



新任の医師紹介



医師 青井 輝希

4月から入職いたしました青井輝希(あおい てるき)と申します。弓削メディカルクリニックと、水曜・土曜のあえんぼクリニック外来でお世話になります。出身は京都の宇治市です。

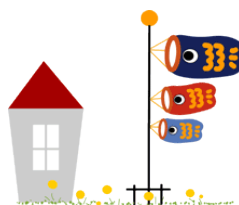
雨森先生と同じ自治医科大学を卒業後、昨年度までは京都の北部で小児科医をしておりました。

このたび、赤ちゃんからお年を召した方まで、幅広く家庭に寄り添った医療をしたいという思いから、こちらの研修プログラムに参加させていただきました次第です。



たくさんのご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしく願いいたします。また、お子さまのことでお困りのことやご相談がございましたら、少しでも力になればと思いますので気軽にお声掛けください。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



医師 木村 真紀子



はじめまして。2023年4月より入職した木村真紀子と申します。3月までは大阪で内科(糖尿病内科)医師をしておりました。



この度、様々な疾患を持つ患者さんやご家族を生涯に渡って支えることのできる家庭医を目指して、弓削メディカルクリニックで勤務させて頂くこととなりました。

皆さまの健康を守り、たとえ病気になっても安心して生活が続けられるよう、お役に立ちたいと思っております。健康に関するちょっとした疑問や日常生活でのお困り事なども、気軽にご相談ください。

こちらに来てからは、竜王町の美しい自然に癒され、お米・近江牛・フルーツなどの新鮮で美味しい食材に心躍る毎日です。素敵な町のことをもっと知りたいので、ぜひ皆さまの色々なエピソードを教えてください。実は、運転免許証を取得したばかりで、慣れない運転に四苦八苦しています。初心者マークをつけて走っている車を見かけた際は、温かい目で見守っていただければ幸いです。





空腹と健康（その2）

看護師 宮井 由里子

空腹時に起こる健康効果を5つ紹介します。

① 内臓を休めて働きを正常化する

空腹の時間がないと、内臓は働きっぱなしです。疲れてくると栄養を吸収できなくなり、腸内環境が悪化して体調不良を招きます。

② 脂肪を分解し、生活習慣病を遠ざける

脂肪が分解されると、血管を圧迫していた血液中の脂質が減り、血流が改善されるため、高血圧や生活習慣の予防につながります。



③ オートファジーで若く健康な身体に

「オートファジー」とは細胞内部の古くなった悪玉・タンパク質が新しく作り替えられるメカニズムのことをいいます。空腹の時間が続くことでこのオートファジーが続き、生活習慣予防や老化防止へとつながります。

④ 白血球がより働き、免疫力が向上する

白血球は細胞に不要なものを取り込み、消化・分解します。血液中に余分な栄養があると、病原菌を消化・吸収する余裕がありません。空腹の状態だと、病原菌を処理する余裕が生まれ、免疫力が向上します。



⑤ 頭がよく働き、記憶力が向上する

空腹時に分泌される「グレリン」というホルモンは胃腸の働きを活性化したり、自律神経の働きを調整したりします。

記憶力向上や認知予防に役立つそうです。

⑤については諸説あり、また詳しく調べてみようと思います。

参照：おいしい日和 vol146

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 5 月 】

・ 12日（金）…………… 辻岡医師

・ 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。

「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。

