



## 新しい年度を迎えて

院長 雨森 正記



最近、診察中「あれは何が建つの?」とか、「今度、にしぶち先生の後をやってくれるの?」と尋ねられることが多くなりました。新型コロナウイルス感染症に明け暮れたこの3年間でしたが、ようやく落ち着きを取り戻しつつあります。そんな中 2023 年度が始まり、当院でもいろいろ新しい事業に着手することになりました。



まず最初に、当法人は、新しい事業に取り組むために名称を「医療法人社団弓削メディカルクリニック」から「医療法人滋賀家庭医療学センター」と変更しました。法人名に「滋賀」「学」「センター」を入れるのには大変大きな制約がありましたが、これまでの実績を滋賀県から評価していただき変更させていただくことができました。関係の皆様方のご尽力に深謝いたします。

そして4月3日には30年来ともに竜王町の医療を支えてこられた西淵繁夫先生の「にしぶち医院」を継承させていただき「どらごんクリニック」を開院させていただきました。竜王西地区の信頼される医療機関となるように努力させていただきたいと思っております。また5月末には通所リハビリテーション施設「雨やどり」が新装オープンする予定です。



新型コロナウイルスの拡大時に日本の医療システムが大変混乱しました。その原因の一つに「かかりつけ医」の働きが諸外国と比較して十分でなかったことがあげられています。当法人では、守備範囲が広く、日頃の生活にも相談にのってくれて、在宅医療、予防接種、学校医などの事業も積極的に行える質の高いかかりつけ医（総合診療医・家庭医）の育成事業に力を入れてまいりましたが、今後もさらに充実させていきたいと考えております。



これまで以上に皆様のお役に立てるようにしたいと思っております。皆様のご理解とご協力を賜りますようによろしくお願いいたします。





## 空腹と健康（その1）

看護師 宮井 由里子

これまで健康のために良いとされてきた食事法の多くは、「コレを食べたほうが良い」または「コレは食べない方が良い」と食事内容に関わるものでした。しかし近年の研究では「空腹（食べない時間）」に注目が集まっています。

「空腹と健康」についてお話ししましょう。

### 健康に大切なのは何を食べるか食べないかより 何も食べない時間

体は食べ物を摂ると、消化吸収に大きな力を使います。空腹時は、消化吸収機能を休められるので、体に不要なものを排出したり、体の修理をしたりと、健康のために力を割くことができます。

睡眠時間と組み合わせることで、無理なく16時間の食事をしない時間を設けることができます。まずは週1回から試してみましょ。16時間の間に水分は摂取してください。胃の負担の少ない常温の水や白湯がおすすめです。

どうしてもお腹がすいたらナッツ系はOKだそうです。

ナッツは食物繊維が多く少量でも満腹感を得ることができます。

次回は空腹時に起こる5つの健康効果についてお話しします。

参照：おいしい日和 vol146



### 医師の不在のお知らせ

#### 【4月】

- ・5・10・11日……………永嶋医師
- ・22日（土）……………大竹医師
- ・25日（火）……………永嶋医師

#### 【5月】

- ・15日（月）……………一岡医師

#### 【臨時休診】

- ・5月13日（土）……………医師学会出席のため休診



### マイナ保険証をご利用いただけます

#### <オンライン資格確認について>

・当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。

4月から診療報酬の改定により、下記の点数が加算されます。

マイナ保険証を持参された場合（初診）：2点

通常の保険証を持参された場合（初診）：6点・（再診）：2点

### 当院へお電話の際に自動音声が入るようになります

8：15～18：00の間、当院へお電話の際に自動音声が入るようになりました。ご理解ご協力をお願いいたします。

### 医師の退職と新任医師の赴任について

医師の退職・新任により、4月から診療体制が変更になります。

診療体制については当院ホームページをご参照下さい。

### 「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

主に糖尿病について書かれた本ですが、患者さんの目線でいろんな事が書かれた「健康雑誌」です。1年間の購読で2400円です。詳しくは外来看護師にお声かけください。



