



# 川井クリニックニュース

平成19年度第4号

平成19年10月22日

気温の上では秋がなかなか来ない今年ですが、朝顔の花も終わり、虫の声が秋を感じさせます。



**<院内検査のシステム化>**今年採血検査と電子カルテとの連動を目的としたソフトを導入しました。バーコードの付いた尿コップや採血管を院内検査にも使い、検体の取り違えやデータ記載の間違いが無くなりましたし、複数の場所での採血が行い易くなりました。最近検査にかかる時間が患者さんを待たせる原因ではなくなってきました。予約時間を守らない人が多い時、長い診療時間を必要とする患者さんが続いた場合、多種類の薬を服用する必要がある患者さんが重なって調剤に時間がかかる等が、院内が混雑する原因となっているようです。

**<イベントについて>**さて、9月から11月にかけては色々なイベントがありましたし、これからもあります。年に一回行っている職員旅行は18(火)を休ませて頂き9月16日～19日に行いました。最近世界遺産を歩くことをテーマに、屋久島、熊野古道を済ませ、今年は知床に行きました。羅臼岳登山が一番の目標でしたが、トレーニングをし、良いガイドの案内で10時間をかけて達成出来たことは嬉しい思い出となりました。

10月7日(日)には関東甲信越糖尿病セミナーが開かれました。この糖尿病勉強会を開くにあたってはその企画から実行まで、県南の糖尿病を専門とする先生方と何度も打ち合わせを行いました。当院に通院中の脚本家冠木新市氏の企画を取り入れた斬新なプログラムとしました。“立体朗読”劇にも当院管理栄養士の臼井さんが出演しましたし、患者体験談コーナーでは通院中の鈴木さんにインスリン治療について話して頂きました。

10月13日(土)は一日休診させて頂き帯広で開かれた「十勝糖尿病フォーラム」において看護師の岩永さんと治療中断対策について講演しました。翌日は十勝平野の広さや大規模農場の様子に驚き、大雪山系山麓の紅葉を楽しんできました。

さて、これからも20(土)午後は医師会主催の市民公開講座(生活習慣病にならない為に、大穂体育館)、27(土)午後は日本糖尿病合併症学会主催の市民公開講座(糖尿病に打ち勝とう、つくば国際会議場大ホール)、11月17日(土)午後は第8回茨城県糖尿病セミナー(東京医大霞ヶ浦病院多目的ホール)があり、座長等を務めるため私は診療を休ませて頂きます。その他、11月23日(金)に開かれるいばらき医療福祉研究会(つくば国際大)では実行委員長等色々な生活習慣病関連の研究会の世話人、講師として忙しい毎日となっております。クリニックでの診療を優先順位の第一とはしていますが、社会的な貢献も必要なので、宜しくお願い致します。(院長 川井 紘一)



## 職員旅行の思い出

9月16日から19日までクリニックは臨時休診とさせて頂き、職員旅行で北海道へ行ってきました。

1日目は網走にあるオホーツク流水館に行きました。あいにく天気が悪く、展望台から知床半島を一望することができませんでしたが、本物の流水を直接触ったり、マイナス18度の室内で濡れたタオルが凍る現象を体験したりと、貴重な体験ができました。その後、知床クルージングを楽しみました。壮大な自然の山々や遠くに野生のヒグマをみることで、とても感動しました。

2日目は羅臼岳登山グループと知床五湖散策グループに分かれました。私は羅臼岳登山をしました。ヒグマと遭遇することもあると聞いたので、不安と緊張とドキドキが入り混じった気分でした。始めは踏み慣らされた道で、キタキツネや山の植物もいろいろ見ることができ楽しみながら登ることができましたが、登って行くとだんだん岩が増えてきて、山頂付近は大きな岩が積み重なっただけでした。山頂までたどり着いたときは喜びもありましたが、岩から落ちそうな怖さもありました。羅臼岳登山をして、目標を達成する充実感を味わうことができました。

3日目、4日目は釧路湿原でカヌーや乗馬を体験しました。カヌーではのんびりと自然を眺めることができ、とても癒されました。乗馬は馬と慣れるまでドキドキでしたが、慣れてくるととてもかわいかったです。30分しか乗馬をしなかったのに、次の日はお尻が痛かったです。その他オシンコシンの滝、摩周湖、硫黄山なども見学しました。大自然といっぱい触れ合い、自然の大切さを改めて実感しました。(臨床検査技師 横瀬 久美)

## 桐の木会報告

平成 19 年 10 月 3 日(水)葛城公園にて楊名時太極拳師範の池田光雄・祥子ご夫妻指導のもと、太極拳を行いました。参加者 19 名、雨天続きで心配されましたが、雨も上がり曇り空で運動するには最適でした。太極拳は挨拶で始まり挨拶で終わります。挨拶は両足をそろえて立ち、静かに息を吸い、静かに息を吐きながら腰を深く折り曲げて手を床につけます。その後、お二人の声かけで、前に立つ 3 人の生徒さんの動きに合わせ、「練功十八法」による準備運動を行いました。息は鼻から吸い鼻から吐きながら行うのですが、動きについていくのが精一杯で息使いは忘れてしまいます。休憩中に師範と生徒さんの「楊名時太極拳二十四式」で息の合ったところを見せていただきました。その後、私たちは二十四式の中の太極拳の花(十字手→起勢→単鞭→十字手→収勢)の一連の動きを何度か練習するうちに形になってきました。約 1 時間動いたでしょうか？普段使っていない筋肉を使ったので、翌日は筋肉痛だろうと思っていましたがそれも無く、爽快感が残りました。参加された会員の方からも体が軽くなった・いつも緊張した生活を送っている自分にはあっている等という意見がありました。

つくば市では吾妻 2 丁目集会所や二の宮公民館などで行われているようです。皆さんも機会があったら一度チャレンジしてみたいかがでしょうか。太極拳をしている方は痴呆にならないそうです。(看護師 片貝 貞江)



## 関東甲信越糖尿病セミナーに参加して

10 月 7 日ひたちなか市にて関東甲信越糖尿病セミナーが行われました。患者さん 13 名と共に川井クリニックよりバスで出発し、車内では患者さん同士で病気に対しての意見を交換し合ったりしました。セミナーのテーマは「転ばぬ先の知識と管理」と題し、糖尿病について理解を深めると共に、運動療法の実践やクイズ、演劇も行われました。また、川井院長も座長として活躍しました。

糖尿病に関する正しい知識を専門の先生から聞き、再度病気に対しての認識を高め、同じ病気で闘っている患者さんの体験談を聞き、悩みを共感することもできました。また、皆さんで糖尿病体操を実践！誰にでもできる簡単な動きを中心に皆さん楽しそうに体を動かしていました。自然に笑顔もこぼれ、心も体もリフレッシュです。運動療法の楽しさを分かち合うことができました。さらにセミナーの最後には、糖尿病と闘う二人の歌手が歌の上手さを血糖コントロールで競い合うという演劇が行われました。この劇には、当院の管理栄養士も役者として参加し、見事な演技を披露！この先役者への転職もありとか…

今回のセミナーは、さまざまな角度から糖尿病という病気を見つめ直す良い機会になったと思います。治療に励もうという意欲や一人で闘っているのではないと病気を共有できたこと、前向きに向き合っていこうという気持ちが大きいと感じられ、大変実りのあるセミナーになったことと思います。(臨床検査技師 宮内 綾子)

先日行なわれた糖尿病セミナーの立体朗読劇に参加してきました。当初、素人のみで演じる予定だったので気軽に引き受けた私でしたが、実際はプロの役者に混ざり一人だけ素人として参加することとなりました。ストーリーはある糖尿病専門クリニックで起こったオペラ嫌いの演歌歌手の患者と演歌嫌いのオペラ歌手の患者の血闘(血糖値対決)です。そのストーリーのなかではロボットナースや外国人ナースが登場し、ナース不足の現実も紹介していました。私は唯一普通のナース役を演じました。『朗読劇』とはいうものの、走ったり、ポーズをとったり一般的な演劇と同様に本番では暗記と演技力が必要とされました。会場は 1300 人も入るひたちなか市文化会館大ホール。学生時代合唱団に所属していた独唱をしたことはありましたが、こんなに大きな会場で 1 時間半近い長丁場は初めての経験です。合同練習期間は 3 日間+前日夜と当日のみでしたが、さすがは『プロ』で最初から強弱のついた発声や伝わり易い表現方法等で圧倒されました。演劇は遠くから観る人にも伝わるように、うんと大げさに演じて丁度良いくらいだそうです。

当日は朝早くから駐車場で大本番さながらの練習を行ないました。過去最高の厚化粧と川井クリニックのナース服で身を固め、いざ本番へ。『プロにかなうわけがないので自分は自分のペースで』と割り切ったお陰か、本番でも意外と緊張はありませんでしたが、終わった瞬間に肩こりはなくなり、急に力が抜けてしまいました。まさか病院で働いていてこんな体験が出来るとは思っていませんでしたが、貴重な体験となりました。(管理栄養士 臼井 公美)

## 年末年始休診日のお知らせ

大変勝手ではございますが、12 月 26 日(水)を診療日とさせて頂き、12 月 30 日(日)から 1 月 6 日(日)は年末年始のため臨時休診とさせて頂きます。前後の診療は混みあいますので、ご予約の上、来院下さいませようご協力をお願い致します。

