



## 新任のご挨拶

医師 清水 真由

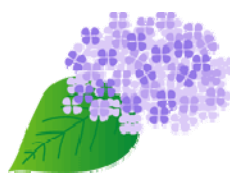


皆様、こんにちは。この4月から弓削メディカルクリニックで診療を担当させていただいている清水真由（しみずまゆ）と申します。大津市出身で、研修医として宇治市に転居するまではずっと三井寺の近くに住んでおりました。

前号の八坂先生同様、私が医師になるまでの道のりもまっすぐではなく、一度、文系の大学を卒業し社会人となってから医科大学に再入学しており、医師としてのスタートは遅めであったと言えます。しかし、こうした経験上、何事もスタートするのに遅すぎることはないとも思っており、今回の救急医から家庭医としての再スタートもそうであると思っています。

趣味は旅行（特に列車や船での旅）、お笑い鑑賞（よく劇場にも足を運んだものです）、映画鑑賞です。

映画といえば、皆様は「イル・ポストイーノ」という映画をご存知でしょうか？鬱屈した人生を送っていた一人のイタリア人青年が、偉大な詩人と出会い詩を学ぶことで自身の暮らす世界の美しさ・人生の美しさや豊かさに気付いていくという物語です。（簡単にまとめてしまうことでこの映画の魅力を伝えきれないのが歯がゆいので、ぜひ一度実際に観て頂きたいなと思います。）



私はこの10年間、主に救急と集中治療に従事し重症患者さんの治療に携わることが多かったのですが、重症患者さんは家族や地域、社会の支援を十分に得られていない方が多いという実感がありました。集中治療室で人工呼吸器や人工心肺の応援を受けている方々を治療しながら、重症化する前の段階で関わっていたらと思う日々には偉大な詩人の如く光を与えてくれたのが家庭医療学です。

家庭医療学とは、一人の患者さんの乳児期から老年期までを軸として、患者さんだけでなく、その方のご家族・暮らす地域・社会の「病い」を治し、予防し、「健康」を維持する有機的な学問です。

永年、家庭医療学を実践している弓削メディカルクリニックの皆様と出会えることをうれしく思っております。今後ともどうぞよろしく願いいたします。





# アミノ酸

看護師 宮井由里子

今回は前回5月号のアミノ酸のお話の続きをしたいと思います！

私たちの体の中では常にたんぱく質の合成と分解が繰り返されています。原料となる20種類のアミノ酸のうち、11種類のアミノ酸は必要な時に人間の体内で合成することができますが、残りの9種類は体内で合成できず食べ物からとる必要があります。これを必須アミノ酸と呼びます。母乳には必須アミノ酸をはじめ、アミノ酸が豊富に含まれており、理想的なアミノ酸組成を持っています。なので生まれたばかりの赤ちゃんが母乳だけで十分に成長していくのです。卵も理想的なアミノ酸です。

日本人の主食であるお米には7%、欧米人の主食である小麦粉には11%ほどのたんぱく質が含まれていますが、そのアミノ酸バランスは異なります。小麦は必須アミノ酸のリジン、メチオニン、スレオニン、が少ないので、肉や乳製品を食べることで、不足したアミノ酸を補わなくてはなりません。米にやや不足気味であるリジンは、豆類にたくさん含まれています。また豆類に少ないメチオニンは米にたくさん含まれています。つまり、みそや豆腐などの大豆製品とご飯の組み合わせは必須アミノ酸の確保には理想的です。

世界各地の伝統的な食習慣には、古来の人々の健康の秘訣や知恵が活かされているようです。

## ～お知らせ～

### 医師の不在・休診のお知らせ

#### 【医師の不在】

- ・ 6月2日(土) ..... 大竹医師
- ・ 6月15日(金)午後診..... 雨森院長
- ・ 6月23日(土) ..... 中村医師
- ・ 7月2日(月)～7月6日 ..... 永嶋医師
- ・ 7月21日(土) ..... 蒲池医師

上記の日程、都合により各医師が不在となります。



#### 【休診日】

- ・ 6月16日(土)

上記の日程、医師が学会に出席のため休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご了解をお願いいたします。

### 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

次回は平成30年7月28日(土)14:00からの開催を予定しております。関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

