



新任のご挨拶

み さ ご ま さ ひ ろ
医師 三砂雅裕

皆さま、初めまして。2017年10月より大阪府の池田市、市立池田病院から赴任しました。三砂雅裕（みさごまさひろ）と申します。半年間という短い期間にはなりますが、どうぞよろしくお願い致します。

私は医師としては4年目であり、神戸での初期研修2年間を経て現在は大阪府池田市で後期研修を積んで参りました。出身は兵庫県西宮市生まれです。滋賀はこれまでご縁の無かった土地であり、個人的に住む事に対しても楽しみにしております。

もともと医師を志した動機は大阪の診療所で町医者をしていた祖父の影響が大きく、いつかは診療所での医師を夢見ていました。弓削メディカルクリニックはまさに「町医者」になりたい医師にとっては打ってつけの診療所であり、大変楽しみに参りました。まだまだ修行の身ではありますが、目の前の患者様にベストを尽くし、少しでも地域の皆さまの健康寿命の延伸も含めてお役に立てるように邁進致しますのでよろしくお願い致します。



夜食症候群

看護師 宮井由里子

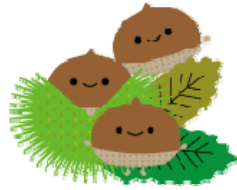
多くの新しい病名、症候群が次々と明らかになる時代になりました。ふと耳にしたのですが「夜食症候群」が急上昇しているそうです。夜食とは、夕食の後さらに食べる食事のことですが、夕食をとる暇がないまま夜9時過ぎまで仕事をし、その後食事をとると、夜食と同じタイミングになってしまいます。

「夜食症候群」とは、「夜遅くに食事をするのが習慣化された状態」です。夜に食べすぎると健康に悪いとわかっていながら、やめられないことが多く、例えば朝食を抜けばいいと思って夜に食べすぎてしまったり、実際に朝食を抜き、また昼間深夜に食べすぎてしまうなどの悪循環を起こしており、また夕食以降の摂取カロリーが1日の4分の1以上を占めている状態です。

夜は身体を休め、回復させる副交感神経の機能が高まり、身体に栄養を貯めやすくなり、消費エネルギーも少ないため、栄養分はほぼ脂肪として蓄えられます。また、寝ている間も消化活動を続けなければならない、睡眠の質が下がるともいわれています。睡眠の質が下がると朝に倦怠感、疲労感があり、日中に強い眠気や、意欲の低下などが起こります。これらの症状は、感情面と結びつき、単純なミスをしたり、イライラしたり、不安になったり、あまりいい結果になりません。



「夜食症候群」思いつく方がいらっしゃいましたら、どうぞ宮井までご相談ください。私でも（う～ん）という時は管理栄養士に相談しますので。生活習慣の悪循環はどこかでリセットしましょう。



～お知らせ～



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。
 次回はH30年1月27日（土）の開催を予定しております。
 気になる方は当院の看護師にお声掛け下さい。

医師の不在について

- ・10月31日（火）～11月4日（土） 大竹先生
 - ・11月1日（水）～11月4日（土） 辻岡先生
 - ・11月6日（月）～12月2日（土） 大竹先生
 - ・11月11日（土） 雨森先生
 - ・11月28日（火）午後診・12月9日（土） 中村先生
- 上記の日程、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、予めご理解お願いいたします。



年末年始のお休みについて

12月29日（金）～1月3日（水）の期間、年末年始のため休診とさせていただきます。予めご理解お願いいたします。

インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

ワクチンの必要量はほぼ確保されていますが、いつ納入されるかが不明な状況です。納入次第接種をさせていただきます。
 納入状況はホームページにも掲載させていただきます。
 ご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願い致します。



10月より、医師の着任・診療担当表変更のお知らせ

10月1日から大原紗矢香医師が復帰、三砂雅裕医師が着任しました。
 どうぞよろしくお願い致します。
 それに伴い、診療担当表が変わります。

※雨森院長の診察を希望される方はご予約くださいますようお願い致します。

	月	火	水	木	金	土
午前診 8時30分 12時	雨森 永嶋 田丸 喜多 大原 大竹	中村 永嶋 大原 喜多/大竹 /三砂 (隔週)	大竹 徳田 喜多 大原 大竹	陌間 永嶋 蒲池 大原 大竹 (隔週)	雨森 大竹 中村 大原 永嶋/三砂 (隔週)	雨森 中村 蒲池 喜多 大竹 三砂
15時20分 -16時 (予約外来)	雨森				予防接種外来 15時～15時45分	
午後診 16時30分 18時30分	雨森 中村 三砂 辻岡	中村 大竹 辻岡 三砂	大竹 辻岡 西山 三砂		雨森 辻岡 三砂 大竹	

