

# 友部セントラルクリニック新聞 第7号 平成24年11月発行

## ごあいさつ

熱燗で一杯、に幸せを感じる季節となりました（私は下戸ですが…）

今年も残すところ1ヶ月！皆様におかれましてはどんな一年だったでしょうか？私にとってのニュースは京都大学の山中教授がips細胞の研究でノーベル賞を受賞された事です！近い将来、ips細胞からインスリンを産生する細胞が作られて糖尿病自体が治ってしまう時代が来るかもしれませんね。糖尿病の治療には生活習慣の改善（食事/運動療法）が基本ではありますが、病態（原因）によりやはり薬物治療が必要な事があります。糖尿病治療薬はこの10年で急速な進歩がありましたが2010年以降の段階で開発中の薬剤が実に150近くも報告されております。

以前のクリニック新聞でもSGLT-2阻害薬を御紹介致しましたが、他にもグルコキナーゼ活性化薬やGPR40作動薬など働きの違うお薬が開発中であります。いずれにしても臍臓に優しく、低血糖や体重増加を出来るだけ起こさずに目標値までコントロールしていくのが理想ですので、今後も一人一人の一番合った治療法を御提供していきたいと思っております。

2012年最後のクリニック新聞になりましたが、皆様どうぞ良いお年をお迎え下さい。



TCC 院長 飯嶋 秀郎

## インフルエンザワクチンの接種はおすすめですか？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが人のくしゃみや咳などで吐き出される微粒子（飛沫）を介して感染します。日本では12～3月に流行します。これはウイルスが気温の低く乾燥した冬に長生きできるからです。症状は風邪とは違い、急に38～40度の高熱が出て、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強くなり、通常5日間ほど続きます。

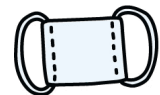
また、ハイリスク群では、重症化や合併症を引き起こす可能性が高くなりますので、医師と相談のうえワクチンを接種することが望ましいと考えられます。ワクチンの効力は接種後2週間以降、3～5ヶ月持続とされています。

### ～ハイリスク群～

- ・65歳以上の高齢者・妊婦・免疫不全・代謝異常（**糖尿病**など）
- ・慢性肺疾患（肺気腫、気管支喘息、肺線維症、肺結核など）
- ・心疾患（僧帽弁膜症、うっ血性心不全など）・腎疾患（慢性腎不全、血液透析患者、腎移植患者など）

### ～予防方法～

- ・**栄養と休養を十分にとり**、抵抗力を高めましょう。
- ・**人ごみを避けて**、ウイルスと接触しないようにしましょう。
- ・ウイルスは低温、低湿を好みますので、加湿器などで**適度な温度、湿度**を保ちましょう。
- ・**手洗いとうがい**をしましょう。・**マスク**を着用しましょう。



## 第4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4回を迎え、今回は患者様とご家族・友人25名、スタッフ14名(フロー薬局を含む)、計39名の皆様にご参加いただき、9月16日(日)に実施しました。

今回の行き先は、千葉県です。成田山・新勝寺～房総のむらを見学&ウォーキングをしました。

最初は、成田山・新勝寺を参拝しました。成田山に向うまで雨がかなり降っていたのでとても心配でしたが、到着と同時に嘘のように雨も上がりました。見学中も時々雨が降りましたが、無事参拝と見学を終える事が出来ました。

昼食は、米屋観光センターにてなごみ膳を食べました。お造り、うどんすき、酒粕仕立てなど、ボリューム満点で食べ応えがありました。帰りには、成田山参拝記念福鈴を一人1個ずつ頂きました。皆さん満足して頂けたでしょうか？！

午後は房総のむらで、ふるさととぎ体験エリアや古民家の見学・散策をしました。当初は、A:しっかり歩く遊歩道コース B:ゆっくり歩くふるさとぎ体験エリアコースに分けて行う予定でしたが、到着寸前まで雨が降っていた為、急遽Bコースのみになりました。しっかりウォーキングをしたいと思っていた方には、少し物足りなかったかもしれませんが、古民家の見学では皆さん懐かしんでいました。

9月中旬でしたが、台風の影響もありかなり蒸し暑かったので、皆さんいつも以上に体力を消耗したと思います。

今回も皆様と楽しい1日を過ごす事ができ、スタッフ一同ご参加いただいた皆様に感謝申し上げます。

行き先や内容についてご意見がありましたら教えてください!!次回もたくさんの方のご参加をお待ちしておりますので、どうぞ宜しくお願いします。



### TCCスタッフ紹介 第5弾!

今回は、「看護師・島津」を長谷川(医療事務)が紹介します。

♡本人直撃プチ・インタビュー♡

- ・氏名: 島津 あゆみ (しまづ あゆみ)
- ・趣味: \*スノーボード\*
- ・休日の過ごし方: BBQ、子供と遊ぶ、子供の自転車補助輪外し!!
- ・好きな場所: 雪山!! ❄️
- ・今1番ほしい物: 愛車のタイヤ、オーディオ(現在、無音で走行中…)
- ・クリニックの好きな所: 先生、スタッフがあたたかい所、とにかくクリニックが明るい所!

新スタッフ

8月より、新しく仲間になりました。彼女は、明るく元気で何でもテキパキと動いて仕事をこなしています。新しく入った感じがなく、前から一緒にいるような気がします。見かけた時は是非、声を掛けてみて下さい。そして…元気なパワーをもらって下さい!!