



新年度を迎えて

医師 大原 紗矢香

新年度が始まりました。就職、進学など新しい生活を始められた方はもちろんですが、そうでなくとも四月というだけで、なにか新しい気持ちになるものです。

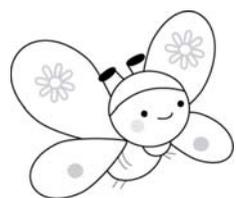
当クリニックでも新入職員を迎え、また新たな気持ちで診療に取り組んでいます。医師も複数でシフト制を取っています。普段は予約で同じ医師に診てもらっているが、今日は急に体調が悪くなって受診した、といった場合に、いつもの担当医が不在であったり、予約が立て込んで診察までに時間がかかってしまったりと、ご迷惑をかけることもあると思いますが、電子カルテによる情報の共有を行っておりますので、いつもの担当と違う医師であっても、安心して診察を受けていただけます。



もちろん、予約もとっていますので、急がない受診や待ち時間の気になる方は、あらかじめ予約をとられることをお勧めします。予約は窓口で直接とっていただくほか、お電話でも対応しています。

ゆげメデイだよりでも何度かお伝えしていますが、最近はお薬手帳を持参される方が増えて、問診の際にとっても役立ちます。自分の飲んでる薬の名前や量を正確に覚えておくことは難しいものです。ほかの病院でお薬をもらわれている場合に、重複する薬がないか、飲み合わせはわるくないかなど、確認していますので、ぜひお持ちになって拝見させていただきます。お薬手帳だけでなく、デイスリーブなどに通われている方はその連絡帳や、お子さんの母子手帳もたくさん情報を含んでおり、受診の際にはお持ちいただくことをお勧めします。

また、いつから体調が悪くなってきたのかなど、自分でメモを取って受診される方も増えていきます。診察のはじめは「いつからどんな症状ですか?」と詳しくお聞きすることから始まりますが、自分のことであっても順序良く話をするのは、なかなか難しいものです。あらかじめメモを取っておくことで、言い忘れも少なくなります。



子供さんが受診される場合、付き添いの方が普段お世話をしている方とは別の方であることもよくあります。ある程度大きいお子さんであれば、自分で症状を話してもらいますが、小さいお子さんにはそれも難しく、付き添いの方に尋ねることになります。症状だけでなく、お食事の様子や睡眠の様子など、普段お世話をされている方からのメモや伝言などお持ちいただくことで、スムーズな診察が可能となります。

今年は、例年はないほどインフルエンザの流行が遅く、卒業など節目を迎える時期に流行してしまいました。卒業式など、大人数が集まる行事も続く時期で、流行を助けた印象です。体調が悪いと思っても、なかなか休みをとりにくいという方は多いでしょうが、学校や職場などで流行してしまうと、かえって予定が滞ることもありますので、普段から体調管理に気を付け、早めの休息を取りたいものです。そして、クリニックを受診していただいたときには、職員も努めておりますが、どうぞご協力をお願いいたします。



退職と生活習慣病

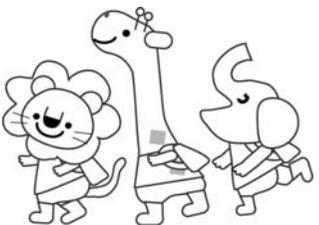
看護師 宮井 由里子

四月に入り、今までの生活と違う日々のスケジュールになるという方もいらっしゃると思います。特に退職を迎える方や、そのご家族にとっては、退職後の生活習慣病の療養に不安を抱いておられる方もおられると思います。

退職を機に、病状が悪化する方もある反面、今までの悪習慣を改める好機にもなります。退職後は新たな人生を楽しむ十分な時間があります。これまでできなかった色々なことに挑戦したい、趣味に没頭したいなど、新たな目標を抱いておられると思います。そのためには健康でいることが何より大切です。普段から体調管理に気を配ることが、健康寿命を延ばし、不安なく人生を楽しむことにつながります。

◎食事について

必要な栄養素が変化すること
も考えられます。一度ご家族と一緒に栄養相談をうけてみてはいかがでしょうか。また、これを機会に料理を始めることも食事療法に対する知識と実践を獲得するチャンスになると思います。



◎運動について

自由な時間に、できれば日課として軽運動（散歩・ラジオ体操など）を取り入れてみてください。スポーツを趣味にするのもいいですね。ただし無理は禁物です。昔やっていたスポーツは特に注意が必要です。頭の中は昔。でも体は加齢していることを十分に考えてください。

◎薬について

仕事をしていると、薬の服用や注射する時間がずれたり、できなかったりした経験を持っておられる方は多いと思います。退職後はきちんと自己管理する良い機会です。サプリメントを新たに利用される場合もあると思いますが、広告に惑わされずに、本当に有効なのか、必要なかを家族や主治医に相談してみましょう。

☆左記の日程にて糖尿病教室を開催します

四月十六日(土)
七月三十日(土)
十月二十二日(土)
平成二十九年
一月二十八日(土)
午後二時～四時

参加予約、参加費用は不要です。糖尿病に限らず健康に興味がある方ならどなたでも参加できます。一人でも多くのご参加をお待ちしています。おみやりも、毎回用意してお待ちしていますので、是非カレンダーに記入し、ご参加下さい。

※お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご理解お願い致します。

四月七日(木) 中村琢弥医師不在
四月十一日(月) 大原医師不在
四月二十八日(木) 大原医師不在
五月十二日(木) 中村琢弥医師不在

医師の着任と診療担当表変更のお知らせ

四月一日(金)より、中村郁恵医師、徳田嘉仁医師、渡邊圭医師、辻岡洋人医師、横田望医師が着任致します。どうぞよろしくお願い致します。

それに伴い、診療担当表が変わります。別紙ご参照ください。

保険証をお持ちください

国民健康保険証をお持ちの方は、4月より新しい保険証に変わります。必ず、月の始めに窓口にご提示下さい。

なお月の途中で資格が変更になった方も、速やかにお知らせ下さいませようお願い致します。

