



「総合診療専門医」の誕生

医師 中村 琢弥



本日は当院の利用者の皆様にも知っていただきたい医師の専門医制度の新しい流れについてのお話です。

弓削メディカルクリニックでは、従来「家庭医」による総合的な医療を提供出来るようにして活動してきました。これは欧米などの諸外国では保健医療システムの一部として整えられ、多くの住民の健康を効率的にケア出来る優れた専門職として、現在ではもう歴史ある立ち

位置となっています。この「家庭医」という医師は各国によって少しずつ名前が異なり、「総合医」や「総合診療医」といった意味の名称があてられていることも少なくありません。しかし共通しているのが、今の弓削メディカルクリニックが提供しているような包括的な医療を提供するよう一定の学問を基盤としたトレーニングを受けた医師ということです。

さて、日本では様々な経緯の中で家庭医のような医師を国として戦略的に養成することが十分出来ていない状態が続いていました。しかし、高齢化社会や患者ニーズの多様化、医療財政問題など、日本の医療制度は大きな岐路に立たされています。その中でついに日本もこの家庭医機能を担えるトレーニングを受けた医師を“国として”養成していくことが決まりました。新たな専門医の名称は「総合診療専門医」と定められ、2018年4月より記念すべき1期生が研修

開始しました。今後国としてはこのトレーニングを受けた医師を増やし、新たな保健医療システムの構築を目指していく方針です。

もちろん、元々この領域に力を入れていた当院も新専門医への研修制度を整え、この春に1期生を迎えております。まだまだこの「総合診療専門医」にどの地域でも出会えるくらいに普及するにはしばしの時間が必要ですが、皆様にもぜひその成長を温かく見守っていただけましたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。





「プリン体」 ってなに？

看護師 宮井由里子

ビールを選ぶとき、糖質オフ、カロリーオフ、プリン体0などと、表示があるものを選ぶことはありませんか？“少しでも体にいいものを”という気持ちを持たれるのはとても良いことだと思います。

今回はプリン体についてお話します。血液中の尿酸値が高くなった状態が「高尿酸血症」。さらに血液中に尿酸がたまり続けると結晶化し、やがて痛風発作を引き起こします。尿酸は食品中や体内の細胞の中にある「プリン体」という物質が主に肝臓で代謝されて生じた老廃物です。

では、尿酸値を上げないようにするにはどんなことに気をつけたら良いのでしょうか。

プリン体が原因と思われがちですが、大きな要因は「食べ過ぎ」と「飲み過ぎ」です。まずは摂取エネルギーを抑えること。おつまみにも注意し、適正飲酒を心掛けることがポイントです。尿酸のほとんどは尿から排泄されるので、たくさんのお茶、お水を飲んで尿量を増やしましょう。尿酸を多く排出するうえで、酸性に傾いている尿を中性化するのにアルカリ性食品が効果的です。にんじんなどの野菜、わかめ、ひじき、いも、大豆などを摂取しましょう。牛乳や乳製品は尿酸値を下げ、痛風のリスクを減らす効果があります。1日200ccを目安に摂るようにしましょう。



～お知らせ～

医師の不在・お盆休みのお知らせ

【医師の不在】

- ・ 7月2日(月)～ 6日(金) …… 永嶋医師
 - ・ 7月21日(土) …… 蒲池医師
 - ・ 8月13日(月)～ 22日(水) …… 大竹医師
- 上記の日程、都合により各医師が不在となります。

【お盆休み】

- ・ 8月14日(火)～16日(木)



糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

次回は平成30年7月28日(土)14:00からの開催を予定しております。関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

順番予約について

インターネットで当日分の順番予約をお取りいただけるようになりました。詳しくは、院内にあるパンフレットを参照してください。

時間予約ではないので注意してください。