

Foyer

[fwaje :

家庭、故郷、休憩室]

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明
〒662-0971 西宮市和上町2-39
TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: <http://www.tomte2006.jp>

【院長のことば】

今年のゴールデンウィークは青森県を旅行しました。予約は3ヶ月ほど前からおさえてあったのですが、3月に震災があったため、実際に行くかどうか少し迷いました。しかし宿泊を予定していた施設の被害が少なかったこと、過度の自粛が地元にはむしろマイナスになっているという報道を見て、予定通り行くことにしました。



2011 年 夏 号

Vol.26(2011 年 7 月発行)

【院長のことば】

弘前の桜

【連載】

- ・ ナースのささやき
ゆう子とふうちゃん
- ・ 管理栄養士のつぶやき
- ・ 薬剤師の小さなひとりごと
備えあれば憂いなし

【ほっと一息】 めざせ TEPPEN

【報告】 第18回あゆみ会報告

【お知らせ】 休診のお知らせ



メインは弘前の桜を見ることだったのですが、東北新幹線は4月中に全線復旧するか微妙な状況だったので、青森空港まで空の移動となりました。東北の桜前線は関西からほぼ1ヶ月遅れ、ちょうどゴールデンウィークの時期に満開となります。今年も4月23日から5月5日まで弘前市中心部の弘前公園で桜まつりが開催されました。これについても例年通り開催すべきか議論があったようです。しかし夏のねぶたと並んで観光の目玉というべきイベントを中止すれば、経済復興にダメージを与えるという考えで実行されたようです。

会場の弘前公園は今年築城400年を迎える弘前城を中心に公園の回りにお堀が巡っています。園内には約2600本の桜の木があり、最も古いソメイヨシノは約300年前に京都から取りよせられ植えられたものです。ソメイヨシノ以外にもさまざまな品種を見ることができ、手入れの行き届いた古木が多いのが特徴です。私は毎年西宮市内の夙川公園や越水浄水場に桜を見に行きますが、それらと比較しても年輪を重ねながら元気な樹が多いという印象を持ちました。

弘前公園を訪れたのは5月1日でしたが、ソメイヨシノは7-8分咲き程度、品種によっては見ごろがもう少し先という感じもありました。城の天守閣から見て西側のお堀端沿いの道は桜のトンネルと呼ばれていますが、ここは日当たりの影響かまだ3-5分咲きぐらいでした。天守の建物自体は高さ14mと日本一小さいそうですが、登ってみると園内の桜を俯瞰できて見ごたえがありました。また津軽地方随一の名山である岩木山が桜越しに望める景色も素晴らしいものでした。





公園内は静かに桜を見られるゾーンとシートを広げて花見酒を楽しめるゾーンが明確に分けられていて好感が持てました。例年と比べると人出も少なめだったと思うのですがお国言葉がよく聞かれ、公園全体が地元の人たちの憩いの場となっている印象がありました。東北地方の別の桜の名所では震災の被災者をチャーターバスで招いて、いつときでも避難所暮らしで疲れた心を癒してもらう企画があったと聞きました。桜は年に一度だけのもの、過ぎた1年にあったことを花を愛でながら思い返すものですが、特に今年の桜を災害に遭った地元の人たちは特別の感慨を持ってご覧になったのではないか、と思います。

“ちはふるえ なみはきたれど さくらさく”

ベルギーで日本を研究する学生が、被災地に送る寄せ書きに書いた句です。

後は余談になってしまいますが、弘前は洋食の街としても名が知られているそうです。市内にはフランス料理の店が軒を競っており、その中のひとつで地元特産のりんごを使ったコースをいただきました。料理のすべてに食材あるいはソースの隠し味としてりんごが使用されています。味やボリュームにも満足できましたし価格も関西では考えられないほどリーズナブルでした。 🍎

弘前観光の後、津軽半島の金木という町まで足を延ばしました。ここは作家太宰治の故郷であり、彼の生家が斜陽館という名前で保存されています。太宰の実家は地元の大地主であり、豪奢ともいべき旧家の生活の様子がそのまま残っていて興味深く見学しました。資料によると太宰は末っ子のため家を継ぐ立場ではなく、上京してからは小説の取材をするときぐらいしかこの家に戻ってきていません。地主の生活を描写した小説で実家の怒りに触れたこともあるようで、出自には屈折した想いがあったようです。金木から少し離れた場所に太宰の銅像がありましたが、もし彼が生きていたらそんなことは辞退したい、と言いきそうな気がしました。



桜の季節が1ヶ月遅れることから分かるように、5月といっても東北の夜は冷え込みます。後半に訪れた八甲田山では思いもよらぬ吹雪にあい、もう少し南の十和田湖畔でも道路わきには2m近い雪が残っていて展望台に入ることすらできませんでした。同じ日本でも東北と関西の季節感はまったく異なるものだと実感しました。5月下旬に学会で北海道に行った折には屈斜路湖半でみたび桜を見ることができました。断続的ではありますが、今年は南から北へと桜前線を追いかける旅ができました。日本には四季があり、その流れが南から北へゆっくりと伝わるところが素晴らしいと思います。桜は季節の移ろいを愛する日本人の心情に最も響く花なのでしょう。

おまけ



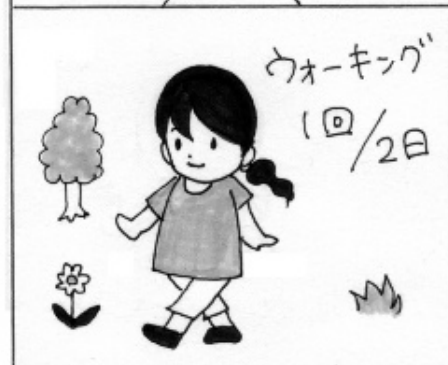
弘前の
デザインマンホール
りんごです





ゆう子 いふうちゃん ④

絵 24にし
みゆ



継続は
かなり

できそうな
目標を
たてましょう



登場
人物表



管理栄養士のつぶやき

毎日渡辺内科クリニックの中にながら、栄養相談室に引きこもっている私たち・・・。

もしかすると患者さんの中には「栄養相談室はなんだか入りにくい部屋」なんて思っている方もいらっしゃるのでは??と不安を感じた私たち・・・

管理栄養士のことをもっと知って頂きたい!! 身近に感じて頂きたい!! と思っていたところ、今回からホワイエに管理栄養士のコーナーができました!! (>▽<) ♪

ということで、初回である今回は栄養相談室の雰囲気や管理栄養士がおこなっていることについてご紹介したいと思います。

栄養相談室はこんなお部屋☆

診察室の向かいに栄養相談室があるのをみなさんご存知ですか? 実は、こんなお部屋です!!



① フードモデル (写真 部分)

壁一面にフードモデルと言って、実物大の食材がずらり!! これを用いてみなさんが召し上がっている量や、カロリーの確認をします。

ご自分が好きな食べ物の栄養成分をチェックしてみませんか?

② パソコン (写真 部分)

電子カルテで検査結果を一緒に見たり、わかりやすい写真や図などを盛り込んだ資料を提示し、説明などに使います。

③ 商品紹介用グッズ (写真 部分)

この棚の中には、市販されている低カロリー商品や血糖上昇に影響の少ないおやつなどが入っています。あれだめ・これだめとダメダメ攻撃するのではなく、患者さんの生活スタイル・嗜好を考慮して身近な商品での代用などもご提案させていただいています。

最近は低カロリーを意識した商品が数多く販売されています。日々新しい商品がないかと探すため、スーパーでついつい長居してしまうのは、当院管理栄養士に共通した特徴のようです (笑)



※その他、お渡しできるパンフレットや資料・サンプルも数々ご用意しております。

管理栄養士ってどんなことしてるの？

<個別栄養相談>

1人30分ずつの予約制で、栄養相談室でおこないます。それぞれの患者さんの生活スタイルに合わせて、取り入れやすい工夫などをご提案するよう心がけています。まずは、皆様ご自身のことについて、私たちに教えてください。



<糖尿病教室>

月1回、4ヶ月を1シリーズとしていて、糖尿病についての理解を深めて頂く場としておこなっています。それぞれの回を医師、看護師、検査技師、薬剤師のいずれかと管理栄養士がペアとなり担当していますので、糖尿病についていろんな角度から学ぶことができます。平日の参加が難しいという方を対象に、年に2回、土曜日にも開催しています。4回修了した方には素敵なミニプレゼントをご用意しています！！『前に一度受けたことがあるけど、もう一度受けたい！』という方も大歓迎です☆ スタッフまで気軽にお声かけください。

<院内掲示>

待合室の壁に、写真（右）のような資料が貼ってあるのをご存知ですか？

2～3ヶ月間隔で内容変更をし、患者さんから質問が多かったことや知って頂きたいことについて資料を作成しています。待ち時間の合間にでもちょっと見て頂けると嬉しいです（^▽^）



<レシピ提供>

「野菜を食べることがいいとか、カロリーを考えなければならぬ・・・と、頭ではわかっていても実践するのはなかなか難しい」という声はよく聞きます。

そんなとき少しでもお役に立てればと思い、家でも簡単に作れる料理やデザートレシピを提供しています。

ご自由にお持ち帰りください。

また栄養相談の時に、作ってみた感想などもお聞かせください。

わたクリの管理栄養士について少しは知って頂けたでしょうか？

今後もホワイエから様々な情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。

※栄養相談予約が入っていない時はドアが開いていますので、どんなところかのぞいてみてくださいね。

（管理栄養士 加藤孝子 小野紗都子 金岡典子）



備えあれば憂いなし

わたくしで薬をもらっている皆さ～ん！さて、早速ですが質問です。

「あなたは、何という名前の薬を飲んでいますか？全て挙げてみて下さい。」

…いかがですか？完璧な方に拍手！しかし、「ピンクの小さくて丸いのを2つと…」という方も多いのではないのでしょうか。薬の名前ってカタカナで異国の言葉みたいですよね。私も国家試験の時は多くの名前を覚えるのに苦労をしました。「糖の吸収オサエール」なんてわかりやすい名前だったらいいですね。

しかし、何の薬を飲んでいるかがわからないと困る事があります。今回の東日本大震災の際には、避難所で薬をもらう際に、自分が何の薬を飲んでいたか上手く伝えられない方も多かったと聞きます。名前を全て覚えましょう！とは言いません。日頃から準備しておく事で、対処ができます。

準備がまだの方、この機会にいかがですか？☒ チェックしてみましょう☆



1 薬の保管、管理について

- ☐ お薬手帳やお薬説明書を必ず常時携帯する。
- ☐ 薬の保管場所を家族などにも知らせておく。(お薬説明書を家族にも渡している方もいます。)



2 避難袋の準備

- ☐ 避難袋にも最新のお薬説明書をいれておく。
(かかりつけ医が被災している際に、お薬手帳や説明書から薬を処方してもらう事ができます。)
 - ☐ ・できれば内服薬の予備を数日分備え、処方されるごとに入れ替える。
(薬によっては高温、多湿、直射日光などにより変質する可能性があります。)
- 注！予備の薬をもらっても、絶対に他の人にあげてはいけません。自分に合わない薬を飲むのは危険です。
- ・未開封のインスリン注射は使用期限内であれば、遮光下 25℃にて以下の期間は成分に変化がなかったという結果がでています。

1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	12ヶ月
アピドラ	ランタス	ヒューマリン	ノボリン
	ヒューマログ		イノレット
ビクトーザ	レベミル	ノボラピッド*	ノボラピッド 30,50,70 ミックス*
	バイエッタ		*ノボラピッドは種類によって期間が違います。

(注射薬も高温や直射日光などにより変質する可能性があります。)



3 低血糖時やシックデイ時の対応と備え

- ☐ 薬物治療を受けている人は低血糖時の症状や補食用の糖分、シックデイ時の対応について主治医に予め指示を受けておく。

薬以外に避難生活の過ごし方等も記載した「災害時の備え」のプリントを待合室のマガジンラックにしています。よければそちらも見て下さいね。

(薬剤師 小野 紗都子)

あゆみ会報告

4月3日に第18回あゆみ会総会が行われました。今回で3回目となる野外での総会は、西宮の山手にある“甲山森林公園”でウォークラリーを行いました。
当日は薄曇りで肌寒いお天気でしたが、会員20名、ご家族7名と多くの参加をいただきました。

ウォークラリーは“ゆっくり”と“しっかり”の2コースあり、自分の歩くペースに合わせたコースを選べます。コースごとに4グループに別れ、同行スタッフと一緒に地図を頼りにゴールを目指します。

チェックポイントでは、スタッフが考えたクイズを解きます。公園内の物に関する問題、糖尿病に関する問題など、みんなで考え答えを探します。

今回は、前屈で身体の柔らかさを競う問題もありました。みなさんの身体の柔らかさに、スタッフ一同びっくりでした。

写真を撮ったり、おしゃべりしたり自然の中で約1時間半楽しく歩くことができました。



サプライズ！花咲か爺さん現わる！



昼食は栄養士監修のお弁当



“よいしょ！”前屈測定



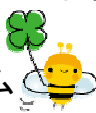
あっちかな～、こっちかな～



いのしし現る

僕も仲間に
いれてよぉ

ゴール地点で昼食タイム。昼食と一緒に渡されたのは川柳を書く短冊！糖尿病に対する
思いを5ー7ー5にのせて…みなさんに一句詠んでいただきました。
渡辺院長とスタッフで賞を選んだのですが、どれも甲乙つけがたく悩みました。

ウォークラリーの優勝チームはみつばちチーム、高得点の勝利でした。
川柳優秀賞は、有年マサ子さん、松本福雄さん、谷口 章さんの3人です。おめでとう
ございます！

クリニックにみなさんの川柳を展示しています。川柳BOXも置いてありますので
診療の待ち時間にみなさんもぜひ一句、糖尿病川柳を詠んで下さいね。

今回のウォークラリーも、自然の中でみなさんの笑顔いっぱいの楽しい会となりました。
西宮あゆみ会では会員のみなさん同士のコミュニケーションの場となるよう、これからも
楽しい企画を考えていきたいと思っています。これやってみたいと思う事があれば、ぜ
ひスタッフに教えてください。
あゆみ会会員募集も随時行っていますので、
お申し込みはぜひ受付まで。お待ちしております！

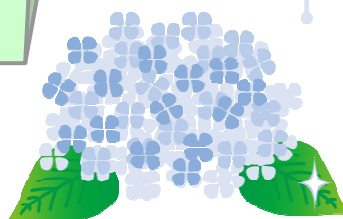


いつ下がる おやつやめれば 明日さがる

糖尿と わかっているが 食すすむ

やがまん 食べたい気持ち 命伸び

孫の手に お薬さきと 水があり





めざせっ！ “TEPPEN”



今回のこのコーナーはまだ春号製作の時に

「はい！はい！はい！あたし夏号の『ほっとひと息』書きたいねん」と立候補。「ど～ぞ、ど～ぞ」と快くOK!をもらった。

あれから長い時間があつたのに、今はもう締め切り5日前。

あちゃ～、おしりに火がついた。

何で書きたい！と思ったか……。そうそう、そろそろ長男が巣立ちの時が来そうなので、節目に何かエピソードでも書ければと思った。

小学3年から軟式少年野球を始め、中学は硬式のクラブチームに所属し、高校は、私学に進学。甲子園出場をめざし猛練習中のはず（笑）。

今年最後の夏を迎える。

小学校時代から、やんちゃのゴンタ坊主。親が頭を下げる日も多々。小学3年にして

「学校やめたい、毎日野球したいねん」と言いよった。

「おいおい、それはちゃうで～、野球好きなんわかるけど、野球も頭いんねん。勉強もせな野球うまなれへん！」と、ちょっとおかんはトンチンカンな答え。

でも、この年で夢中になれるものがあるのは、救いだと思った。

そんな彼も自分の夢を果たすため、私学の高校を選んだ。縦社会のうえ、実力の世界。

あえて厳しいところに飛び込んだ。1年の間は、走って走って、基礎体力作り、そんな日が続いた。

で、ここでこれ……

何やと思いますか？

これにまつわる話を少し……



あれは、2年の春頃だったか……。いつものようにどろんこのユニホームを洗濯機にほり込んだ。まわりはじめた洗濯機から「カランコロン、カランコロン」と音になった。「あ！お金や」肩までつつこんで探した。が、「ちゃうやん！何？」指先くらいの石ころが3個。ユニホームにくっついてきたん？？？。

それから何回か続いた。なんでや！石ころばかり、小学生やあるまいし洗濯機壊れるわ！と思いながら拾いあげた。（ポケットの中身を確認せえへん、おかんもおかんやけど……）

ある日、試合中の息子の姿をみた。守備についた時、自分のポジションで何か拾っては、おしりのポケットに入れるのをみた。わかった、あの石ころはこれか！それから毎回守備につくたび足でならし、石ころを拾っていた。帰って息子に聞いた。「グラウンド状態悪いんか？石ころ拾とったなあ……」

「ああ、あれか……。ジンクスというか、エラーせんようにちょっとした願かけみたいなもんや。先輩らの試合で2年のおれがエラーしたらあかんやろ、守備、今ちょっと調子悪いねん……」

「そうなんか～」それ以上何も言われへんかった。上の学年で試合に出ることにプレッシャーを感じ、それを自分のなかでどないかして乗り越えようと、縁起かついだりジンクスつくったりやっとなるんや……。

そう思うと、小石たちを捨てられなくなり小瓶に入れ始めた。

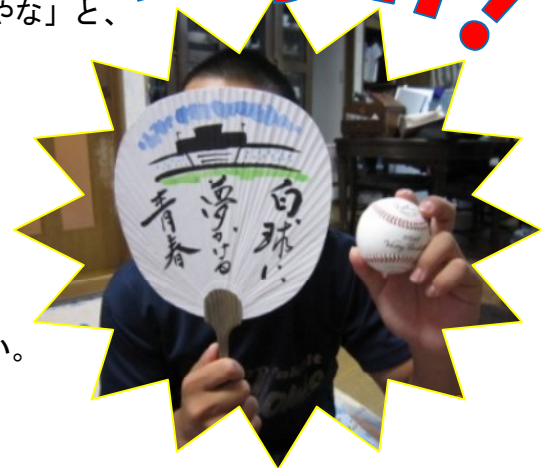
石が入っている日が続くと「あ～調子悪いんやな」と、
ちょっとしたバロメーターになり、
小石たちはこんなに増えた。
あれから1年、心も身体も鍛えられ、
ひとまわりもふたまわりも
でっかくなった。



さあ、あとは自信に変えて、仲間とともに最高の夏にしてほしい。
母たちは思う。

1日でも長く君たちのプレーを見ていたい。

Fight!



(自称 野球女神)

デザイン
マンホール

マイ
コレクション!?④



大阪市

最近では映画
“プリンセス トヨトミ”でも
重要な場所として登場する大阪城です

診察時間

【月～土】 午前 9:00～12:30

【月・水・金】 午後 4:00～6:30

【火】 午後 1:30～3:30

超音波検査(頸部・腹部)

- ・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

- ・ 予約制ですのでご相談ください

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、
予約診療をおすすめします
- ・ 検査の関係で順番が前後すること
がありますのでご了承ください

お知らせ

夏期休診

7月21日(木)22日(金)23日(土)

8月15日(月)16日(火)17日(水)

