



中村琢弥先生とは夫婦ではありません

医師 中村 郁恵

お久しぶりです。初めまして。
育児休暇を終えて、復帰させていただきました。
仕事をするのは約一年半ぶりです。
懐かしいお顔もちらほら拝見でき、新鮮な気持ちで外来をしています。

経歴などについては待合に掲示されていますし、妊娠く子育てを経験し、私自身も変化（成長？）していると思いますので、今回は休暇中のことをお伝えしたいと思います。

私の体質のようですが妊娠六か月の時から切迫早産（赤ちゃんが外に出てこようとしている状態）で、自宅安静となり、妊娠八か月から入院をしました。点滴を二十四時間し、ずっと寝ている状態で過ごしました。私は今まで大病をしたことがありませんでしたので、「患者さんの気持ち」や「何も無い平凡な日常がいかに幸せなことか」ということを深く考えさせられ、実感した時間でした。

その後薬の力も借りたおかげで、少し早産でしたが、元気な赤ちゃんが産まれました。プライベートでの自分の時間はほとんどなくなりまして



が、とても充実した日々です。不安・戸惑い、辛さ、イライラすることもありますが、それ以上の楽しさ、嬉しさ、感動、、、誰かを自分以上に大切に思う気持ち等、今まで以上に様々な気持ちを経験しました。

現在は、初めての子育てと仕事の両立に奮闘！しています。

外来で会った際には、ぜひ人生の先輩として叱咤激励して下さい。

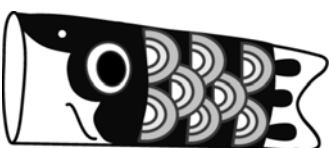
近江の地へ赴任して

医師 渡邊 圭

初めまして。大阪府池田市の市立池田病院から参りました渡邊圭と申します。四月から弓削メデイカルクリニックに赴任させていただいております。どうぞよろしくお願いいたします。

時が経つのは早いもので五月となりましたが皆様ががお過ごしでしょうか。

私と同様四月から新しい環境となった方々も、少しずつ慣れ始めた頃でしょうか。農繁期でお忙しい頃でしょうか。自分が気がつかない間にストレス



が溜まり、身体の変調を来している方も多いのではないのでしょうか。なにかストレス発散の方法を見つければととても大事だと思います。私もサポートでもご相談いただければと思います。

私は近江の美しい田園風景を眺め、ポカポカ陽気の中を歩くのが幸せなひとときです。先日、道の駅へ野菜、果物を買に行き、その色、つや、みずみずしさに感動いたしました。

近江の土地を耕し、大切に育てられた作物を食し、みんなで支え合って生活し、そこで人が育っていくなかで地域のつながりが強固なものとなっていくのだなとひしひしと感じております。

弓削メデイカルクリニックでは外来診療だけでなく在宅診療部があり、訪問看護師、理学・作業療法士、ケアマネージャー、ヘルパーの方々が一つの場所に集まっているので、患者様の情報をすぐに共有することが出来ます。このようなことができる地域は全国でも数少なく恵まれた環境だと思います。

今までもこれから地域の力が本当に重要だと思います。みなさまのそれぞれの力が医療を支えているのだと実感する日々です。

歯周病は糖尿病の合併症の一つです

看護師 宮井 由里子

糖尿病があると歯周病になりやすく重症化しやすい
糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、
唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯
周病になりやすく、また重症化しやすいことが分か
っています。

歯周病は糖尿病に悪影響を及ぼす

歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロ
ールを悪化させます。歯周病を治療すると、ヘモグ
ロビンA1Cが最大1%改善するという報告もあり
ます。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、
睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、胃腸障害、
栄養障害など、さまざまな疾患の原因になるといわ
れます。お口を健康な状態に保つことは、全身の健
康に関わる大切なことなのです。

お口の健康セルフチェックシート「生活習慣」

- 間食をあまりしない
- ストレスをうまく解消している
- たばこを吸わない
- 深酒をしていない
- 一日一回は時間をかけて歯磨きをしている
- フッ素入りの歯磨き剤を使っている

(五個以上チェックがついた人)

これからも良い生活習慣で過ごしましょう。

(三〜四個チェックがついた人)

一つでもチェックを増やしましょう。

(〇〜二個チェックがついた人)

すぐに生活習慣を見直しましょう。



※お知らせ

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
術集会(つくば市)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、予めご了承
お願い致します。

六月十一日(土) 休診

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となりま
す。ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご了承お
願い致します。



五月十二日(木)

中村琢弥医師不在

五月二十八日(土)

徳田医師不在

六月九日(木)

中村琢弥医師不在

六月十日(金) 夜診

雨森院長不在

六月十七日(金) 十時以降

大原医師不在

六月三十日(木) 十時半以降 横田医師不在

診療担当表のお知らせ

四月より、診療担当が変わりました。

H 2 8 年 4 月 から

診療担当表

	月	火	水	木	金	土
8時30分-12時	雨森 大原 大渡 中村 徳田	雨森 大原 中村 渡邊/徳田 (隔週)	原田 大徳 中村 大渡 竹邊	大原 横田 中村 徳田 辻岡 (隔週)	雨森 大原 中村 徳田	雨森 中村 徳田 渡邊 辻岡 (隔週)
15時-16時分 (予約外来)	雨森 大原	大原			予約接種外来 15時~ 15時45分	
16時30分-18時30分	雨森 中村 大渡 辻岡	中村 辻岡 徳田 渡邊	西邊 渡邊 辻岡 徳田		雨森 中村 徳田 渡邊 辻岡	

*雨森院長は診療体制の変更により診察を希望される方はご予約くださいますようお願いいたします。