

友部セントラルクリニック新聞

第5号

平成 23 年 12 月発行

ごあいさつ

寒さ厳しき折、皆様いかがお過ごしでしょうか。一年早いもので今回、2011 年の最終号になりました。

2011 年は皆様におかれましても大変な一年であったと思います。又、いまだ震災の影響でご苦労されている方も多いとお聞きします。日頃の体調管理には十分お気をつけいただきますようお願い致します。

さて当クリニックの専門領域であります糖尿病についても、2012 年は新薬の登場が予定されております。SGLT-2 阻害薬というお薬で今までにない薬理作用を持つお薬です。具体的に申しますと、腎臓における糖の再吸収を抑制して体の中の余分な糖を体外に排泄する作用があります。現在、数社におきまして開発/治験が進められており 2012 年に国内でも発売が予定されております。

糖尿病の治療薬には現時点でも様々な作用を持つものがあり、当院では病態や生活環境に適した治療を心がけております。テレビの健康番組や雑誌などでも糖尿病についての治療や民間療法を特集したものがありますが全ての方に適しているとは限りません。不幸にして逆に悪化してしまうケースもあります。疑問に思われたときは是非、ご相談下さい。

最後になりますが、2012 年が皆様にとって良い年でありますようにお祈り申し上げます。

TCC 院長 飯嶋 秀郎

年末年始の食事対策～血糖コントロールのコツ～

年末年始は、忘年会や新年会など普段の生活リズムが乱れたり、外食の機会が多くなったりするものです。上手に血糖コントロールする食事のコツを知って、楽しいお正月を迎えましょう。

居酒屋では・・・摂取エネルギーが多くなってしまいがちです！

ポイント：前菜、野菜料理、サラダを先に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑え、満腹感を得やすくなります。食物繊維を多く含むモズク酢、海藻サラダ、きのこ料理などもおすすめ。

洋食コースでは・・・シェフが腕をふるったソースには、バターや生クリームがたっぷり！フルコースで約 1200kcal 程度あります。

ポイント：パンには、バターを塗らないようにしたり、肉や魚のメインディッシュは半分残し、ソースは控えめにしましょう。デザートのアイスcreamやケーキなどは残すか、果物程度にします。

中華料理では・・・油を使った料理が多く、摂り過ぎに注意！

ポイント：エビチリ、八宝菜、白身魚のあんかけなどは比較的油が控えめのメニューです。スープ類、前菜、蒸し物は 1 人前を食べても、揚げ物、麺類、炒飯は半分位残すように心がけましょう。

おせち料理では・・・保存性が高い料理なので砂糖や醤油など調味料の量に注意！

ポイント：黒豆などは 1 日 7 粒程度に、お餅は 1 食当たり 1～2 個までにしましょう。

食生活や栄養について気になることがあれば、お気軽に栄養相談まで！

(管理栄養士 荒張佳恵)

第3回 TCC ウォーキング&バスツアー

TCC ウォーキング&バスツアーも第3回を迎え、今回は患者様とご家族・ご友人 26名、スタッフ 11名、計 37名の皆様にご参加いただき、11月20日(日)に実施しました。

今回の行き先は栃木県で、雨も心配されていましたが日中は日差しも出て気持ちのいいお天気でした。

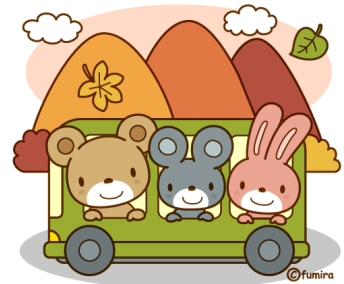
午前中は日本最古の学校、足利学校と、鏝阿寺(ばんなじ)を見学してきました。足利学校では漢字検定も行われていて、受けた方もいたようです。結果はどうでしたか？

昼食は、おそばと天ぷらでした。こだわりの手打ちそばで、歯ごたえもよく皆さん満足されたようです。

五十部公園は、総延長 1180m のウォーキングコースが整備されていて、私たちの他にもたくさんの方が歩いたり走ったりしていました。歩き始めると汗をかくくらいのおよいお天気で、皆さん水分をとりながらご自分のペースでウォーキングを楽しんでいました。

今回も皆様と楽しい1日を過ごすことができ、スタッフ一同ご参加いただいた皆様に感謝申し上げます。行き先や内容についてご意見がありましたら教えてください！

次回もたくさんのご参加お待ちしておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



† TCC スタッフ 紹介 第3弾 †

今回は「臨床検査技師・渡辺」を大島(臨床検査技師長)が紹介します。

♥ 本人直撃 プチ・インタビュー ♥

- ・氏名：渡辺 亜友実(わたなべ あゆみ) ♡ 8月に市毛 から 渡辺 に変わりました ♡
- ・趣味：休日に朝寝坊すること !?
- ・好きなタレント：鈴木 福 くん 7歳(ドラマ「妖怪人間ベム」をみて感動しています)
- ・最近ハマっているもの：iPod(最近やっと買いました ♡)
- ・クリニックの好きなところ：スタッフが患者さんのことをとても考えているところ

スタッフが優しい

小便小僧(ニックネーム：ジュリアン)

彼女はいつも笑顔を欠かさない、クリニックのマスコットの存在です。スタッフ自身が彼女に癒されます。仕事においても他のスタッフが忙しくしていると、何も言わずサラッとサポートするあたりが大変スマートです。

臨床検査技師は2人しかいませんが、頼もしいパートナーであり、後継者です。

是非みなさんも、彼女の笑顔に癒されて下さい。そして検査について声をかけて下さい。

