

Foyer

[ホワイエ: 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>

2013年 夏号

Vol.34(2013年7月発行)

【院長のことば】

糖尿病とがん

【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

バランスの良い食事の摂り方

・薬剤師のちょっぴり遠足

薬用植物園にて

【ほっと一息】

続けているもの、始めたもの

【あゆみ会報告】

ノルディックウォーキング

【お知らせ】

夏期休診のお知らせ



【院長のことば】

糖尿病とがん

ここ3年ほどの間に、糖尿病治療薬が発がんを促進するのではないかと疑いをかけられたものが二つありました。

一つは、ランタスというインスリン製剤です。

ランタスは持効型インスリンアナログといって

1日1回の注射でほぼ24時間の効果を示すタイプの製剤です。アナログというのは、人間の体の中にあるインスリンのアミノ酸配列を一部置き換えて、期待する効き目を持たせるようにしたものです。

ランタスの場合は、体内でゆっくり効き目が出るように改造されています。そのおかげで患者さんは1日1回の注射で一定の効果を得ることができます。日本でもかなり多くの患者さんがランタスを使って注射療法を受けています。

そのランタスに大腸がんや乳がんなどを増やすのではないかと、という嫌疑がかかったのです。ランタスはフランスの製薬会社の製品ですが、その論文はドイツから発表されたものでした。多くの患者さんが使っている製剤ですから、この情報は大きく取り上げられました。



しかし、件の論文を読んでみると、それほど統計学に明るくない私でも、おやっ？と思う穴があったのです。ヨーロッパでランタスを使っている患者は、日本人よりはるかに多くの量を注射しています。これは肥満の糖尿病患者が多いためで、インスリン製剤の効き目は肥満があると悪くなり、同じ効果を得るのにより大量が必要になります。この論文では1日平均使用量がおおむね日本人の平均使用量の4～5倍程度だったと思います。

論文では、そのなかでも注射量が多いグループで大腸がんや乳がんの発生が多かった、と述べているのですが、当然それらの患者さんには高度に肥満した人たちが含まれています。インスリン製剤を多く注射すれば、さらに体重が増えるので悪循環にはまった状態といえます。

肥満そのものが大腸がんや乳がんを増やすことは、かなり以前からの研究で明らかになっています。すなわち、大量のインスリンを使う→肥満する→がんが多くなる、という図式なのですが、真ん中を無視すると、大量のインスリンを使う→がんが多くなる、となってしまうわけです。

これを交絡因子といって、因果関係を明確にしたいときには、間に挟まる因子（この場合は肥満）の影響がない形にしてデータを検証しなければなりません。ごく単純化すれば肥満度が同じ人たちで、少量あるいは大量のインスリン製剤を使っている二つのグループを比較して、大量のインスリンを使っているグループにがんが多く発生すれば、肥満と関係なく大量のインスリン使用ががんの発生に関連する可能性があるといえるのです。

もちろん交絡因子は肥満だけではなく、インスリンを多く使わざるを得ないような食習慣もそれに当たるかもしれません。高脂肪や野菜不足が発がんの確率を高くする可能性もあるのです。この論文は、交絡因子を排除してインスリン治療と発がんの関係を明らかにするという点で、詰めが十分でなかったと思われます。その後、ランタスによる発がんの増加は認められない、と反旗を翻論文が続出し、この話題は「ランタス無罪」という形で落ち着きました。

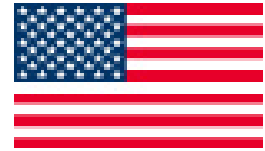


もう一つは、アクトスという経口血糖降下薬です。アクトスは日本の製薬会社の製品ですが、論文はフランスから出ました。内容は、アクトスの長期使用によって膀胱がんが増える可能性がある、というものでした。膀胱がんはがんのなかでは発生頻度の低いものです。もともと男性に多いがんなので、この論文でも男性に限って意味のある増え方をしていました。それでも、数万人使用して1人に影響が出るかどうか、という程度の数字です。処方する立場としてはまったく悩ましい話です。私はアクトスを使用中の患者さんに一人ずつ説明して対応することにしました。アクトスは不思議な薬で、経験的には効く人にはよく効き、効かなければさっぱり、と効果にめりはりがあるのです。したがって長期に服用している方たちははっきり効き目があったから続けている、ということになります。しかし、他院からの引き継ぎ患者さんでは開始初期の効果がどうだったのか知らないままに服用している方もあります。そこで原則として同意してもらえた人たちのアクトスをいったんすべて中止してみることにしました。ほとんどの方はアクトス以外にも血糖降下薬を服用していましたので、大幅な悪化はないだろう、と見切ったの行動でした。正確にカウントしたわけではないのですが、10人中止するとほぼ5人は血糖コントロールが悪化しました。つまり、残り半分程度はアクトスなしでも治療が成立したのです。投与初期には役割を果たしていても、長く使用しているうちに、その効果が薄れていった人もいるのでしょう。

悪化した方にはアクトスが有効と思われる旨、説明したところ、ほとんどの患者さんは数値の悪化に納得して再度服用する方向で同意されました。

アクトスで起きる程度のリスクなら、食品添加物に含まれる未知のリスクとさほど変わらないだろう、と個人的には考えています。

自分が患者さんの立場にいたら、危険性と効用をどう判断するだろう——主治医として常に念頭に置いています。そのうえでお話するように日頃から心がけています。論文の発表元のフランスでは、アクトスを販売中止にしました。しかし、アクトスのような、一部の患者さんに特異的に効く薬は使えなくなると困るケースもあるだろうと思います。肥満者が多いアメリカでは、アクトスは大量に使われ続けています。



最後にがんの減るお話を一つ。

メトホルミンという薬はアメリカ糖尿病学会のガイドラインで第一選択薬となるほどポピュラーな薬です。この薬の何よりの長所は体重を増やさない、むしろ減らすところです。欧米では日本とは比較にならないくらい高度肥満の患者が多いので、メトホルミンは重用されています。もう一つ良い点は発売からずいぶん年数がたっていて、薬の値段が安いことです。日本でもメトホルミンは販売されていますが、専門医こそ好んで使うものの、一般的にはまだまだ使用頻度は低いようです。値段の高い薬ほど製薬会社が熱心に宣伝するのでよく売れるというさて、そのメトホルミンで注目すべき報告がありました。この薬を長期間使用した患者さんたちでは、使っていない人たちと比べてがんの発生が減るということです。この論文は 2005 年に British Medical Journal に発表されました。

その理由づけは少し難しい話になります。メトホルミンには AMP キナーゼという酵素の活性を上げる作用があります。AMP キナーゼは肝臓からの糖の放出を抑えたり、筋肉や脂肪への糖の取り込みを増加させたりして、結果として血糖値を低下させます。この AMP キナーゼが活性化されると、その下流にある腫瘍抑制因子の働きが強められ、がん細胞の成長増殖に関わる因子が抑制されます。がん細胞の芽が体内に生じて、それが成長・増殖しなければ発症には至らないと考えられますので、メトホルミンは副次的な効果として体内でがん細胞がのさばるのを邪魔している可能性があるのです。腎障害の進んだ方や高齢者には使いにくいという欠点はあるのですが、これをきっかけにもっと見直されて、多くの患者さんのお役に立つように期待しています。

クリニックでは現在「西宮スタディー」という大規模な調査研究に参加しています。これは糖尿病患者さんに、どの程度消化器がんの発生があるのか、またそれは治療経過中のどのような要因によって影響を受けるのか、探索する試みです。治療は従来通り患者さんひとりひとりのご病状に合ったものを継続し、ドックや健診などで受けた内視鏡、CT、エコーなどの検査結果を集計して、治療状況と消化器疾患の発生に関係があるかを調べていきます。

がんは糖尿病の患者さんにおいても死因の第1位です。この調査に参加することでがんの早期発見に意識を高めるとともに、どのような治療の仕方ががんの予防につながるのか明らかになることを期待しています。

ぜひご協力をお願いいたします



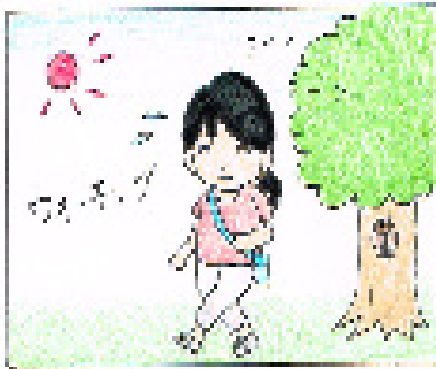


ナースの
ささやき

ゆづ子とふーちゃん

No. 11

作・安原孝子
絵・寺西美優



熱中症の 症状

発熱、頭痛、
吐き気、脱力感、
眠気、耳鳴りetc.



応急処置

- 木陰など
涼しいところに
移動
- 衣服をゆるめる
- 水分・塩分を
補給



一番はこまめに
水分を取り
ましょう





上手に水分補給するコツ

いつ飲むのがいい？



1日3回の食事に加えて、朝目覚めた時、午前10時、午後3時、入浴前後、寝る前などにコップ1杯ずつの水を飲みましょう。

特に、人は寝ているときにかなりの汗をかくため、朝いちばんは水分が不足気味。朝起きてトイレに行ったら、コップ一杯の水かお茶を飲みましょう！



一度にたくさん飲むのではなく、1回200mL程度の摂取が目安です

手作リスポーツドリンク



【材料】 1リットル分

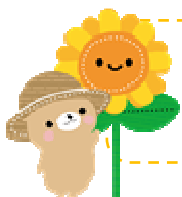
水	1リットル
マービー液体	大さじ1 (20g)
塩	1g
レモン果汁 	小さじ2 (10cc)

【栄養成分表示 (100mL 当たり)】

エネルギー	3.6Kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
糖質	1.6g
ナトリウム (塩分)	39.4mg (0.1g)

【作り方】

水1リットルに、マービー液体・塩・レモン果汁を加えてよく混ぜて溶かす



管理栄養士のつぶやき～バランスの良い食事の

毎日の食事、栄養のバランスは大丈夫かしら？
食べたいものばかりに片寄っているかも？気になりますよね。

「まごわやさしい」

耳にした事がありますか？

ま・・・豆類

ご・・・ごまなど種実類

わ・・・わかめなど海藻類

や・・・野菜類

さ・・・魚を中心とした魚介類

し・・・しめじ・しいたけなどのきのこ類

い・・・いも類



まごわやさしいとは昔から日本人が食べてきた体にいい食材の頭文字です。

「ま」・・・豆類



豆類の中には、大豆、あずき、金時豆、白いんげん、ひよこ豆などの乾燥豆、そら豆や枝豆といった未熟の状態で食べる豆、豆腐、納豆といった大豆の加工食品、また味噌やしょうゆといった豆の調味料などが含まれます。それぞれの豆にはそれぞれ違ったおいしさがあり、食べ方も色々です。

たんぱく質を多く含む豆：大豆・黒豆など

炭水化物を多く含む豆：あずき・グリーンピース・そら豆など（糖尿病の方は食べ過ぎると血糖値が高くなるので注意が必要です。）

「ご」・・・ごまなど種実類



たくさんのミネラル分がつまっています。うまみや香り、こくがありゴマを加えるだけで料理の味をごまかして（？）おいしくしてくれるすぐれもの。白ゴマや黒ゴマ、アーモンドやピーナツなども含みます。

種実類は油の仲間で高カロリーなので摂り過ぎには注意。

「わ」・・・わかめなど海藻類



海草類にはビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれ、食物繊維も豊富です。しかも低カロリー。

「や」・・・野菜類



野菜に含まれる各種ビタミン、ミネラルなどは体を健康に保つためには欠かせないものです。食後の血糖上昇を緩やかにする効果があります。

「さ」・・・魚を中心した魚介類



さば・いわし・さんまなどの青背魚、鯛・たら・ひらめなどの白身魚、ちりめんじゃこ・桜海老などの干物類、あさり・しじみ・かきなどの貝類、えび・かに・いか・たこなどを指します。魚介類は良質のたんぱく質源。白身魚やえび・いか、魚介類は脂肪分が少なく低カロリー。青背の魚の油はEPAやDHAといった不飽和脂肪酸をたっぷり含んでいます。

ちりめんじゃこやあじ・さんまのひらきなどの干物は塩分を多く含むため、摂り過ぎには注意が必要です。

「し」・・・しめじ・しいたけなどきのこ類



うまみ成分を多く含み、低カロリーで、食物繊維が豊富、ビタミンDを多く含みます。最近ではエリンギやぶなびーなど種類も豊富で、一年を通して価格も安定しているため使い易い食材です。

「い」・・・いも類



保存性が高く、使い易い食材ですが、炭水化物を多く含みます。糖尿病の方が一度に沢山食べてしまうと高血糖を招くため、食べる量には注意が必要です。

まごわやさしいは、日本人が昔から親しんできた食材だけにどれもすぐれたものばかり。食物繊維やミネラル・ビタミンなどが豊富で、低カロリーのものも多く、またよく噛んで食べることで早食いや食べ過ぎの防止の手助けをしてくれるものも沢山あります。日々の食事の中に意識して取り入れてみてはいかがでしょうか？



ちなみに・・・

「オカアサンヤスメ」、「ハハキトク」??の内容は

オ： オムライス
カ： カレーライス
ア： アイスcream
サン： サンドイッチ
ヤ： やきそば
ス： スパゲッティ
メ： 目玉焼き



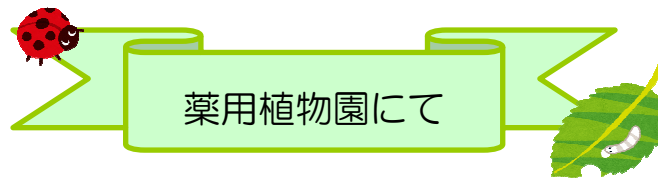
ハ： ハンバーグ
ハ： ハムエッグ
キ： ぎょうざ
ト： トースト
ク： クリームスープ（クリームシチュー）



食の欧米化で子供たちが好きなメニュー。食物繊維が少なく、あまり噛まなくてもいい内容ですね。脂質や糖質の取りすぎで、生活習慣病の危険性を高めます。大人も気をつけたいですね。



（管理栄養士 金岡 典子）



薬用植物園にて

先日、製薬メーカーさんの薬用植物園を見学させてもらえる機会があり参加してきました。

薬用というと、漢方の原料として使われる生薬をイメージしますが、それだけではなくハーブや香辛料として身近なものも多くあり、すごく興味深いものでした。そこで感じたのは、まさに「医食同源」という言葉。普段からバランスのとれた食事を摂ることで、病気の予防や治療につながっていくわけですね。

今回、私が出会った植物を一部ご紹介します。

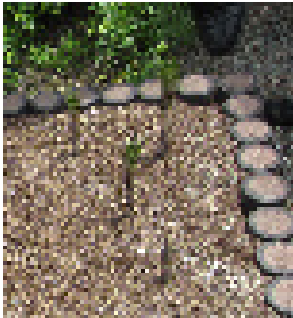
薬用植物園で、お目にかかるとは思っていなかったもの…たとえばナス、トマト。

ナスといえば京都の加茂茄子、大阪の泉州茄子など種類も豊富。日本では 1200 年も前から栽培されているそうで、炎症を鎮め、口内炎に効くそうです。民間療法では、へたの黒焼きを使って歯茎の腫れや歯槽膿漏に利用するそうです。

トマトは生薬名を番茄（バンカ）といい、日本には 18 世紀初めにオランダから伝えられたそうです。果実に健胃作用があり、抗酸化作用のあるリコピンも含まれています。トマト大好き、万歳！



コンニャクも生薬の一つです。塊茎（球根の一種）を乾燥させたものを蒟蒻（クジャク）といい、消炎、利尿作用があります。そして、この塊茎こそがコンニャク芋！私たちになじみある食用の蒟蒻（コンニャク）の原料です。すりつぶして糊化させ灰汁や水酸化カルシウムなどのアルカリ分を加えて固めるとコンニャクのできあがり！

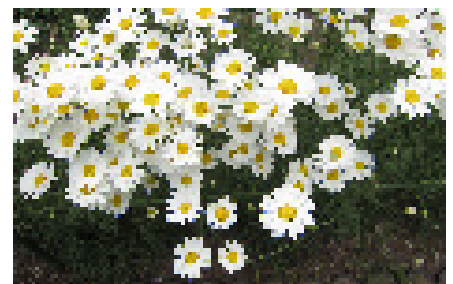


このコンニャク、開花時の 5 月には悪臭を放つそうで…なぜ？！これはハエをよぶ香りで、花粉の受粉をハエが行うようになっているそうです！なんと良くできているものです。

写真は 6 月初旬のコンニャク。においがするという開花時期は、すでに終わっていて、緑の葉っぱが出始めていました。

満開に咲いていたのはジョチュウギク。

その成分は古くから殺虫効果があることが知られていて、日本では「蚊取り線香」の発明につながりました。ジョチュウギクは第二次世界大戦前までは盛んに生産されていたそうですが、現在では類似化合物が主流になり、ジョチュウギクの栽培は終了しているそうです。

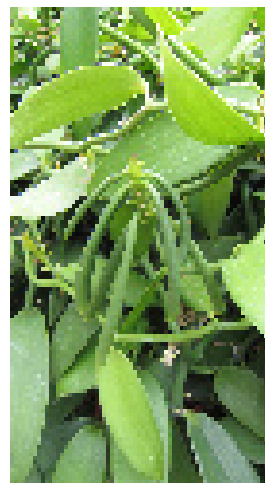




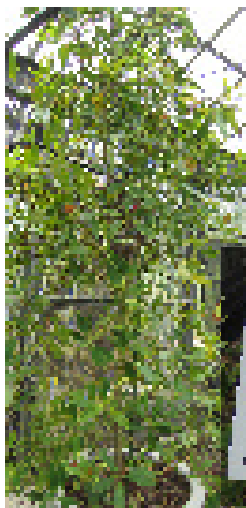
これはステビア。キク科の植物です。
 名前を聞いたことがある！という方もいらっしゃるはず。
 甘味料の材料として使われています。葉っぱに含まれる甘味成分は、砂糖の約 300 倍の甘さがあるといわれています。夏場、よく飲む清涼飲料水に甘味として使われているかも？



さて、温室では、つる状に伸びて茂ったバニラを発見。
 ランの仲間だそうで、茎が長く伸びていく”つる植物”なのです。
 そして、バニラの種子の部分、バニラビーンズ発見！
 これに処理をほどこすと、あの甘い香りのする香料になります。



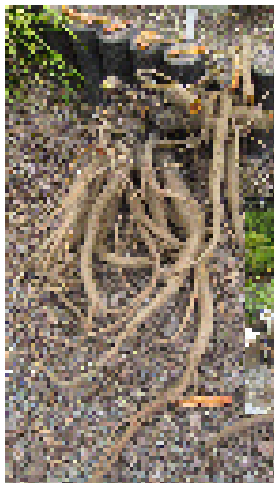
あと、温室で目にとまったのが、トウシキミ。



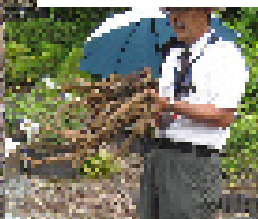
未熟な果実を乾燥させたものは、中華料理でも使われるスパイス「八角」です。健胃薬として用いられますが、抗菌作用もあります。
 そして、このトウシキミに含まれる成分からインフルエンザの治療薬「タミフル」が作られました。



最後に、いかにも生薬！というものをひとつ。



これは、漢方材料になるダイオウの根っこ部分です。生薬、大黃（ダイオウ）に含まれるセンノシドという成分には、大腸の動きを促す働きがあって、便秘に使われます。
 とても立派な根っこの塊ですが、ここまで育つのに5年もかかるそうです。



大切に育てられ、乾燥や粉碎など何工程もの手間ひまかけられて作られる生薬は、その背景を知ること、すぐく温かさを感じるようになりました。

（薬剤師 井戸 藍）

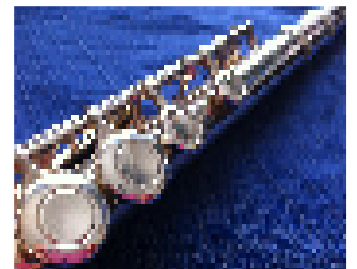


続けているもの、始めたもの

初めまして。ご縁があって4月からお世話になっています、看護師の松本と申します。
今回みなさんに何をお伝えしようかと迷ったのですが、自己紹介を兼ねて最近始めたことと以前から続けていることをご紹介します。と思います。

以前はベッド数350床の急性期病院で働いていました。約10年間病院と自宅との往復で、仕事以外のことに目を向けることが少なく日々過ごしてきたように思います。もちろん忘れがたい患者さんやご家族との出会いもたくさんあり、それはそれで意味深い日々だったのですが...

今回の転職を機に心身ともにゆとりが生まれ、身近な気付きに毎日心躍らせているので、一部分ではありますが紹介させていただきます。しばらくお付き合いくださいませ。

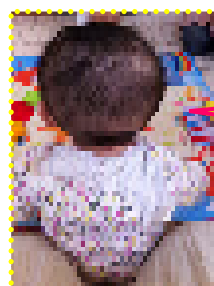
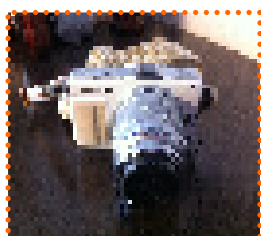


「続けているもの」は約3年前から吹いている楽器について...
3年ほど前からフルートを習っています。

きっかけはうーんと遡って十数年？前、中学生の頃にブラスバンドでほんの少し吹いた経験と大人になってから患った気管支喘息。呼吸って意識せずとも起きてるときも寝ているときも自然に行われていますよね。ある日、何をどうしても咳が治まらず、横になることもできない息苦しさで襲われました。あまりにしんどすぎて、毎日「どうすれば楽に呼吸ができるんだろう」と考えていました。そうこうしながら行き着いた答えは、「たくさん吸うことができれば楽になるかも...」「たくさん吸うにはたくさん吐き出さなくては」というものでした。ま、これは喘息をどうにかする根本的な治療ではないのですが、あくまでもきっかけ、苦肉の策です。見渡せば偶然にも私の手元には看護師1年目の初ボーナスで購入したフルートがあるではないですか！フルートは息を吹き込んで鳴らす楽器です。早速レッスンに通い始めることにしました。はじめは呼吸がどうにか楽になれば...という気持ちでしたが、今では下手くそなりにちらほらと音にこだわりを持ち始めています。先生と演奏できたときの楽しさに目覚めてしまい、気が付けば3年が経っていました。「おなかで支えて」「暖かい息で」「腹筋使って」、先生のアドバイス通りに吹けば驚きの良い音が出ます。「すごい！良い音が出るよ」と言われれば、楽しくて気持ちよくてルンルン気分になるのです。で、肝心の喘息の方はと言いますと、季節の変わり目は大抵何らかの感染症をきっかけに発作が出ます。でも、年1回の春先だけに減りました。上手な呼吸の仕方にも身に付いたように感じています。これぞ、フルート効果？でしょうか。

そして「始めたこと」はウォーキングとカメラ。

撮影は専ら写メ専門でしたが、春先にミラーレス一眼というカメラをプレゼントしてもらい、いろんなシーンを撮りためています。被写体は主に去年産まれた姪っ子と草花です。新緑の良い季節です。どんどん撮ってこちらの腕も磨いていこうと思います。



顔をお見せできない
のが残念だわ(;_;)

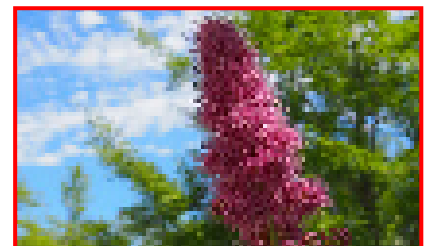
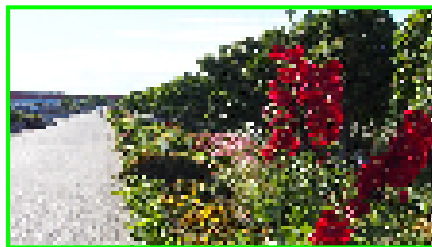
それからウォーキングというほどしっかりしたものではありませんが、通勤の時間を使って歩いています。距離はどれくらいかわかりませんが、私の足で50分弱になります。歩きながら目に映ったある日の風景を紹介します。「あ、あそこやな」と想像できるかもしれません。



まず自宅を出て芦屋浜に面した海沿いの歩道を歩きます。目の前には湾岸線と六甲の山並み...お天気の良い日は山の緑がとても綺麗です。北に向かって歩き続けると右へのカーブに差し掛かります。カーブを曲がれば海に沿ってまっすぐな道のり。海を見ればおそらくボラと思われる魚があちこちで跳ねています。歩を進めていくと、草むらからダンゴムシさんが横断中。踏んづけないように避けながら通過します。



さらに歩くと小鳥が求愛ダンスを踊っていました。愛が実ったかどうかはわかりませんが、とても可愛い踊りでした。最近では草むらからミミズさんがその生涯を全うしアスファルトの上に出てきてます。私事ではありますが、幼少期の苦い経験からミミズがとっても苦手...どうにかミミズさんを避けて次のカーブへ。そこにはスケートボードの練習場があり、若者が朝早くから練習をしています。健全だなあと思いながら、視線をずらせばきれいなお花畑が...。ボランティアの方々が四季折々の花々を見せてくれます。



空を見上げれば伊丹空港からの航空機が...「あれは熊本行きかなあ?」とか思いながら橋を渡ります。しばらくは歩道がないので車に注意し進みます。とある酒蔵を通り過ぎるころから、地元の小学生と一緒に。「ランドセルっていろんな色があるなあ」と思いながら43号線へ。あと少しでクリニックです。阪神百貨店の警備員さんにご挨拶をすれば到着。こんな風にお天気が良ければ、いろいろな場面に思いを馳せながら歩いて出勤しています。

なんだかとりとめのないお話となりましたが、一日も早く皆様の療養生活にお役に立てるよう頑張ります。





～NW体験会あゆみ会報告～



5月26日に総会が行なわれ、気持ちいい屋外で体を動かそうと、武庫川の河川敷に飛び出しました。今回は、初めての企画です。ポール2本を使って歩く“ノルディックウォーキング体験会”を行ないました。

北欧生まれのスポーツで、もともとスキーマの選手の夏用のトレーニングに用いられたようですが、最近では、老若男女問わず、楽しめるスポーツレクリエーションとして広まっているようです。



院長先生が学会で見つけたパンフレットを頼りに、西宮にある“キルシッカカヴェリ”というノルディックウォーキングのサークルの方と出会いました。代表の方は、健康運動指導士の資格を持ち、メタボ予防のための運動や高齢者への運動指導などに、幅広く活躍されています。また、同じサークルから4名の方にもご指導・お手伝いをいただきました。

当日は、参加会員12名、そのご家族が2名と少なかったのですが、運動不足のスタッフも参加し、始まりました。

まずは、1人1人ポールの長さを合わせました。能力に応じて調節する方法も聞きました。

それから、ポールを使ってのストレッチを充分にし、からだをほぐしました。

これが、また硬い体にきくわ～～。痛ったった……。



その後でノルディックウォーキングの基礎を学びました。

ポールの持ち方、腕の振り・動かし方、ポールのつき方など。

う～～あれ？足と手がうまく交互に出ない。いっしょにでてしまう。ロボットみたい(笑)。何度か反復練習して、暑いくらいお天気もよかったので、小休憩をはさみながら頑張りました。1時間ぐらいたつと少し長い距離を歩くことができました。



すると「まあ！なんということでしょう～～！！」

みなさんすっごくのみこみが早く、カッコいい！歩く姿がとても素敵です。

ポールをつくことによって目線があがり、姿勢がよくなるんですね。

最高齢(88)の方もスルスツと軽快に歩いてらっしゃいました。調子がでてきて、ひと汗かいたところで、本日の講習は終了となりました。ほてった体をクールダウンし、ほどよい疲れも感じました。筋肉痛は、いつ出る？今でしょ！！な～～～んで。実際あたしは、3日後でした……。と・ほ・ほ。

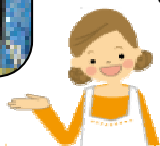


それから、最後にサークルの方がよくやっている、ノルディックウォーキングの終わり方。これがとてもかっこいい。円になり2本のポールをカチカチ鳴らしながら天に向かってあげて、大きな声で「キーーーーースッ！！」と叫びます。ちなみに、「キートス」とは、フィンランド語で「ありがとう」という意味だそうです。達成感に包まれた感じがしました。

キートス！



昼食は、当院管理栄養士と“いとはん”とのコラボ弁当です。
とても華やかで味のバリエーションも楽しめ、みなさんから大好評でした。



今回参加した方からは、「またやってみたい。」という声もあったり、運動不足だったスタッフも「ポール欲しいわ」などノルディックウォーキングと出会い、運動への意欲もでてきたようです。また、みなさんのご要望あれば、第2回もやっちゃうかもね。



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。

年に2回の総会をおこない、会員同士の意見交換や交流をおこなっています。

春の総会では、屋外でのイベントや料理教室などを、秋には講演会や勉強会などを実施し、会員の方もスタッフも楽しく学んでいます。

参加してみたいと思う方はぜひ入会を。

年会費 3500 円。詳細は受付まで

花の小屋

今月号からの新コーナーです。クリニックでは2週間ごとに新しいお花を飾っています。
その中からいくつかのお花をご紹介します。お楽しみに！

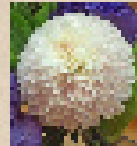
☆6月のお花☆



その他の草花
クレマチス・スモークグラス・アンスリウム・リキュウ草



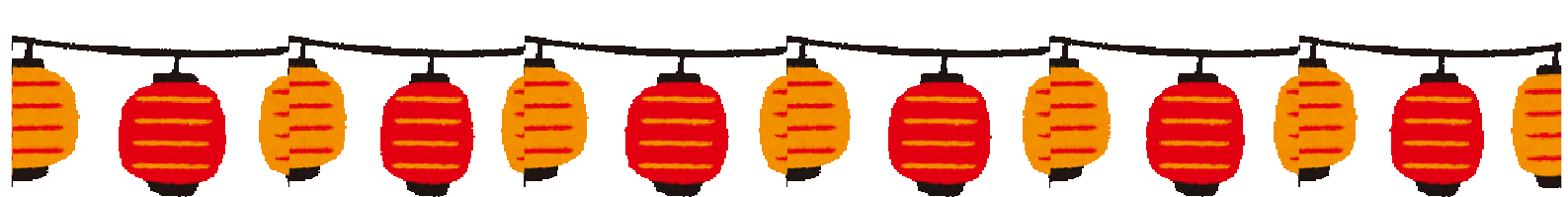
八重トルコ桔梗<リンドウ科>
花言葉は「優美」
花言葉の通り、とても優美なお花です。



セイオペア<キク科>
花言葉は「祝福」
菊の仲間です。大輪で存在感があります。



カラー<サトイモ科>
花言葉は「乙女のしとやかさ」
名前の由来は、洋服の襟に似ているからという説も。



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

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

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
※第1・4週のみ診療

夏期休診のお知らせ

8月14日(水)午後診 15日(木)
8月16日(金)17日(土)



はじめての手話



医療事務の大和です。今回私は兵庫県保険医協会主催の初級手話講座を受講してきました。

初めは緊張と不安でどうなることかとドキドキしていましたが、先生と他の生徒さん達のお陰でその心配もすぐになくなり、最後まで楽しく学ぶことができました。

手話を始めて感じたことは、コミュニケーションでの表情の大切さです。

例えば「好き」と言う手話をしているのに無表情だと、「本当に好きなの？」って思いますし、「嫌い」と言う手話で顔が笑っていたらおかしいですね。

始めの頃の私は、手話をするのに必死で表情がついてこず、先生に「表情、表情」と指摘を受けていましたが、だんだん回を重ねるうちに先生から「表情がイイね」と言われたことがとてもうれしかったです。

最後の回ではろうあの方との交流会があり、普段の生活や病院などで困っていることなど直接お聞きすることができてとても良い経験になりました。

当クリニックでも西宮市障害福祉課の手話通訳さんにお越しいたいて手話講座が行われました。

院長・スタッフみんなで

全5回と短い期間でしたが、初めは挨拶から始まり、実践的な手話まで教えていただきました。

手話を習ったことで、ろうあの方とのコミュニケーションに自然と手話を取り入れられるようになり、患者さんとの距離が短くなったように思います。