



あえんぼクリニック新装オープンに際して

院長 雨森 正記



竜王町に参りまして 32 年が過ぎました。簡単に 32 年と申しますが、28 歳で赴任して 60 歳になってしまったわけです。大袈裟な言い方のようですが、自分の医師人生は「竜王町の医療に捧げてきた」と申し上げても過言ではないと思っています。



赴任する前には竜王町とはまったく縁もゆかりもなく、町民の誰一人知っている人はいませんでした。しかし、最近では自分ほど多くの竜王町民を知っている人はいないと密かに思っていました。そこで、どれくらいの竜王町民を知っているか調べてみました。

本年 5 月から 9 月末まで竜王町では、新型コロナウイルス予防接種の集団接種を竜王町公民館で 58 回行いました。当院は全面的に協力し、のべ医師、看護師それぞれ 160 名以上派遣し、滋賀県内で最速で 12 歳以上の接種率 85% 以上を達成しました。私も 20 回出動しましたが、そこで自分が予診をした方のうち「顔と名前の一致する」方が何割くらいいるかをチェックしました。その結果、65 歳以上では 7 割、12~64 歳の基礎疾患のある方のうち 5 割、12~64 歳の基礎疾患のない方のうち 4 割は「顔と名前が一致する」という結果でした。つまり町民のうち 6000 人くらいは知っていると言うことがわかりました。生まれも育ちも竜王町ではないですが、やはりこれだけ町民を知っている人は他にはいないのではないかと思っています。



32 年前の赴任時には、竜王町国民健康保険診療所は、近隣の市町の国民健康保険診療所や同時期に建てられたはずの竜王町役場、竜王町保健センターより見劣りのする建物だと思っていました。当時、頑張っていれば建て直してもらえるのか担当の方に伺ったところ「建ててまだ数年しかたっていないから 30 年は無理です」とけんもほろろに言い放されました。



30 年余りの間に竜王町国民健康保険診療所も糺余曲折がありました。しかしながら、なんとか継続して診療を続け今日に至り、赴任当初の念願でもありましたどこに出しても恥ずかしくない新しい立派な「あえんぼクリニック」として新装オープンできることになり、関係の皆様への感謝の思いしかありません。今後は世界に誇れる家庭医療・総合診療の拠点として地域の皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。何卒よろしくお願ひいたします。



日本にいても「時差ぼけ」招く夜型社会



看護師 宮井 由里子

夜10時以降に寝る幼児は、フランス16%・イギリス25%・日本46.8%となっています。

日本の乳幼児の夜更かしは世界でも突出し、小中学生でも同じ傾向にあります。

人間には1日の中で変化する「概日リズム」があります。

眠っているときは成長ホルモン、朝目覚めるとストレスに対抗するステロイドホルモンが分泌されます。これらのリズムをつかさどるのが「生体時計」です。24時間より少し長いリズムになっていますが、朝に日光を浴びることでリセットされます。

睡眠のリズムが崩れるとどうなるでしょう。

慢性の時差ぼけのような状態になり、イライラなど感情の制御や記憶力の低下・高血圧や肥満など身体にも悪影響が出ます。

では、リズムを整えるにはどうすれば良いでしょうか。

- ① 起床時間を決める
- ② 朝食を規則正しくとる
- ③ 夜食を取らない
- ④ 午後5時以降の仮眠を避ける

あたりまえのことですがとても大切なことだと思います。
今一度見なおしてみましょう。



あえんぽクリニック（旧竜王町国民健康保険診療所）が開院します

竜王町国保健康保険診療所がリニューアルし、新たに”あえんぽクリニック”として10月1日（金）から診療を開始いたします！

医師の不在のお知らせ

「10月」

- | | | |
|---------|-------|------------|
| ・5日（火） | | 園医師 |
| ・9日（土） | | 伊藤医師 |
| ・16日（土） | | 中村・大竹・西川医師 |
| ・29日（金） | | 伊藤医師 |

「11月」

- | | | |
|---------|-------|------|
| ・22日（月） | | 西川医師 |
|---------|-------|------|



新任医師の赴任のお知らせ

10月より新しく影山美沙紀医師が赴任されます。
どうぞ宜しくお願ひいたします。

「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

主に糖尿病のことが書かれた本ですが、患者さんの目線でいろんな事が書かれた本です。「健康雑誌」と思ってもらっても良いです。

1冊500円ですが1年間の購読であれば2400円です。読んでみよう、又はどういう本なの？と思われる方は看護師にお声かけください。

インフルエンザ予防接種について

65歳以上高齢者及び60～65歳未満で心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人のインフルエンザ予防接種を10月11日（月）から外来診療にて開始いたします。一般の方は11月以降になる予定です。