



川井クリニック NEWS

恭賀新年

2018年 新春号

本年もよろしくお願ひ致します。

川井クリニック 職員一同



これからの川井クリニック

理事長

川井 紘一

明けましておめでとうございます。

今年の2月22日に私は75歳になります。朝5時半前にはクリニックに来て、勉強や事務的な仕事をこなしています。夜は研究会等で週の半分はつぶれます。研究会での講演に加え、学会発表したり論文も書いたりしています。元気にやっていますが、クリニックニュースに前にも書きましたように、私がこけても川井クリニックに来院されている患者さんが、路頭に迷わないようクリニックの継承を考え、7年前に山崎先生を富山大学より招き、昨年は高橋先生を県立中央病院より招きました。

高橋先生には半年以上に渡り第二診察室で診察をしてもらい私の診察について伝えました。そこで1月5日より、山崎先生と診察室を入れ換え、私が第三診察室で診察を行い、うまくいくか様子を見ます。また、3人で1人の患者さんを見ると3回に1回しか同じ先生に診てもらえないということを考え、新しい患者さん（診察券番号 10,000 番以降の方）は山崎先生と高橋先生で診察し、それ以前より来院している昔からの患者さんは私とどちらかの先生が診ることにし、2回に1回は同じ医師の診察を受けることも考えています。特にこの先生に診て欲しいという希望があればお伝えください。考慮致します。

さて、私からみて川井クリニックとして今後も継承してほしいことは、開院時からの理念「①患者さんのニーズを医療者が共有する；「専門医」であるとともに「かかりつけ医」として、自分が患者となった時に受けたいと思うサービスを提供する。②情報開示；初期指導・健康手帳・健康記録等を通し、患者さんに自分の体について理解して貰う。③情報発信；当院での診療より得られた知見を学会・研究会等を介し広く知らせ医療の向上に寄与する」です。1995年12月23日の開院以来、22年以上を経て医療の動向や社会背景も徐々に変化しています。それに合わせて変化して行かなくてはならない事象もあるでしょうが、上記の理念は山崎先生、高橋先生へと伝わって欲しいと考えています。

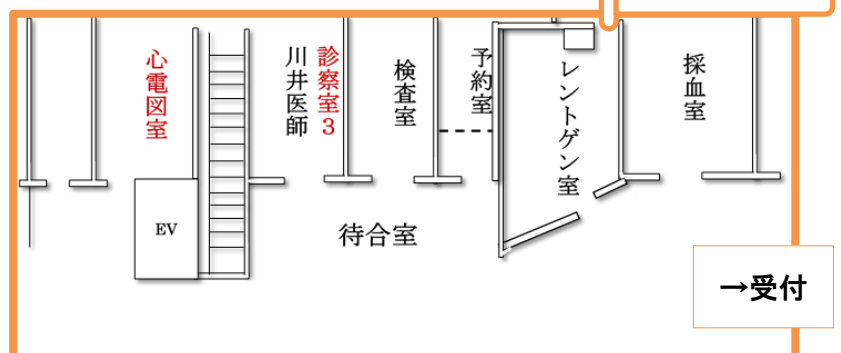
祝日による休診があると混雑する日も出来てしまいますが、皆様方により良いサービスが出来るよう努力しております。最近では数が増えた従業員が各部署でのチームプレイがうまく出来ず、お待たせする状況がありましたので、勉強会の時間を使って改善策を話し合いました。その結果、受け付け→検査→診察→投薬・会計の時間がだいぶ短くなりました。

これからの川井クリニックにも期待して下さい。

変更内容

- ・ 1 診：川井先生→山崎先生
 - ・ 3 診：山崎先生→川井先生
- ※心電図室が変わります。
御注意ください。

新配置図



寒い日が続きますが、皆さんお変わりありませんか？

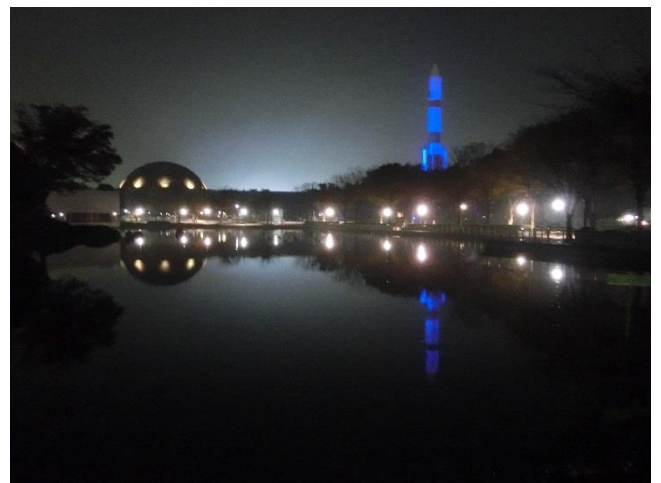
今年は平成 30 年で節目の年ですが、来年 4 月に現天皇の退位が決まったので、平成は 31 年までの予定です。新元号は何になるのでしょうか？

昨年の 4 月から私は第 3 診察室で診療を行っていました。第 3 診察室はクリニックの奥の方にあるので、場所がわからず、探されていた方も多かったと思います。この 1 月からは私が第 1 診察室、川井先生が第 3 診察室に変更になりました。詳細は川井先生が今回のクリニックニュースに書かれているのでそちらをご参照下さい。川井先生はずっと第 1 診察室で診療をされていたので、戸惑う方も多いと思いますが、宜しくお願いします。

さて、突然ですが、11 月 14 日は何の日か知っていますか？ 11 月 14 日は世界糖尿病デーです。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために 1991 年に IDF（国際糖尿病連合）と WHO（世界保健機関）がそれぞれ糖尿病デーを制定し、2006 年 12 月 20 日に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議（UN Resolution 61/225）」が加盟 192 カ国の全会一致で採択され、国連により公式に認定されました。なぜ世界糖尿病デーは 11 月 14 日になったのでしょうか？

11 月 14 日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとされました。世界糖尿病デーは、世界 160 カ国から 10 億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっており、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられますが、これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年 2007 年から使われるシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。また、世界各地で著明な建造物をブルーにライトアップして、街頭での啓発活動を実施しています。日本でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となって、全国の主要な建物がブルーライトアップされています。茨城県では、水戸芸術館のタワーがブルーライトアップされていましたが、今年につくばエキスポセンターの H2 ロケットもブルーライトアップされました（写真）。私は 7 年前につくばに来た時から、あのロケットが青く染まったらいいなと思っていました。夜のエキスポランド周辺は人通りも少なく、どの位の人に見て頂けたか分かりませんが、幻想的な雰囲気をかもしだしてました。来年以降も青く染まったロケットが見られたらいいなと思っています。



今回は世界糖尿病デーについて書きました。今年の 11 月 14 日、まだだいぶ先ですが、青くなった建物を見たら世界糖尿病デーを思い出してください。
世界糖尿病デーのホームページ：<http://www.wddj.jp/>



スタッフ便り

生理検査シリーズ



明けましておめでとうございます。

今回は心電図と自律神経検査について紹介します。
＜心電図＞

糖尿病は**心筋梗塞**や**心不全**などの**動脈硬化性疾患**の**発症リスク**を高めるため、当院では年1回心電図検査を行います。定期的に検査することで過去の検査結果と比較し変化がないか確認し、変化がある場合には精密検査が可能な病院へ速やかに紹介できるようにしています。

又、健康診断等で検査を受けていらっしゃる場合でも数年に1度は当院検査をお願いしております。異常時の比較波形として重要なものとなりますので、ご協力をお願い致します。

＜自律神経検査(CVRR)＞

心臓や内臓の機能を調節している**自律神経が痛んでいないか**をみる検査で、手足に心電図用の電極をつけ、約1分間波形を記録します。糖尿病の方には年1回受けていただきます。検査中は、動いたり話したり、深呼吸をすると正確な検査を行うことができないため、**普段通りの呼吸**で臥床して下さい。

皆様に安心して検査を受けて頂ける様十分配慮して参りますので、今年もよろしくお願い致します。

(看護師 坂本絵美)

看護師から

明けましておめでとうございます。

空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス等の感染症の流行時期です。もし罹患してしまったら、糖尿病の経口治療薬やインスリン注射はどのようにしたら良いのでしょうか。糖尿病の患者さんが発熱や感染症を起こすと、**ストレスホルモンの影響**で普段より血糖値が上がります。このような時に**自己判断で休薬をすると高血糖**になり、更に体調不良が長引きます。また、食事がとれなくなると、**通常の服薬やインスリン注射量では、低血糖**を起こすことがあります。**薬の種類によって対処は異なります**ので、発熱や下痢・嘔吐など症状が続くときは、早めにご相談下さい。(看護師 野口真弓)

管理栄養士から

新年明けましておめでとうございます。

毎年この時期は血糖値や体重が気になると思います。特に体重においては、若い頃はこれくらい食べても2~3日食事を調整したら体重が元に戻ったのに、最近はずっと体重が戻らないとお話される患者さんがいます。

年々**基礎代謝が落ちてきている**こともその原因の1つと考えられます。

人は身体を動かさずに寝ていても、身体が生命活動を維持するために、心拍や呼吸、体温の維持などを行っています。が、**基礎代謝量は**このように生きていく上で**必要最小限のエネルギー量**のことです。

1日の総エネルギー消費量は、基礎代謝量(約60~70%)・食事誘発性熱産生(約10%)・身体活動量(約20~30%)の3つで構成されています。基礎代謝量は通常**10代をピークに加齢とともに低下**します。また身体の筋肉と脂肪の比率も基礎代謝量に大きく影響します。基礎代謝量を臓器別に見ると、筋肉・心臓・脳がほぼ2割ずつを消費しており、筋肉の少ない人は基礎代謝量が低くなります。一般に男性に比べ女性の基礎代謝量が低いのはこのためです。運動不足の肥満者では、筋肉量が少なく基礎代謝が低下しているため、減量がうまく進まない人もいます。**筋肉が増えれば基礎代謝量が増える**ので、肥満の改善には筋トレが勧められます。更に、ウォーキング・水泳などの有酸素運動を続けることも基礎代謝を高める効果があります。

冬の場合は気温が低いため、体温を保つために熱の産出が活発になり、基礎代謝が上がります。例えば、体温が1度上がると、基礎代謝は約13%上がるといわれています。運動や身体を温める食事を摂ることで体温を上げて基礎代謝を高め、この時期にも**効率よくエネルギーを消費**することをお勧めします。

(管理栄養士 中島弘美)



受付からのお願い

新年明けましておめでとうございます。

最近、会計の際に薬の日数の変更や、残薬調整を希望される方がいらっしゃいますが、薬は**医師の判断**で処方しているため、窓口での薬の日数変更や残薬調整は行えません。

また、風邪薬や湿布等の外用薬の処方を希望されるときにも、医師の診断と判断が必要です。ご希望の場合は診察時又は診察前(検査時など)にお伝えください。会計時に希望されると、再度診察が必要となり**お時間がかかってしまう**こととなります。皆さんの在院時間が少しでも短くなるよう、スタッフ一同努めてまいります。2018年も明るく元気に頑張りますので、よろしく願いいたします。

(医療事務 稲葉麻友)

スタッフ紹介

10月に入職しました**看護師の坂本絵美**です。総合病院の小児病棟で6年間勤務してきました。現在は心電図やレントゲンなどの**検査を担当**させていただいております。1日も早くみなさまに顔を覚えていただき、安心して検査を受けていただけるよう日々勉強に励んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

(看護師 坂本絵美)

研究活動報告



第3回ヤング糖尿病カンファレンス

2017年10月15日に茨城県糖尿病協会主催、**第3回ヤング糖尿病カンファレンス**がつくばで行われました。**6歳から60歳までの**県内の糖尿病患者さんや家族、医療スタッフなど約70名が参加し、**最新の糖尿病治療の情報収集**と、自身の生活をめぐる**意見交換**が活発に行われました。当院の山崎院長の講演「最新の糖尿病治療について」のあと、1型糖尿病患者さん2名の最新機器を使用した体験談を聞きながら、利点・欠点について患者さんの立場から考えることが出来ました。そのあとのグループワークでは、医療費が高いことや同じ病気の人と話せる場が欲しい、また、1型糖尿病への周りの理解を求める声など患者さん

やその家族の本音を聞く機会が得られ、今後もこの会を通して、悩んでいるときに手が差し伸べられる環境や仲間作りのお手伝いが出来ればと思いました。来年は水戸で開催予定です。興味のある方はぜひ参加してみてください。

(看護師 片貝貞江)



歯周病について

2017年10月29日(日) **第30回いばらき医療福祉研究集会**に参加し、皆様にご協力いただいた歯周病アンケート、全国臨床糖尿病医会の歯周病調査の結果を基に、「当院通院中糖尿病患者の歯周病に関する実態調査」について発表しました。

定期的に歯科受診している方(36.6%)は、していない方(63.4%)と比べ、歯周病が糖尿病の合併症であることを知っている割合が高い結果でした。また、喫煙歴のある方と糖尿病薬を複数内服している方で、歯周病の進行が早いことがわかりました。**糖尿病患者の歯周病有病率は約80%と高いので、症状の有無にかかわらず、歯科受診することをお勧め**します。早めに対処することで、**更なる合併症(動脈硬化や肺炎等)**を予防することにも繋がります。

今回の研究を皆様の療養に活かせるよう今後も努力していきたいと思っております。心配なことがありましたらスタッフにお声かけください。

(看護師 今水流邦子)

桐の木会のお知らせ

今後の桐の木会は**1月28日(日)に運動の会、3月28日(水)に調理実習**を予定しています。会員外の参加も受け付けております。ご興味のある方はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。

