



ゆげメディアだより、300号に寄せて

院長 雨森 正記



みなさん、こんにちは。

毎月お届けしている「ゆげメディアだより」は、今号で記念すべき300号を迎えました。1999年（平成11年）4月、開業と同時に第1号を発行してから27年。これまで続けてこられたのは、ひとえに地域の皆さまの温かいご支援とご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。



振り返りますと、私が竜王町に参りましてから早いもので37年が経ちました。赴任当時竜王町は医療資源の乏しい町で、私が赴任した竜王町国民健康保険診療所以外に医療機関は2件しかなく、その2件も数年で閉院となり町内の医師は私一人という時期もありました。

また、赴任したのは介護保険制度が始まる10年前であり、医療や介護を取り巻く環境は今とは大きく異なっていました。2000年に介護保険制度がスタートし、町内には複数の介護施設が整備され、介護が必要になっても地域で安心して暮らせる体制が少しずつ整ってきました。時代の変化とともに、地域医療のかたちも大きく変わってきたことを実感しています。



当初は私一人で外来診療と訪問診療を担い、24時間体制で走り回っていた時期が10年以上ありました。現在は複数の医師によるグループ診療体制を整え、24時間365日の訪問診療を継続できるようになりました。また、訪問看護、居宅介護支援、訪問リハビリテーション、訪問介護、通所リハビリテーションなど、地域での暮らしを支えるさまざまな事業にも取り組んでまいりました。



さらに近年は、「総合診療専門医」の養成にも力を入れ、若い医師や医学生が学び、集う場となっています。地域で育ち、地域を支える医療人を育てることも、私たちの大切な使命の一つです。

これからも、医療を通して人と人をつなぎ、安心して暮らせるまちづくりに貢献してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。





ゼロカロリーって本当にゼロ？

看護師 宮井 由里子

飲み物や食品を買う時、ノンカロリーとかカロリーオフとかをよく目にします。これらは本当にカロリーゼロなのでしょうか？

	エネルギー	糖類
ノンカロリー カロリーゼロ カロリーフリー 無糖	飲料 100 ml) 食品 100 kg) あたり 5kcal 未満	飲料 100 ml) 食品 100 kg) あたり 0.5g 未満
カロリーオフ 低カロリー ローカロリー カロリー控えめ 糖分控えめ	飲料 100 mlあたり 20kcal 未満 食品 100g あたり 40kcal 未満	飲料 100 mlあたり 2.5g 未満 食品 100 kgあたり 5g 未満

カロリーゼロ表示飲料のペットボトル 500 mlなら、1本あたり 24.5kcal 含まれている可能性があります。

ノンカロリーと書いてあっても、大量に食べたり飲んだりするとエネルギーが過剰になってしまうので気をつけてください。

1日3食きっちり食べているのであれば、飲料はお茶をおすすめします。



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 3月 】

- ・ 9日 (月) …………… 永嶋医師
- ・ 10日 (火)、31日 (火) …… 一岡医師
- ・ 14日 (土) …………… 木村医師
- ・ 18日 (水)、21日 (土) …… 田中医師
- ・ 28日 (土) ~ 31日 (火) …… 木村医師

【 4月 】

- ・ 2日、9日、18日、25日 …… 田中医師
- ・ 6日 (月) …………… 永嶋医師



マイナ保険証での受付をお願いいたします

来院時はマイナンバーカードまたは資格確認書のご持参をお願いします。



「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。

2026年4月号～2027年3月号の12冊で3,000円です。

詳しくは外来看護師までお声かけください。