



四月を迎えて

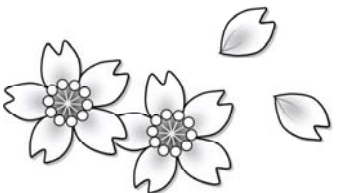
医師 永嶋 有希子

桜の開花の便りがあちこちで聞かれる頃になり、日増しに暖かくなってきました。学校や職場で新たな生活を始められる方、畑作業の準備を進められている方、それぞれがいろいろな思いをもち、四月を迎えられたことと思います。

弓削メディカルクリニックでも、新年度に向けて準備をしてみました。この度は当クリニックでの新たな試みの一つをご紹介します。ただきます。

四月より「プライマリケア・カウンセリング」(Primary Care Counseling)という外来枠を設けております。聞きなれない言葉かもしれませんが、簡単に言えば、「プライマリケア」とは、病気になった時に、健康

上のあらゆる問題(救急での治療が必要な場合を除く)に対して、まず相談することができ医療のことです。「カウンセリング」とは皆さんが抱える問題、悩みなどに対して、専門的な知識を用いて行われる相談と支援のことです。ここでは、体のことだけではなく、心のことやあなたを取り巻く家族や環境についての問題も取り扱います。

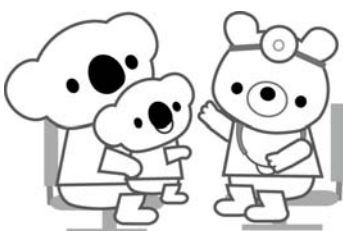


皆さんの中には、「カウンセリングは精神科や心療内科で行われるんじゃないの?」とか、「かかりつけ医からカウンセリングが受けられるの?」と思う人がいるかもしれません。そう

思われるのもごもっともで、日本の医療では、

「プライマリケア・カウンセリング」は、新しい試みであり、家庭医療を行う診療所で正式な「カウンセリング」を行っているところは日本でも非常に少ないのが現状です。しかし、家庭医(赤ちゃ

んから)高齢の方まで診察し、家族全員をよく知るかかりつけ医のイメージが近いか



と思います。)が「プライマリケア・カウンセリング」を行うことは、家族内での悩みや葛藤が体や心に影響を及ぼすことが少なくないことを考えると、納得がいくことだと思います。当クリニックでは皆さんとご家族と協力しながら、解決へ向け、支援させていただきます。疑問や興味のある方は、お気軽に医師やスタッフにお尋ねください。

尚、三月末に医師の異動があり、四月から医師の外来体制も変更されました。皆さんにはできるだけご迷惑をかけることがないように努めさせていただきますので、どうか宜しくお願いいたします。



脂質異常症

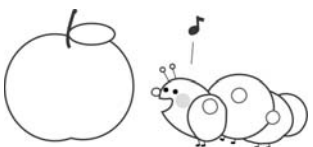
看護師 宮井 由里子

みなさん、自分の健康について気になっていることは何ですか？古いデータですが、二〇〇八年の日本リサーチセンターの調べでは、一位が体脂肪、二位コレステロール、三位血圧、四位中性脂肪、五位おなかの調子、六位虫歯、七位血糖値となっていました。上位をみても脂質についての悩みが多いですね。わかっているけれど、という事もあると思います。さて、ここで、血中脂質を上げない食事のコツをお話しましょう。

①肉類は脂身が少ない部位を、

卵や魚卵は摂り過ぎない。

血中のLDLコレステロール値が高い方が気をつけたいのは、肉類の脂肪分の摂り過ぎです。牛肉や豚肉は脂身が少ない部位を選び、鶏肉は皮を取り除いて食べるようにしましょう。ベーコンやソーセージも摂り過ぎに注意したい食品です。コレステロールが多い卵や魚卵、レバーなどは、たくさん食べすぎないようにします。卵は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含む優れた食品です。しかも、食べたからといって含まれているコレステロールがそのまま血中のコレステロールなるわけではありません。(卵は一日一個までにしましょう)。



②大豆製品は積極的に摂りましょう。

大豆に含まれるたんぱく質には、血中のコレステロール値を下げる働きがあるため、豆腐や納豆などの大豆製品は積極的に食卓へ。豆腐なら一〇〇g(約一／三丁) 納豆なら五〇g(一パック)が一日の目安です。ちなみにこれらの食材は糖尿病の食品交換表によると、肉・魚の仲間なんですよ。

*お知らせ

医師の着任のお知らせ

四月一日(土)より、たまらだいたい田丸大医師、きたりか喜多理香医師が着任しました。どうぞよろしくお願い致します。

臨時休診のお知らせ

左記の日程、日本プライマリケア連合学会学術大会(高松市)に医師が出席のため休診となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

五月十三日(土) 休診



保険証をお持ちください

国民健康保険証をお持ちの方は、四月より新しい保険証に変わりました。必ず、月の始めに窓口にご提示下さいますようお願い致します。なお月の途中で資格が変更になった方も、速やかにお知らせ下さいますようお願い致します。

職員募集のお知らせ

看護師・医療事務員・介護職員を募集しております。

弓削メディカルクリニックの仲間として一緒に働いてみませんか？

詳しくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

担当 雨森 千恵美

電話 (0748)・57・1141

