



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>



参拾貳号 貳千壹拾参年壹月発行

【院長のことば】

講演にユーモアを

【連載】

・管理栄養士のつぶやき

色が食欲に与える影響

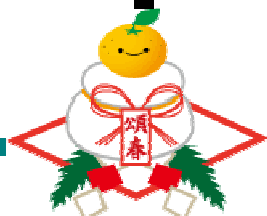
・ナースのささやき ゆう子とふうちゃん

血糖値が下がりすぎると...

・薬剤師の小さなひとりごと

ノロウイルス

【ご紹介】 水曜2診担当・藤田先生



【院長の言葉】

講演にユーモアを



皆さんは人前で話すのが得意でしょうか、苦手でしょうか？

私は高校生ぐらいまでは赤面症といってもいいくらいで、学校の授業などでの発表があるたび緊張していました。しかし医師になってから人前で話す機会が多くなり、しだいに緊張感は少なくなりました。よく広い会場で講演するのは大変でしょうと尋ねられますが、小さい部屋で10人前後を相手にお話するとかえって意識しますが、ある程度の広さの会場であれば100人以上でも平気です。

昨年11月から12月にかけては講演を頼まれる機会が多くありました。当院では新薬の治験を手掛けていることもあり、開発をお手伝いした薬がめでたく発売となるとお声がかかります。講演の中身が真面目一辺倒であるより、多少ユーモアがあったほうが良いというのが私の持論です。

大きい学会では著名人の特別講演が企画されます。聞きやすくてこなれた講演に共通した特徴は、聞く人を和ませるユーモアの要素が含まれていることです。

2年ほど前の学会で、このたびノーベル医学生理学賞を受賞された山中伸弥先生が講演されました。当時すでにiPS細胞の研究で世界的に有名であり、会場は満杯でした。

山中先生の講演はテレビ取材などでおなじみの穏やかな人柄を反映したものでした。整形外科医として手術に立ち会ったときにあまりに手際が悪くて、普通なら30分程度で終わる手技が2時間もかかってしまったエピソード。そのためついたニックネームが「じゃまなか」だったと自嘲気味に話されました。その後、基礎研究に従事してネズミばかり相手にしていたので今度は「やまちゅう」と呼ばれたとか。

会場の雰囲気はほぐれたところで、iPS 細胞の開発に至るまでのさまざまな失敗やそれを乗り越える工夫を分かりやすくお話しされました。臨床医に向いていなかったことも含めて、「人生万事、塞翁が馬」という言葉を地で行く足取りが良く伝わりました。

山中先生は生まれ育ちも関西の方です。講演に巧まざるユーモアを交えて聞く人を和ませるサービス精神は関西人の DNA に由来するものかもしれません。概して、医学系の講演でも関西出身の演者にはあまりかっこをつけすぎず本音で、という雰囲気があります。

また関西で育つと「おもしろい」「おもしろくない」がひとつの評価基準になってくるせいか、講演の中で 1 回ぐらいいは笑いを取りたい、と考えている節もあります。いわゆる「つかみ」で聴衆との距離をぐっと縮めれば、後に続く講演の中身を理解してもらいやすくなります。しかし実際にやってみると、1 時間程度の講演の中で 1 回でも会場を沸かすのは難しいものです。ことに序盤のここぞ、と期待していた箇所ではずすと、その後の展開が相当辛くなります。まあふだんから笑いを取るのが仕事の芸人さんでも舞台の上ですべることがあるのですから、素人がにわかに狙っても難しいのは当たり前でしょう。山中先生の手術ネタなどは鉄板といたいほどで、英語でスピーチしたノーベル賞の受賞講演でも会場から笑いが起きていたのはさすがというべきでしょう。

ただ日本よりはむしろ欧米の方がユーモアを受け入れる習慣があり、スピーチの評価ポイントとして重視しているのは周知の事実です。アメリカ大統領のスピーチでも実にいいタイミングでジョークが仕込まれていて感心しますが、あれは専任のライターがいるそうでプロによって考え抜かれた作品なのです。

私も 30 分以上の講演では何か趣向を考えるようにしています。失敗も 1 度や 2 度ではありませんが、同じ話でもタイミングの取り方で反応が違ふところは面白いです。私の場合、基本的に真面目な人間と見られているようで、それを微妙に外すとうまくいくようです。しかし自分のキャラクターから大きく外れすぎると戸惑いが先に立つようです。やはり語り口やテンポは大切に、自分自身が講演を楽しもうという気分のときはそれが聞く側にも伝わっていい反応が返ってきます。

他人の講演を聞くとときも、つい自分ならこうする と立場を置き換えて聞くことがあります。業績は素晴らしいのに一本調子な語り口で眠くなるような話しぶりだととても残念に思います。講演はストーリーが一貫している方が分かりやすいので、話の筋立てや論理展開が優れている講演には聞き入ってしまいます。

私が依頼を受ける講演は特定の薬をテーマにしたものが多いですが、ほめるばかりのお話は避けるよう心がけています。どんなに優れた新薬にも注意すべき点があり、それを語らず長所ばかり紹介するのはフェアではないと思うからです。講演の聞き手は非専門のドクターが多いので、バランスのとれた情報提供を心掛けています。適切な情報を伝えてそれが診療のレベルアップにつながれば講演が役立ったといえます。

話し終わった後に、分かりやすかったです、というお言葉と、さらにうかがいたいのですが、と質問をいただければ講演としては成功と考えています。あとは仕込んだところでしっかり受ければ大満足ですが、こればかりは時の運ということですね。





今回のテーマは、色が食欲に与える影響についてです。

人は、情報の8～9割を視覚から得ていると言われています。

食事の際にも感覚の中で一番よく働いているのは、実は視覚だそうです。

きれいに彩りよく盛り付けられていると美味しそうに見えたり、食欲がわいたりすることは皆様経験したことがあるかと思います。

実はそれも、知らず知らずのうちに色の影響を受けているのかもしれませんが。

肉料理の付け合わせや刺身のつま、大葉なども彩りよく盛り付けられているいい例ですね。

また、煮物も茶色一色ではなく、インゲンの緑色や人参のオレンジ色が存在することで見た目の彩りが随分美しくなり、食欲がそそられるかと思います。

(例)



赤色やオレンジ色や黄色など暖色系の色は、ただでさえ胃腸の働きを活発にし、食欲を亢進すると言われています。

一方、青色や紫色など寒色系の色は食欲を減退させるそうです。

その1例として、飲食店を考えてみましょう。

よく行くお店の看板を思い浮かべてみてください。

お店の看板は暖色系が多くありませんか？また、メニューに使われている色も、寒色よりも暖色の使用比率が多いと思いませんか？飲食店で暖色が多いのは、こういった食欲への影響も考慮されていることだと言われている。

色が食欲に与える影響を利用して、以前「青色ダイエットふりかけ」という商品があったそうです。どのようなものかと言いますと、ブルーベリーの色素を用いて作られた青色のふりかけ（味は塩味）です。

この青色のふりかけをご飯にかけることで、青色の食欲減退効果が得られ、減量に成功しやすい・・・といううたい文句で販売されていました。

また、最近では青色ダイエットメガネというものも販売されているそうです。



青色ダイエットメガネをかけると、こんな風に見えます。



青色ダイエットふりかけをかけたごはんです。食欲はわいてきますか？

家庭で簡単に取り入れることができる工夫として、テーブルクロスやランチョンマットを寒色系のものにしてみてもいい方法です。

量を調整して、美味しく食べるというのが最善の方法ではありますが、もし食欲旺盛で食べ過ぎて困っている・・・という方は、色の力を試してみるのもいいかもしれません。

※注意※ 全ての方に効果があるわけではありません。

(管理栄養士 加藤 孝子)



ナースの
ささやき

ゆう子とふうちゃん

No.10

作・安原孝子
絵・寺西美優



お腹すいたなあ
お昼早く
食べなきゃー
気分悪ー
低血糖?!



お昼まだ
食べてない
何か冷汗
でてきた
低血糖?



まずは、
ブドウ糖 10g
とりましょう



チャンス!!
たーべよ♡♡
チョコ
まん
じゃう



昼食 500kcal



昼食 800kcal



夕方採血
血糖値
106



夕方採血
血糖値
300
どうしてか
心あたりあります?
ガン

皆さんは
低血糖の時
どうしていますか?

ブドウ糖は
薬局でも
お渡しできます



次回も
おたのしみに!

血糖値が

下がりすぎると……

1 低血糖とは・・

一般的に血糖が 70 mg/dl 以下に下がった状態を低血糖といいます。糖尿病の患者さんで薬物療法（飲み薬・インスリン注射）を行っている方は、注意が必要です。

2 低血糖はどんな時に起こるの？

- ① 食事の量が少なかった。または遅れた。
- ② 激しい運動をした後。（特に食事前の運動）
- ③ 薬の効き目が強くあらわれる時間帯。
- ④ 薬の量が多かった。 などさまざまです。

3 低血糖症状

低血糖になると、拮抗ホルモンが分泌され血糖を上昇させようとします。さらに血糖が下がると自律神経症状があらわれ、もっと下がると中枢神経症状があらわれます。この症状はブドウ糖不足のため脳細胞が正常に機能できなくなった状態です。この状態になっても糖分を取らないと意識障害が起こり、さらに進むと昏睡に陥る場合があります。

注意 一度重症低血糖を起こすと、自律神経症状や中枢神経症状があらわれず、意識低下が先に起こってしまうことがあります。これを『無自覚性低血糖』といいます。神経症状の閾値が下がってしまったことにより起こります。その後 1~2 ヶ月間低血糖を起さなければ閾値はもとにも戻ります。

4 低血糖になったら・・

低血糖症状があらわれたら、まずブドウ糖 10~15g を口にすることです。血糖自己測定器を持っている方は血糖値を確認してみましょう。しばらく安静にし 15 分後症状が消失しない場合は、同量のブドウ糖を追加します。

薬物療法をされている方は、ブドウ糖を常備しましょう。

【自律神経症状】

空腹感
脱力感
冷汗
動悸

70mg/dL (平均値)



頭痛
動悸
吐き気
強い空腹感
目のかすみ
など

53mg/dL (平均値)



【中枢神経症状】

集中力の低下
眠気
めまい
疲労感
など

48mg/dL (平均値)



意識障害



昏睡





おさがせ

ノロウイルス



ウイルスの中でも最も小さい球形のウイルスということで私が学生だったころは「小型球形ウイルス」と呼ばれていました。約10年ほど前、世界で統一された名称「ノロウイルス」と呼び名が変わったそうです。

感染性胃腸炎を引き起こすノロウイルスは1年を通じて発生しますが、主な感染源はカキやハマグリなどの二枚貝が関与している場合が多く、それを食べる時期 秋の終わりごろから冬場(11月～3月)にかけて特に流行がみられます。



食中毒以外に、施設や家庭で患者のウイルスが付着した手すりやドアノブに触ったり、嘔吐時の空中に浮遊したウイルスを吸い込むことにより感染が広がり、集団感染をひきおこすことがあります。

潜伏期間は、口から入って 24 時間から 48 時間 くらい、

主な症状としては、吐き気、嘔吐、下痢、軽度の発熱、腹痛があり通常2～3日間で回復します。

感染しても全員に症状が現れるわけではなく、発症しても風邪の様な症状で終わる人もいます。

しかし、症状はなくても、その後2～3週間 くらいは、便にウイルスが排泄されるので注意が必要です。



ノロウイルスは乾燥した状態でも4℃でなんと、60日間、20℃でも3～4週間生存できるそうです。十分な手洗いが大切ですね。

ノロウイルスに感染しないためには？

- ・ カキ等の二枚貝は、なるべく加熱して食べる。
- ・ ノロウイルスは熱に強いので加熱不足にならないように中までしっかりと火を通すこと。85℃以上で1分以上加熱しましょう。ノロウイルスは酸にも強いので、酢では感染を防ぐことができません。
- ・ 貝類や魚類に触ったときは、他の食材に触る前に、まめに手を洗うこと。
- ・ 貝類や魚類のドリップ(汁)が、他の食品につかないように、冷蔵庫での保管時はふたつき容器に保管するなど注意します。



85℃以上
1分以上
火を通す

もし発症した場合は？

このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はなく、対症療法を行うことになります。

脱水症状を起こしたり、体力消耗したりしないように 水分と栄養の補給を行います。



下痢止めは、回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。



消毒方法

- ・次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）
- ・加熱…85℃以上で1分以上



調理器具等…洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 0.02%・・・水2ℓに対し漂白剤 10ml）で浸すように拭く。

まな板、包丁、食器、ふきん、タオル等…熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱。

※消毒用アルコール（75%エタノール）ではウイルス感染を防ぐことができません。

※次亜塩素酸ナトリウムは高温で分解するので、熱湯では使用しないで下さい。

排泄物や嘔吐物の処理

《準備するもの》

使い捨て手袋、

マスク

エプロン

ふき取るための布やペーパータオル

ビニール袋

次亜塩素酸ナトリウム

バケツ



① 処理をする人は、使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。

② 嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで、外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取ります。

③ 使用した使い捨ての布やペーパータオルなどは、すぐにビニール袋に入れ密閉して処分します。

④ 嘔吐した物が付着していた床とその周囲は、0.1%次亜塩素酸ナトリウム（水 500ml に対し漂白剤 10ml）を染み込ませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すようにして拭いてください。

⑤ 処理後は、手袋をはずして流水と石鹸による手洗いを十分にしましょう。

手袋の処分にも気をつけましょう。

処理時とその後は窓を開けるなどして換気に気をつけてください。

嘔吐物等の拭き取りと消毒が徹底されていない場合は、乾燥した後にウイルスが室内に拡散し、感染が拡大するおそれがあります。そこで、嘔吐物等を適切に処理し、さらに室内の適正な換気を行うことが大切です。

リネン類の処置

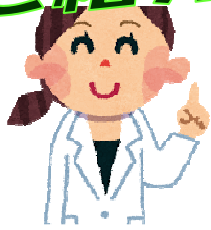
汚物がついたオムツやシーツ等のリネン類を取り扱うときは、取り扱った人の手にウイルスが付着し感染を拡大させてしまう可能性があるため、そのようなシーツやリネン類は二次感染を防ぐために適切な処置が必要です。

吐物および排泄物により汚染されたリネン類等は専用にビニール袋等に入れ、周囲を汚染しないよう十分注意してください。その場で吐物、および排泄物による汚染されたリネン類等を消毒しなければならないときには、汚物を十分落とした後、次亜塩素酸ナトリウム液（0.02%）に 10 分間浸すか、85℃で 1 分間以上あるいは 80℃で 10 分間以上になるように熱湯消毒してください。

手洗い 加熱調理 塩素消毒で 感染を予防しましょう！

（薬剤師 井戸 藍）

ご紹介



平成 24 年 4 月から水曜午前に診察させていただいています、藤田 有可里と申します。現在、大阪大学で研究をしています。生まれも育ちも徳島県で、徳島大学を卒業しておりますが、初期研修が大阪府内の病院となり、それ以降大阪近辺で勤務している状況です。

徳島



以前、渡辺院長より「徳島ネタを書いてほしいな～」とのご要望がありましたので

では徳島ネタで…。まずは、場所の確認から。徳島は四国の北東に位置しております。

渡辺内科クリニックを出発し徳島に行くには、阪神高速 3 号→明石大橋→淡路道→大鳴門橋を経て徳島に入ります。渋滞がなければ徳島上陸までは 2 時間ぐらいでしょうか。

交通の便は非常に悪く、車社会です。電車ではなく、自動車（ディーゼルエンジン車）です。昼間の空いている時間帯は、1 両編成のディーゼル車が線路を走っているのですが、車掌はおらず、後ろ乗り前降り、運転席の横に運賃箱があり、まるでバスです。ラッシュ時は最大 4 両となりますが、20 分間隔なので、乗り遅れたら遅刻は間違いなしです。

本州の方に徳島について知っていることを挙げていただくと、阿波踊りが上位に出てきます。（たいていの人は「阿波踊り…って徳島だったよね？」という表現をされますが。）

阿波踊り踊れるよ、とかいうと凄い！と言われますが、あれは個人の動きは実に単調で、集団がきれいに整列したり、フォーメーションを組んだりするのが大変であり、またそれが阿波踊りなので、一人で踊るということはありません。なので、診察室で踊ってくださいと言われても踊りません。

逆にこの動きができなければいけないという決まりもありません。手をぶらぶらさせて練り歩いているだけの飛び込み参加の方を見かけますが、あれはあれで阿波踊りを堪能しているということになります。

阿波踊りだけで 1 ページくらい書けてしまうので割愛しますが…。

意外と知られていないですが食べ物おいしいです。糖尿病や高脂血症等で治療中の患者さんに食べ物の話をするのも憚られるのですが、あえて書かせていただきます。

瀬戸内海と太平洋に囲まれ、1800m 超の山もあり、川もたくさんありますので、海産物（川魚も）、畜産、農業と割とバランスがとれているように思います。特に魚はおいしく、大阪に出てきて最初の悩みが魚がおいしくない、海産物の値段が高い、ということでした。



しかし、徳島県民はそれらの食べ物より特産のすだちへの愛が半端ではなく、それは阿波踊りへの愛を超えるものがあります。先日、友人の結婚式のため徳島に帰り友人と飲んでいましたが、なぜか最初の話題はすだちネタ(笑)。
すだちネタだけでも相当量の原稿を書けますが、さすがにマニアックすぎるので…。

確かに観光資源としてはあまりありませんが、マイナースポットをちょこちょこ回るだけでもまあまあ楽しめます。交通手段など下調べしていただいた上で、一生のうち一度くらいはぜひお越しください。

西宮あゆみ会 会員募集中

西宮あゆみ会は、当クリニックに通院している糖尿病の患者さんを対象としたアットホームな会です。クリニック開院の1年後に発足しました。年2回の総会では、各専門の講師をお招きしての講演や野外でのウォークラリーなど患者さん同士の情報交換の場となるよう楽しいイベントも企画しています。院長はじめ看護師、臨床検査技師、薬剤師、管理栄養士などのスタッフとも気軽に相談できます。また、日本糖尿病協会が発行している雑誌「さかえ」を無料配布しています。

秋の総会は、10月12日に行われました。西宮あゆみ会が10周年を迎え、特別講演は、月曜日と土曜日の午前に2診で診察をしていただいています、大きい先生(笑)の勝野 朋幸先生にお願いをしました。

兵庫医科大学病院での忙しい職務の中、先生の医局での様子や最近の糖尿病治療など、とても興味のあるお話をたっぷり聞くことができました。(先生は、講演後もビューンと岡山へ学会に行かれました。)

また、イベント企画として今回は、“こんなときどする？”と題し、これからおこり得る災害に対してどんな準備をしておいたらいいのか？非難所での注意点など、スタッフも交えグループで話し合いをしました。会員の方の中には、阪神淡路大震災を経験されてる方も多く、防災意識も高く、貴重な意見もたくさん聞くことができました。

いざという時、少しでもおちついて行動できるよう準備と心構えが大切ですね。

お役にたちましたか？



こたつから飛び出て
ご参加ください

平成25年度 第1クール

糖尿病教室 ご案内～日程表～

※糖尿病手帳をお持ちの方はご持参ください

4回シリーズ

1月23日(水) 14:00～15:15

クリニック待合室

1 「糖尿病入門」...院長 渡辺

「食事療法についての座談会」

...管理栄養士 加藤

みんなで楽しくお話ししながら糖尿病の食事療法について学んでいきます。是非ご参加ください！！

2月20日(水) 14:00～15:15

クリニック待合室

2 「お薬の話」...薬剤師 井戸

「食事療法と運動のコツ」...管理栄養士 加藤

※ 当日、軽い運動をおこないますので、動きやすい服装と靴でご参加ください。



3月15日(金) 14:00～15:00

クリニック待合室

3 「検査と合併症の話」...検査技師 小西

「外食の選び方」..... 管理栄養士 田中



4月19日(金) 14:00～15:00

クリニック待合室

4 「フットケア」...看護師 安原

「アルコールと間食」...管理栄養士 金岡



集団栄養指導を兼ねていますので次の診察時に自己負担金(3割負担の方で450円程度)頂戴いたします

2012年1番！大きな買い物は何？

スタッフの買い物事情！？を調査 金額！物量！心を占める大きさ！・・・など解釈はお任せ。

2013年 に欲しいものでも OK！



大きく占めていたのはやはり？！家電製品でした。ずぼらな私はルンバ(お掃除ロボット)が欲しい

家電製品の急な故障は恐ろしいですよえ

夏に冷蔵庫故障 なんて考えたくないっ！！

故障ぢやなく・・・こんな大人買い！？をした人も



予期せぬ出費
14万円なり

冷蔵庫



家電親孝行編！

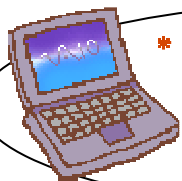
* 父が焼きたてのパンを食べたい
と、言ったのでパナソニックの
ホームベーカリー



チャレンジ編！

ipad ミニ

* 使いこなせるか自信のないまま勢いで買ってしま
いました。自分的にはチャレンジ度 **大**



* ノートパソコン を買いました。
2013 年は銀婚式なので何か
素敵なプレゼントが欲しいなあ・・・

* 2012 年は家電元年です。19 年使った洗濯機とおさらばドラム式に。
小さい TV で大人 4 人見ていたのを 60 インチの大型 TV に・・・
まだ続きます・・・



さらに！息子の一人暮らしに
洗濯機、冷蔵庫、レンジなどなど
散財の年でした。来年こそ自分の
ご褒美を買いたいです



親は辛い・・・他にもあります



お母さん編！？

* 学費に塾代！多数！！



* 子供が 4 月から高校入学、大学入学ダブルでした。
車も 10 年経っていたので買い替えました。
そしてパソコンも・・・もういくら出て行ったか
計算できまへんっ・・・ぐすん
原文のままです(笑)



子供にではなく、自分にでもなく・・・違う出費も・・・

* お祝い事が多く、結婚、出産、退職など友達や先輩にたくさんお金が出ていきました。うれしい知らせなので
まあ仕方ないですねえ。2013 年は自分のためにどこか～んと使いたいものです。



そんな出費がかさんだ母たちが、羨むような答えがこちら！

* 自分にとって贅沢な買い物。足裏マッサージ・リフレクソロジーの回数チケットです。

いいなあ！！



もうひとつ。違った意味で羨ましい！？

わたクリのスタッフの中でも一番！の先輩であろう母さんから……

- * 買い物と言うにはおかしいけれど次男(3人目)が1年かけた就活に成功したことです。
やっと25年間の子育てを卒業し夫婦2人と愛犬3匹との静かな生活をGETすることが出来ました。
仕事、趣味と自分だけの自由な時間をどう過ごせるかと思うだけでワクワクな年のスタートです

いつかこんな日がやってくるのですねえ。その日まで



母！頑張れっ！

ちょっと見せてほしいなっとおもったのがこちら！

- * 天体望遠鏡 9月に買って今月にやっと組み立てたもののまだ見れていません。★ ★
貸してください！(笑)

欲しいな編！？

- * 2013年こそ…洗濯機が欲しい！
- * 2013年こそ…携帯電話を新しくする！スマートホン？らくらくホン？？
- * ハイブリッドカー エコ！燃費もいいし経済的！
- * **どんだけ食べても太らないカラダ！！！！** 私もほしーっ♡

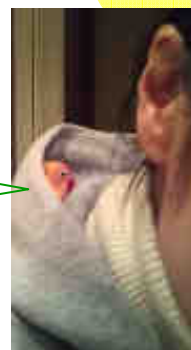


ハイブリッドなら
こんなガスも
でないのね

かわいい編！



- * 両親がマルチーズを飼いました。名前はバーディー実家に帰るとモフモフした可愛いのがいるので癒されます。究極の癒し系！
- * 今年うちに来た、ボタンインコのチェリーです。とても恥ずかしがり屋なのでフードに隠れて顔だけ出しています。



ここにいるよ

形にならないものとしては…

- * 今年は特に大きな買い物はありませんでした。でもよく旅行に行ったので出費が多かったです。来年はそろそろパソコンの買い替えをしたいのですが…



私も一緒です。スキーに山に…形にならない物にどんどん投資しています(笑)

最後に…金額も大きさも1番大きかったであろう回答がこれっ



**中古ですが家を買いました
頑張ってローン返します！**



**目指せっ
ローン完済の日**

いろんなことのために頑張って働きますっ！

本年もどうぞよろしく

お願い申し上げます





2012年はどんな1年でしたか？

「1年なんてあっ！と言う間 早いよお。若いからそんなことないでしょう！？」

よくみなさんに言われますが、よくわかります。そんなに若くはないですし(笑)この数年ホントそう思います。

12月なんてまさに『逃げる！』と言う感じであつとゆう間に過ぎていきました。

実は本日12/29 このホワイエも時間だけが逃げていって未完成 🍷 果たして2013年診療初日に間に合うのでしょうか！？(まるで人ごと・・・🐼)

最近はお尻に火がつかないと走り出せません。2013年はもう少し早めのスタートを心がけるようにします 🍷

走る！といえばマラソン人口がすごく増えているそうですね。1000 万人突破とか。採血室や診察室からも大阪、神戸マラソンに出ます！って声が聞こえていました。じつはわたクリの某先生も大阪マラソンに出ていたんですよ。私の自宅前の道路がコースになっているので相方と応援に行ったのですが、先生は私たちをみつけるなり

立ち止まって相方に「初めまして・・・」と挨拶を(笑)先生！走ってえ！！

初・フルマラソンだったそうですが結果は見事完走！

先生曰く この数年間で一番頑張ったかも。と。

先生の2012年一番大きな買い物は大阪マラソンの出走権かもしれませんね。

でも・・・その週の診察室での先生はなかなか痛々しく、笑ったらだめなんですけど耐えられませんでした(笑)



携帯電話は**マナーモード**に。
ご通話は**ご遠慮**下さい。
なお診察室では電源 **OFF** にして下さい。



長野県大町市



デザイン
マシホール
マイレクシオン10

冬には真っ白な毛に
覆われる雷鳥です

ちなみに鳴き声はかわいくありません

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

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

