチャレンジしてみたいこと：一人旅 ♥

彼女はクリニックの顔としていつも元気に仕事をこなしています。忙しい時でも落ち着いて元気と笑顔は欠かしません。おかげでクリニックはいつも明るい雰囲気になっています。

みなさんも、彼女の笑顔から元気をもらって下さいね。

