



川井クリニックニュース

平成23年 第3号

2011年8月20日発行

新体制での4か月を経過して

4月に山崎副院長を迎え、約4ヶ月が経ちました。新しい2診体制に加え、来院希望者が多く、研究会等で院長又は副院長が不在になりがちな**土曜日は3診体制**としました。また、月曜日の午後は、夕方に開催される筑波大学代謝・内分泌内科の臨床カンファレンスに院長・副院長とも参加することや、院長が筑波大学附属病院・臨床教授となっているため、月1回のレジデントレクチャーを行う事に加え、院長としての業務も増えているために、院内にいても特別な場合以外は診療を行わない齋藤先生と山崎先生の2診体制にしました。**女性医師による診療を希望される場合は、月曜午後または土曜午後の予約**をお願い致します。

私が院長でいるうちは、初診患者さんについては原則、私が治療方針を決め、それにより病状の改善が見られるまで（通常は初診後2～3ヶ月の診療）継続して診療を行います。その後は、院長と副院長が交互に診療を行っていきますので、ご了承ください。病状が安定した状態になっても院長診察を希望される方もいますが、私が診察する患者さんが増えることで、時間に追われる上、疲れもでるため、1人1人にきちんとした診療が出来なくなる可能性があります。また、複数の医師が、異なる視点で診察することは、「セカンドオピニオン」という言葉もあるように大切なことと考えています。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

現在、当院に来院される患者さんは月に2,400名前後です。月に2回以上来院される方は稀なので、1か月に平均20日間の診療日がありますので、**1日平均120名**の患者さんが来院されることとなります。しかし、祝祭日等の関係で、日により混雑する日と比較的空いている日が出来てしまいます。7月の最高は22日（金）147名（午前91名、午後56名）、最低は28日（木）101名（午前67名、午後34名）でした。日による変動が大きく、特に午後は平均化しません。午前中に診察を終了し、後は自由に時間を過ごしたいという気持ちは分かりますが、もう少し午後にも予約をとって頂き、すべての部署の職員が、余裕のある対応が出来るようにしたいと考えています。また、**来院曜日を変えることが出来る方は、診察時の来院アドバイスに沿った予約**をお願いします。尚、専門店としての質を維持するために、これ以上の規模拡大は行わない方針です。（院長・川井紘一）

夏の水分補給



早いもので、つくばに来て4ヶ月が過ぎました。日々の診療も大分慣れてはきましたが、診療連携機関等については、まだわからないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますがご容赦下さい。

さて、今年の梅雨明けは早かったのですが、台風6号の通過後は比較的涼しい日が続いていました。しかし再び暑さがぶり返し、厳しい残暑となってきました。熱中症にならないよう、**水分を十分に摂って下さい**。最近様々な飲料水が販売されていますが、糖質・カロリー表示には様々なものがあります。清涼飲料水の場合、カロリーオフは飲用に供する食品100ml当りのエネルギーが20kcal以下の場合、カロリーゼロ・カロリーなしは飲用に供する食品100ml当りのエネルギーが5kcal未満の場合に表示されます。カロリーオフの飲料水を500mlのペットボトル1本飲むと、最大100kcal（米飯半杯に相当）を摂取することになります。アルコールでは、糖質ゼロは糖質が0.5%未満の場合に表示されます。カロリーは1gで糖質・タンパク質なら4kcal、脂質で9kcal、アルコールは7kcalあります。したがって、いくら糖質が少なくても、アルコールのカロリーは存在することになりま

す。糖質ゼロの発泡酒は、従来の発泡酒よりも約 20%程度、カロリーが低いだけのようです。これらの言葉に惑わされないようご注意ください。

また、夏の塩分摂取に関しては、日本高血圧学会からのガイドラインでは以下のように記載されています。夏は皮膚よりの蒸発増加により水分が不足しやすくなるので、血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望めます。ただし、高血圧の人は、原則として夏でも塩分は制限すべきで、食塩摂取は1日6グラム未満が望めます。発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分とミネラルを補給することが望めますが、高血圧の人は、塩分の補給は控えめにして下さい。通常の食事を摂っている方は、意識的に食塩摂取を増やす必要はありません。

夏の水分摂取にはお茶などを中心に摂られることをお勧めします。

(副院長・山崎勝也)

桐の木会・活動報告

2011年8月3日(水)、豊里公民館にて「韓国料理で香味野菜の使い方を学ぼう」をテーマにした調理実習が行われました。今回は、岩浪管理栄養士のアイデアで夏にぴったりの韓国冷麺を取り入れました。しらたきと混ぜて麺のボリュームを増やすことで、満腹感がありながら、カロリーを低く抑える裏ワザが紹介され、参加された方も大満足の一品となりました。また、食事の後には、酒井管理栄養士から、香味野菜を使って暑い夏を乗り切るための講義が行われました。韓国料理の味のベースとなる調味料には、香味野菜のしょうが、長葱、にんにく、唐辛子などを使用するため、塩分の摂り過ぎを防ぐだけでなく、風味豊かな味付けのアクセントにもなります。香味野菜には、食欲の増進を促す働きがあり、特にしょうがや玉ねぎなどには、夏の疲れた身体の疲労回復効果が期待できるため、夏バテ解消にも役立ちます。お皿の上では脇役的な存在ですが、栄養面では主役級の野菜に負けないくらいのパワーを秘めている“香味野菜”、ぜひ、食卓に取り入れて下さい。(栄養士・深作貴子)

桐の木会では随時、**会員を募集**しています。年間を通して、調理実習や運動の会など多くの行事を企画しております。

入会金(年会費込) ¥1000

詳しくは当院受付スタッフまで



初めての糖尿病学会 in 札幌

私は今回職員旅行の一環として、初めて糖尿病学会に参加させていただきました。まず、たくさんの医療機関の方々の発表スケジュールなどが細かく決められていて、発表する会場もいくつかにわかれていることにとっても驚きを感じました。その中で、それぞれの医療機関での独自のシステムや患者様への対応についていろいろと学ぶことができました。次回このような機会があったら、もっと色々な発表を聴きたいと思いました。

(医療事務・中山亜耶)

私は、運動療法の演題を中心に聞いてきましたが、会場は多くの人で溢れており、運動療法に他の分野に劣らない高い関心が寄せられていることを非常に感じる事ができました。みなさんもお存知の通り、運動は血糖コントロールを改善するために必要な治療手段の1つです。今回の学会を通して患者さんの血糖コントロールを改善するために患者さんの立場や指導側からの立場など、私自身さまざまな観点から考えることが出来大変勉強になりました。

(運動健康指導士・井上実咲)

初めての糖尿病学会参加でしたが、今回は食事療法と運動療法を中心に多くの発表や講演を傾聴することができました。糖尿病の治療法や考え方は日々進歩しており、どのブースも熱意ある医療関係者で大盛況でした。私もしっかりとアンテナをはり、新しい情報を習得して患者様へ還元していきたいと思えます。

(管理栄養士・高橋郁江)