



## 自分の病名を知っておくことについて

医師 佐々木 加弥



弓削メディカルクリニック医師の佐々木と申します。

出身である東北から関西に来て早4年。気候であったり、文化であったり、日常の様々な面で違いを感じます。その中でも、昨年末の雪を経験して感じた事があります。東北にいた時は、「関西では雪が降らない」という勝手な思い込みがあったので、雪が降った日、「まさか関西で雪が降るとは！」と非常に驚きました。東北から引っ越してくるときに、雪への備えグッズを捨ててしまい、今になって後悔しています。今では「関西でも東北のように雪が降ることがある」と認識を改め、東北にいたときと同じように雪に備えるよう心がけています。



での対応が必要なのか、注意すべきことが何かを把握することができます。

震災後は、患者さんに自分が今までかかった病気や治療中の疾患、アレルギーなどについて理解していただき、薬手帳やご自身の手帳に記載して、常に持ち歩くことを勧めました。いづどこでどんな災害が起こるかわかりません。今日からでもぜひ、自分の病名を書き留めてみましょう。

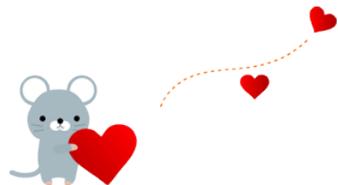


さて、みなさんは今までかかった病気や今、治療している病気の名前をご存じでしょうか。私は東日本大震災を経験し、自分の病名を知っておくことの重要性を感じました。津波で、家が流されたり、通院していた病院が流されたりして、手元に薬がない、薬はあるけど何の薬を飲んでいるかわからないといった患者さんに出会いました。救急外来で、処方箋はあるけど、何の病気がかかっていたかわからないと受診した患者さんもありました。薬の内容からある程度、疾患を予想することはできますが、完全に病名を断言できるわけではありません。医療従事者として、確実に病名がわかる方が、緊急



寒い日々が続きますので、どうぞみなさん体調管理には十分注意してお過ごしください。





## おなべの季節

看護師 宮井 由里子

寒い夜は、暖かいおなべが一番！そこでぴったりの質問をいただきました。

Q：なべ物のシーズンですが、野菜をふんだんに入れ、魚・鶏肉中心の水炊きですが、糖尿病患者にはいかがですか？

A：魚・鶏肉・・・ここで注意したいのは、タンパク質の摂り過ぎに気をつけることです。おだしに使う程度ならいいのですが、口当たりも良くおいしいので、ついつい食べ過ぎになってしまいます。魚・肉・豆腐など一人分を皿に分けるようにしたらどうでしょう。



次に注意したいのは汁です。ポン酢ならOK。でも、ごまだれはカロリーが高いです。質問の水炊きならOKですが、同じなべ物でもすき焼きは特に気をつけましょう。好みにより生卵をつける方がいますが、もしどうしてもというのならお肉を取るのはいちど我慢しましょう。

大きな鍋をみんなでつつくのは、よりおいしいし準備や後片付けも楽ですが、理想を言えば一人ずつの鍋がいいですね。どのくらい食べたかわかります。

一人ずつは面倒、とおっしゃる方は、一人ずつの材料（特に魚・肉・豆腐など）をお皿に分けて自分たちでなべに入れるしゃぶしゃぶはどうでしょうか？自家栽培の野菜をふんだんに・・・というところはとても良いことです。

「私は、こういう工夫をしている。」という方はぜひ教えて下さい。



## ～お知らせ～

### 医師の不在のお知らせ

「 2 月 」

- ・ 1 2 日（土） ..... 西川医師
- ・ 1 4 日（月） ..... 矢部医師
- ・ 1 8 日（金） ..... 大竹医師

「 3 月 」

- ・ 1 2 日（土） ..... 大竹医師
- ・ 1 7 日（木） ..... 西川医師
- ・ 1 9 日（土） ..... 河村医師
- ・ 2 9 日（火） ..... 山手医師
- ・ 3 1 日（木） ..... 稗田医師



### 糖尿病雑誌「さかえ」を読んでみませんか？

2022年4月から2023年3月まで糖尿病雑誌「さかえ」の定期購読される方を募集しています。試しに1・2冊という方もご相談ください。

お電話での申し込みもお待ちしています。詳しくは外来看護師までお気軽にお聞きください。

### 風邪外来のご案内

風邪症状（熱・咳・下痢など）がある方は風邪外来での診察をさせていただいております。上記の症状がある方は、まず当院代表電話までご連絡をお願いいたします。

TEL：0748-57-1141

