



## 新任の医師紹介

医師 一岡 慶紀

医師 喜多 理香



この 4 月から非常勤医師として勤務しています、【いちおか よしき】と申します。

初めましての方が多いたと思いますが、2014.4-2017.3 まで、山之上の国保診療所で家庭医療の専攻医(後期研修医)として週 1 日勤務していましたので、ゆげメディ便りを遡りますと当時の私の自己紹介も載っています。

この 4 年間は滋賀県の人事に則って、彦根市立病院在宅診療科で勤務し、訪問診療・初診外来・病棟管理・夜間救急などをメインに診療を行っていました。その間に、結婚と、今は 2 歳になる長男も生まれ、(体重は 10kg 近く増え、)マイホームを建てる計画も出たりと、プライベートでも大きな変化がありました。



一般外来や予防医療などを担当したい、家庭の事があるので柔軟な働き方がしたい、そうした希望を、雨森院長に相談し、指導医(見習い)として採用頂きました。

皆さんの健康問題に、少しでもお力になれる事がありましたら幸いです。特に、医師から減量を説明されている皆様、一緒に健康的な減量を目指しましょう。

ワクチンの接種が進んで、少しでも早く平和な日常が世界に訪れ、(ここから本題)安全に皆で集まったり、旅行に行くことができる日が来ますように。(沖縄行きたい)。

弓削メディカルクリニックを受診・ご利用・ご関係してくださっている皆様、ゆげメディ便りをご覧の皆様、こんにちは。医師の喜多理香【きたりか】と申します。

「こんにちは」とご挨拶致しましたのは、「初めまして」ではない方もいらっしゃるからです。2 年前まで勤務しており、この 2 年間は、違った環境での医療を勉強させていただいておりました。覚えてくださっている方がおられましたら非常に光栄です。

診療では皆さんのことをお伺いすることも多くありますので、今月号では、簡単ながら私の自己紹介をさせていただきます。



趣味は「映画鑑賞」です。オンデマンド配信で、定額で映画やドラマが見放題になってからというもの、時間や気分に合わせて新たなものも昔一度見たものもずっと見ています。

性格としては、「こうしなくっちゃ」と考えがちなところがあり気をつけるようにしています。診療中、いろんなことに考えを巡らせている時間はピタッと止まっているかも知れません。ごくごく簡単に申しますとこんな感じかと思えます。少し身近に感じていただけると嬉しいです。

今年度は、私は他の施設でも診療する機会をいただいておりますので、弓削メディカルクリニックでの予約外来は多くないのですが、人としても医師としても精進して参ります。ぜひ、よろしく願います！



# すいみん

看護師 みやい ゆりこ

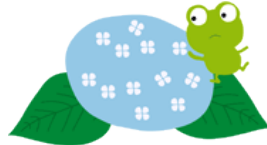
寝ないといけない…。けどなかなか眠れない。

新型コロナウイルスの影響でパソコンやスマホを使う機会が多くなった方はたくさんいらっしゃいます。ご存知の通り、パソコン画面から発せられるブルーライトは、脳内の「体内時計」に大切なメラトニンという物質の分泌を低下させます。

それによって「入眠困難」や「睡眠維持困難」を生じさせ、睡眠に悪影響を及ぼします。眠る前の30分以内は、パソコン・スマホをみないようにしたいです。

人の五感には「視覚」「聴覚」「嗅覚」「触覚」「味覚」といわれています。睡眠にとって必要なのは上位4つで、5つめの「味覚」にかわって「温熱感覚」が大切だという事がある記事から見かけました。

寝室空間における温湿度の管理が大切ということです。寝息とともに就寝した際に、人と寝具の間に来る「寝床内気候」の質が大切といわれています。暖かい方が眠りやすい人、少し涼しいくらいが眠りやすい人など、個人差はそれぞれです。決まりはありません。ご自分の「快適」を探してみてください。



TVやラジオでは色々なサプリメント、医療でもいろいろな眠剤があります。とりあえず、まずは「寝床内気候」に頼ってみませんか？依存性も副作用もない、また、おうちにある物を活用すれば出費もないです。

私は眠たくなるまで本を読んだり、音楽を聴いたりしています。「眠れる曲」「熟睡できる曲」「ストレスを和らげる曲」、その日によってうかんだ曲を流し、手足の位置・掛けものの位置を1番好きなどころに置いて、電気を消して眠っています。

身体にとって睡眠は大切な時間です。よりよい時間にするために、ぜひ一度見直してみてください。



## 医師の不在のお知らせ

【外来医師の不在】

「6月」

・11日(金) ..... 伊藤医師



## 栄養相談を受けてみませんか？

健康診断にて指摘を受けた方や、ご自身やご家族の食生活などが気になる方は、管理栄養士にご相談してみませんか？医師や看護師にご相談下さい。

## 新型コロナウイルスワクチンについて

6月7日から65歳以上を対象とした新型コロナワクチンの予防接種が始まります。その後、基礎疾患を有する方・16歳から64歳までの方を対象としての接種も順次始まる予定です。詳しいことがわかり次第ホームページにてお知らせいたしますので、よろしくお願ひします。

【新型コロナウイルスワクチン接種予約専用電話】

弓削メディカルクリニック 090-3708-5390

竜王町国保健康保険診療所 090-3708-5411



※当院代表電話による予約受付はお受けできませんのでご注意ください。