



新任医師の紹介

医師 赤松 園子



皆様こんにちは。2022 年 9 月より弓削メディカル在宅医療部でお世話になっております赤松園子（あかまつ そのこ）と申します。この 4 月まで、近江八幡市立総合医療センターにて、血液内科医師をしておりました。血液内科とは、赤血球や白血球など血液中の細胞が悪化した、白血病や貧血などの病気を診療するところです。受け持った患者さんの中には弓削メディカルにも受診されている方も何人かいらっしゃいます。またお会いできたらいいなと思います。



小学生の子どもが 2 人います。子どもが生まれるまでは、同センターの常勤医師として、入院患者さんを受けもっていましたが、生まれてからは時間的な制約もあり、非常勤医師として血液内科外来のみ担当していました。ところで血液内科の患者さんは、入院期間が数カ月など長きにわたることがしばしばあります。私にとって血液内科医師の醍醐味は、入院された患者さんと毎日あれこれお話ししてその方の人となりを知り、その方が退院されてもお付き合いを続けることでした。外来担当のみでは、患者さんが悪化され入院された日々を共有することができないことに、もどかしさを感じるようになりました。



そんな中、在宅医療というものに出会いました。高齢になったり、治療が難しい病気などによって外来受診ができない方のお家に訪問して診療をすることを、2 年間京都で学ばせていただきました。おりしも、血液内科外来でも高齢の患者さんが増え、センターまで通院できず受診が終了となってしまいうことが増えてきておりましたので、その方々がその後こうやって医療を受け続けられているのだなあ と知ることができました。そして、在宅医療もまた、私が望んでいた、患者さんがよい時も悪い時もともにいられる医療なのではないかと考えるようになりました。



今回、家庭医療・在宅医療を長年地域で続けられている、弓削メディカルで在宅医療を学ばせていただくことになり光栄です。どうぞよろしくお願い致します





うま味の成分-part1-

看護師 宮井 由里子

味の成分には、甘味・酸味・塩味・苦味ともうひとつ、うま味があります。うま味はおいしさを表す「旨み・旨味・うまみ」とは区別して使われます。うま味は料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。

うま味は日本人が発見しました。日本では古くから料理に昆布が使われてきました。昆布に含まれる成分においしさの素がある、と言われていました。東京帝国大学 池田菊苗博士は、1908年昆布からグルタミン酸を取り出すことに成功され、これを「うま味」と名付けられました。



グルタミン酸は、体内で合成できる非必須アミノ酸の一種で、リラックス成分であるGABA（ギャバ）を生成します。アンモニアを解毒し、尿の排出を促進する効果や、脳の機能を活性化する効果があります。また、脂肪の蓄積を抑える効果や、美肌効果もあるそうです。

グルタミン酸は、昆布や野菜・チーズ・味噌・醤油などに多く含まれています。うま味を活用して①味をまろやかにまとめる ②素材の持ち味が生きる ③おいしく減塩できる の3つの効果もあります。



昆布で出汁を取って、野菜を炊いたり、トマト・キュウリでサラダ、夏でもお味噌汁をしてみたり…。

グルタミン酸をとって、美肌を目指しましょう。

医師の不在のお知らせ

【10月】

- ・6日(木) …………… 園医師
- ・8日(土) …………… 雨森・大竹・西川医師
- ・12日(水) …………… 園医師
- ・22日(土) …………… 中村医師
- ・29日(土) …………… 西川医師

【11月】

- ・25日(金) …………… 大竹医師
- ・28日(月) …………… 辻岡医師



インフルエンザワクチンお知らせ

今年度もインフルエンザワクチン接種が始まります。

10月3日(月)より65歳以上の方から優先して開始します。

一般の方は11月1日(火)より開始します。

予約は必要ございません。

ご希望の方は外来診療時間内に受付へお申し込みください。

院内での呼び出しについて

当院では患者様をお名前でお呼びしています。

お名前ではなく番号でのお呼び出しをご希望される方は、受付へお申し出ください。

糖尿病月刊紙「さかえ」を試してみませんか？

さかえ9月号・10月号のみ一冊100円で購入していただけます。

(定価550円)

詳しくは外来看護師にお尋ねください。

お電話でも取り置きいたします。

