



# 川井クリニック NEWS

2024年 第4号

## 川井クリニック、今後の予定

院長 山崎勝也

今年の夏は昨年同様の猛暑で雷雨によるゲリラ豪雨もあり、日本は温帯から亜熱帯になったのでしょうか。私の学生の頃は暑くても気温が 30℃を超える程度で、クーラーが無くても生活できましたが、今年は夜も暑いのでエアコンの切れる暇がありません。気温 40℃以上の酷暑日が設定され、いずれ酷暑日が続く夏がくるのかもしれませんが、これからは涼しくなって来るとは思いますが、体調管理には御注意下さい。

今回はこれから川井クリニックで変えていくことについて書きます。まず、診療では6月に改訂された保険診療での**慢性疾患管理の療養計画書**についてですが、皆さんに御協力頂き、実施できています。新患以外の対象となる方にはほとんど初回の療養計画書への署名をして頂き、計画書をお渡ししたと思います。この**療養計画書は1回/4ヵ月位**で、設定した**目標の評価**をして皆さんに再度お渡しするようになっています。当院での今までの診療内容が変わるものではなく、今まで口頭でお話した内容を文書にしたものです。文書作成にはスタッフがかなりの手間をかけて作製しており、多少なりとも皆さんの御参考になればいいと思っています。

以前より国は**医薬分業**を推進しておりますが、当院では**開院当初から診察後に院内でお薬を渡す院内処方**を行って来ましたが、院内処方では診療後に調剤薬局までお薬を取りに行く手間が省けるのが大きなメリットです。ただ、最近では新薬が増えて、薬剤管理が煩雑となってきました。渡すお薬を間違えないように職員が複数のチェックを行っておりますが、それでも間違いの起こる可能性はなくなりません。少し前にも糖尿病薬の間違



いがあったことが報道されましたが、糖尿病薬等の投薬間違いは大きな副作用を起こす危険性があります。処方を正確にするのに最近調剤薬局では機械を使って間違えないように、また一包化（朝食後、夕食後などで服用する薬をまとめる）も行い、皆さんが薬を服用する時の間違いを少なくすることも出来るようになってきました。当院ではそのような機械を導入することは出来ないこともあり、**院外処方でお薬を処方**することに決めました。病院や他の診療所では院外処方されたこともあるとは思いますが、院外処方が初めての方もおられると思います。現在、出来るだけ皆さんに御迷惑をお掛けしないように進めていく対策を考えております。いつから院外処方にするか、まだ正式な日程は決まっていますが、決まり次第お知らせしますので院内掲示に御注意下さい。

最後に**院内土足化**のお知らせです。今までは玄関でスリッパに履き替えて頂いておりましたが、**靴の間違いや履き替え時に転倒**されるなどが起こっており、土足化した方が皆さんにとっていいのではないかと考えました。ただ今のままだと駐車場を通った時の泥が院内に入ってしまい、院内が汚れ易くなってしまふことが危惧されます。院内が汚くならないようまず駐車場を舗装して参ります。すでに駐車場の工事が始まっていますが、地面を整地してその上を舗装していきます。大きな重機が動いて邪魔になるかもしれませんが、出来るだけ当院の休診日に行うよう配慮しています。その後クリニック内の床を土足に対応できるように**11月3日~6日**の間で床の張り替え工事を行う予定としております（そのため11月5日は特別に休診とするので御注意下さい）。これらの工事が終了して院内土足化の準備が整いましたら、いつから院内土足とするかを掲示しますので、御対応をお願いします。

以上、今後の川井クリニックが変わっていくことのお知らせしました。皆さんには御迷惑をお掛けすることも多々あるかと思いますが、御理解を賜りますよう宜しくお願いします。

# 秋に糖尿病を悪化させないためのポイント



副院長 高橋昭光

秋は気候が過ごしやすく、食べ物が美味しい季節です。しかし、糖尿病の方にとっては注意が必要です。ここでは、**糖尿病を悪化させないためのポイント**を紹介します。

## 1. 季節の変わり目に伴う体調変化

季節の変わり目は体調に影響を与えやすく、特に気温の急激な変化やストレスが血糖値に影響を及ぼします。秋は気候が穏やかで過ごしやすい反面、油断してしまうことがあります。**適度な休養、十分な睡眠、規則正しい生活リズム**を心がけ、体温調節やストレス管理を行うことが大切です。

運動も重要です。秋はウォーキングや軽いジョギングに最適な季節です。運動は血糖値を安定させ、インスリン感受性を向上させます。夏の疲れから回復しつつ、無理のない範囲で運動を取り入れましょう。

## 2. 食欲の秋を上手に楽しむ

秋は旬の食材が豊富で食欲が増しますが、糖尿病の方にとって食事管理は非常に重要です。血糖値を急激に上げないためには、**食事のバランス**を意識することが必要です。

まず、キノコ類や根菜類など、食物繊維が豊富な旬の食材を積極的に取り入れましょう。食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の安定に役立ちます。また、さつまいもやかぼちゃなどのデンプンを多く含む食材は、米飯などの主食よりも血糖値の急上昇を防ぐことができますが、主食と食品交換(主食を減らした代わりに、いも・かぼちゃを摂る)とよいでしょう。



**調理法**にも工夫を加えましょう。揚げ物や油を多く使った料理は避け、焼き物や蒸し物、煮物などの調理法を選ぶことで、カロリーを抑えつつ秋の味覚を楽しむことができます。

## 3. 血糖値の自己管理を徹底する

秋は気温や食生活の変化により、血糖値が変動しやすい時期です。特に朝晩の気温差が大きいと体がストレスを感じ、血糖値が不安定になることがあります。リブレや自己血糖測定で測れる方は、血糖値の変動を把握しましょう。食事日記をつけ、食べたものや血糖値の変動を記録することも効果的です。

## 4. 季節のイベントに注意する

秋は、**行楽シーズン**や**収穫祭**など、外出やイベントが多い季節です。旅行や外食の機会が増えると、普段の食事管理が疎かになりがちです。しかし、イベントの場でも適度な食事のコントロールは大切です。外食時は、食事の量や糖質の量を意識し、できるだけ野菜や魚など脂質の少ない食材を選ぶよう心がけましょう。

また、**アルコール**にも注意が必要です。秋はビールやワインを楽しむ機会も増えますが、アルコールは血糖値に影響を与える可能性があります。アルコールを摂取する際は、飲みすぎに注意し、適度な量にとどめることが大切です。飲酒後は血糖値が急激に下がることもあるため、飲酒後の血糖値の管理も忘れずに行いましょう。

## まとめ

秋は過ごしやすい気候と美味しい食材が楽しめる季節ですが、糖尿病を悪化させないためには、体調管理や食事コントロールが不可欠です。**適度な運動、バランスの取れた食事、そして血糖値の自己管理**を徹底することで、糖尿病を悪化させず、健康に秋を過ごすことができます。

# スタッフ便り



## 受付スタッフから

厚生労働省より示されたマイナンバーカードと保険証の一本化の方針に基づき、令和6年12月2日以降現行の保険証の新規発行がされなくなります。現在お使いの保険証は有効期限内はお使いいただけますが、受診の際はマイナンバーカードのご利用をお勧めさせていただきます。

マイナンバーカードと保険証の資格情報について紐づけがお済でない方も当院の受付横にあるカードリーダーで簡単に行うことができますので、ご不明な点がございましたら遠慮なく受付スタッフへお声掛けください。

また、マイナンバーカードをお持ちでない(紛失・更新中・保険証利用登録を行っていないなどを含む)場合、「資格確認書」をお持ちいただくことで今まで通り保険診療を受けることができます。「資格確認書」は加入する医療保険者から送付される予定です。

マイナンバーカードの保険証利用は様々なメリットがあります。ぜひ当院でのマイナンバーカードのご利用をお願いいたします。

(医療事務 吉田由華)

## 検査室から

糖尿病と癌罹患リスクとの関連が明らかになってきています。

共通する危険因子としては、加齢・肥満・不適切な食事・身体活動の低下・喫煙・過剰飲酒があり、糖尿病のある方はない方と比べ全癌罹患リスクは約1.2倍に増加するとされております。特に肝臓癌(1.97倍)、膵臓癌(1.85倍)、大腸癌(1.40倍)では有意に高いとされており、がんは糖尿病のある方の死因第一位となっています。

「がん検診」では基本的に希望者が費用負担して行いますが、自治体や職場で助成金ができるものもあります。ご自身の住んでいる自治体や職場ではどのような補助があるか今一度確認し、「がん検診」を定期的に行って頂く事を強くお勧めします。

(臨床検査技師 和賀敦子)

## 管理栄養士から

皆さんは食事を摂る時、どのようなことを意識していますか。「なにを」、「どれくらい」食べるかを考えることはとても大切なことです。さらに、「いつ」どのように食べるかという考えを取り入れた「時間栄養学」が注目を浴びています。

「いつ」食べるかということによって食事の効果が変わるのででしょうか。それは、身体の中に「体内時計」があるからです。「体内時計」は食事の吸収や代謝を調節します。朝起きて太陽の光を浴び、朝食を欠かさず摂ることで「体内時計」はリセットされます。朝食で特に肉や魚、大豆製品などのたんぱく質の多いおかずを摂ると、筋肉量の増加に効果があります。ただし、医師よりたんぱく質を制限するよう指示されている方は、目安量を守ってください。そのほか、夕方以降にコーヒーや紅茶などのカフェインの多い飲料等を摂ると、入眠困難や寝てからの覚醒回数が増えることにより睡眠の質が低下します。このように、食事と「体内時計」は互いにに関わり合っていることを意識し、より良い生活を送るための工夫として「時間栄養学」を取り入れてみましょう。



(管理栄養士 小原葵)

## 看護師から

血圧は測定する時の状態や時刻によっていろいろ変化します。

一般に、1日のうちでは昼間は高く夜は低くなります。緊張、イライラ、不安などの精神状態も血圧に影響します。

生活習慣については、塩分の取り過ぎ、運動不足が血圧を上げる一因となっていることはよく知られています。高血圧の治療の基本は食生活の改善や適度な運動するなど「生活習慣の改善」が重要です。適度な運動/塩分は1日6g未満/禁煙・節酒/減量(適正体重はBMI25を超えないように)\*BMI算出法\*BMI=(体重kg)÷(身長m)×(身長m)

自宅での高圧目標：糖尿病患者 127/75mmHg 未満/若年・中年・前期高齢者患者 135/85mmHg 未満/後期高齢者患者 145/85mmHg 未満(忍容性があれば 135/85mmHg 未満)です。



高血圧と密接に関係する臓器に腎臓があります。腎臓の病気は高血圧を発症させ、逆に高血圧は腎臓病を悪化させる強力なリスク因子でもあります。高血圧の患者さんの30%が腎障害を合併していると報告されています。高血圧の治療は、血圧をコントロールすることにより、高血圧によって起こる脳卒中や心筋梗塞などの病気を予防することが大きな目的です。自宅での血圧を測定し血圧を正しく把握する習慣をつけることがおすすめです。  
(看護師 綿引恵子)

## 桐の木会からの知らせ

11/20(水)に豊里交流センターで調理実習を予定しています。

今回のテーマは「おかずも野菜もバランス良く！シンプルなパンの三変化」です。シンプルなパンでもおかずとの組み合わせ方により栄養バランス良くおいしく食べられるメニューをご紹介します。



参加申し込みは11/2(土)まで受け付けております。会員外の方の参加も大歓迎です。

ご興味のある方はお近くのスタッフまでお気軽にお声かけ下さい。

また、桐の木会では、新規会員募集中です。調理実習の他にもウォークラリーや日帰り旅行などのイベントがあります。また、各イベントには院長・副院長も参加しています。

入会ご希望の方、興味を持った方はスタッフまで申し付け下さい。

## 予防接種のお知らせ

インフルエンザの予防接種を当院では2024年10月15日(火)～12月14日(土)の期間に実施する予定です。予約は不要ですが、診察日に接種することになりました。コロナワクチンとは2週間空いていれば接種可能です。65歳以上の方はお住まいの自治体から送付されるインフルエン



ザ予防接種済証と予診票をご持参ください。

インフルエンザは空気が乾燥する晩秋から春先まで流行し、12月下旬から2月くらいに流行のピークが訪れます。インフルエンザの免疫力がつくには、予防接種を受けてから約3週間が必要ですので、早めに予防接種を受けて免疫をつけておくといいでしょう。COVID-19感染予防対策も含め引き続き手洗い、うがい、マスク着用等でウイルスが体内に侵入しないような対策をとりましょう。またバランスのよい食事、体を動かし規則的な生活を心がけ基礎代謝を高めましょう。

コロナワクチンの予防接種の期間については現在検討中です。

## 臨時休診のお知らせ

11/3(日)～11/6(水)は院内工事のため休診とさせていただきます。

また、12/29(日)～1/5(日)の年末年始期間を休診とさせていただきます。それに伴い1/8(水)は臨時診療日として診療を行います。

年末の休診日の前後は例年大変混み合いますので、予約状況のみでご予約の上、来院頂きますようお願い申し上げます。

【予約方法】電話 029-861-7571(予約専用)

もしくは当院ホームページから

<http://www.doctorqube.com/kawai/>

日	月	火	水	木	金	土
12/22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

当院の院内薬局が閉局になります。隣接地に院外薬局が開局される予定です。現在準備を進めておりますので、ご理解賜りますようお願いいたします。