



「健康教室」出張します

医師 大原紗矢香

診察をしていると、「外来のやっていない時間は何をしているの?」とご質問を受けることがあります。「外来をやっていない時間は休憩です」と言えればよいのですが、そういうわけではありません。

外来と同じく、当院の行っている主な業務の一つが「訪問診療」です。寝たきりなど、診療所に来るのが難しい患者さんのお宅に定期的に伺って診察をしています。いつもは元気で診療所に来られる人が、しんどくて来られない場合の「往診」とは別のものです。「訪問診療」に伺っている患者さんとは個々に契約をさせていただいて、毎月あらかじめ訪問する日を決めています。個人のお宅だけではなく、グループホームにも伺っています。クリニックでは、訪問看護師やホームヘルパー、訪問リハビリも行っています。

介護保険を受けている方を対象にした「担当者会議」への出席も昼の時間を利用しています。ケアマネージャーを中心に、主治医やデイサービスなどのサービス担当者、患者さんやご家族が集まって、より良い介護について意見を交わす場です。



そのほか、竜王町での乳幼児健診、校医をしている竜王中学校の健診、予防接種も担当しています。企業の産業医活動や、東近江市の介護保険認定会議への出席などの業務もあります。

そして、「健康教室」の講師も、ご依頼があればお引き受けしています。近いところでは、川守や新村でお達者教室を予定しています。

普段の診察では、いまある体の不調や心配についての相談がメインになります。「健康教室」というのは、今は大丈夫でも、自分に起こるかもしれない病気や体の不調についてあらかじめ知識をもってい

ただき、対処できるようになってもらうための「予防」を目的とした学習の場です。

病気になってから困るのではなく、病気にならないように、いまの健康を保っていきけるように。地域のために、そんな活動をするのもかかりつけ医、家庭医の大切な仕事であると考えています。

ゆげメデイだよりを毎月出していますが、それに加えて、先日から待合室のテレビを使って健康についての情報をお伝えするようになりました。これも「予防」の一環です。肺炎球菌ワクチンのことを見て、接種を希望してくださいる方もありました。



お達者教室だけでなく、以前には、小学生や中学生にタバコの害についてお話をしたり、デイサービスの職員さんに褥瘡（とこずれ）の処置についてお話をしたり、様々な年齢層の方にお話をさせていただいています。

五月から医師も増え、お声をかけていただいたときに、これまでよりも予定の融通が利くようになっていきます。「健康教室」のご希望があれば、お気軽に医師や職員にお声かけください。

*お知らせ

計画停電時の対応について

ご存じのように七月二日より九月七日まで関西電力管内で計画停電が行われる可能性があります。当院も計画停電時には電気が供給されなくなります。もし診療時間内に計画停電が実施されますと照明の他、検査機器の使用など診療業務が制限されることとなります。ご迷惑をお掛けするかと存じますが、ご協力お願い致します。

インスリンとは違う注射

看護師 宮井 由里子

2型糖尿病は、インスリン抵抗性（インスリンの効力を規定する個人の特性）と、インスリン分泌障害という2つの障害を主な特徴としていて、これまでの治療法は、この2つの障害の改善を目的にしていました。インスリン抵抗性の管理については、たくさんのお薬が使われています。インスリン分泌においても同じです。

インスリンとは違う糖尿病治療の注射を当クリニックで使用しています。さて、それはどういう注射なのか、みなさんにお話ししましょう。

血糖値が上がると、人の体は正常に戻そうとする力がわいてきます。その注射は、膵臓に作用してインスリンの分泌を促す働きがあります。多くの患者さんが服用されているスルホニルウレア剤という内服薬も同じように説明されていますが、違いは新しい注射は、上昇した血糖値の分だけインスリンを出すように促します。なので、この注射単独で治療されると、基本的に低血糖はおこりません。さらに、この注射は胃の内容物の排出速度を遅らせ、満腹感を助長することで、食欲の抑制をしたり、食後の急な血糖上昇を抑制するので、血糖のコントロールが良くなる方が多いです。ここで注意ですが、もちろん今までどおり食事療法、運動療法をして、さらに注射もきちんと打つて、という事が大切です。

インスリンを分泌する膵臓の中の細胞は1〜2gほどです。そこで体は大量の食物摂取に備えて、あれこれの手段でインスリンを分泌します。この新しい注射は、膵臓にやさしい事も特徴の一つです。

経口薬の中にも、この注射と同じような視点の薬もあります。少し詳しくお話すると、インスリン分泌作用を分解する酵素の働きを阻害（邪魔す



るお薬です。

新しい注射と前述のお薬のことを「インクレチン」と言います。興味のある方は、ネットで調べてみて下さい。

ちなみに注射は一日一回打つだけでOKです。万年筆のようなペン型の注射器で、針も子供の予防接種よりずっと細いものです。「糖尿病と診断された」「がんばっているのに薬でなかなか下がらない」という方、一度ためてみてはいかがでしょうか。インスリン注射もそうですが、この新しい注射も膵臓を休める働きがあります。1〜2gでもらって、そしたら、又、元気をとり戻してくれる事もあります。注射してみても、コントロールが良くなって、注射も思ったより簡単で「もっと早く始めたなら良かった」という声はよく聞きます。

パンフレットも用意しております。お気軽に声をかけて下さい。

*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により大原医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解をお願い致します。

七月二十日（金）夜診 大原医師不在

七月二十一日（土） 大原師不在

七月二十三日（月） 大原師不在

お盆休みについて

左記の日程を休診とさせて頂きます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解お願い致します。

八月十五日（水） 休診

八月十六日（木） 休診

九月一日（土） 休診

