



新任の医師紹介

医師 宇都宮 啓

はじめまして。この 4 月から弓削メディカルクリニックで勤務しております、総合診療科専攻医の宇都宮 啓(うつのみや けい)と申します。

私は滋賀医科大学を卒業後、初期研修を愛媛県で行い、今年の 4 月に滋賀県に戻りました。総合診療医・家庭医として全人的な医療を提供することを目指し、日々研鑽を積んでおります。



大学生活 6 年間で滋賀県で過ごしたもの、まだまだこの地域については知らないことも多いです。皆様からのご指導やご助言をいただきながら、早くこの地域に馴染んでいきたいと思っております。

地域の皆様一人ひとりの生活・社会的背景まで理解し、健康を支える一助となれるよう努めてまいります。どんな些細なことでもご相談いただければと思っております。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。



医師 中西 雄紀

はじめまして、中西 雄紀(なかにし ゆうき)と申します。5 月から弓削メディカルクリニックで週 2 回火曜金曜午前外来を担当させて頂いております。家庭・育児や私の大学院進学のことから、滋賀に移り住み、この度ご縁を頂き、入職いたしました。



滋賀に移ってから、大きな公園に出かけたり、ローザンベリー多和田で花をみたり、汽車に乗ったり、としております。また、いちご狩りなどにも出かけてみたいと思います。少しずつ滋賀のこと、竜王のことを知っていきたいです。

私は三重県出身で初期研修まで三重で過ごしました。内科後期研修を東京・愛知の病院で終えたあと、三重に戻り、総合診療科や感染症内科に所属し、僻地医療や研修医・専攻医教育に関わってきました。これまで病院勤務でしたので、今までと異なる視座で医療をみることができると思っております。

微力ではありますが、皆様の健康、地域の医療に貢献できるよう一生懸命努めて参ります。お気軽にお声がけ頂けますと幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。





体内リズムを整える朝食ーその3ー

看護師 宮井 由里子

今回は前月の続きで、実際にどのような朝食が良いかをお話しします。



タンパク質というとお肉が思い浮かびますが、朝からお肉は食べる側も準備する側も大変ですね。

大豆製品はいかがでしょう。納豆・豆腐・味噌汁・サラダ豆だと朝でも食べられそうですね。乳製品、ヨーグルトでもOKです。

そして卵。茹でたり、目玉焼き、お味噌汁に入れるのも良さそうですね。

ちなみに、私の朝食はサラダ（トマト・サラダ豆）・ヨーグルト・牛乳 or 豆乳・蒸しパンです。

朝食は起床後1時間以内、遅くても2時間以内にとる事が良いそうです。私はいつも目覚めと同時にできるだけ早く朝食にします。



夜の快眠にも朝食が影響されているそうです。

私もこれを機に、まず朝食を見直していこうと思います。

みなさんも何かひとつでもヒントになることがあれば取り入れてみてください。



医師の不在・診療体制変更のお知らせ

【6月】

- ・8日(土) 学会の為臨時休診
- ・10日(月)～15日(土) 田中医師
- ・24日(月) 中村医師
- ・29日(土) 田中医師



【7月】

- ・8日(月) 永嶋医師
- ・16日(火) 一岡医師

診療報酬改定に伴い6月から窓口負担額が変わります

国の定める診療報酬の改定により、初診料や再診料などが6月から変更になります。窓口負担額は診療内容により変わります。詳しくは院内提示・ホームページをご確認ください。

育児相談外来を行っております

毎週金曜日の14:00から育児相談外来(無料)を行っております。詳しくはホームページをご覧ください。

マイナンバーカードで受付をお願いいたします

本年12月2日からは現行の健康保険証は発行されなくなります。マイナンバーカードをご利用ください。

「さかえ」を定期購読(月1回)しませんか?

糖尿病雑誌さかえ定期購読者の募集をしております。2024年4月号～2025年3月号の12冊で2400円です。詳しくは外来看護師までお声かけください。

