



新任の医師紹介



医師 頼島 聡

はじめまして、広島から来ました頼島 聡（よりしま さとる）と申します。生まれも育ちも広島の為、広島弁混じりの言葉に違和感を覚えると思いますが、ご了承下さい。

滋賀県の事はまだよくわかっておりませんが、おいしい野菜や果物やお肉、お酒を堪能しながら感じていこうと思います。



広島では消化器内科、主に肝臓を専門に診療をしていました。ゆくゆくは実家のクリニックを手伝うにあたり、当院では総合診療・在宅医療を中心に診療させて頂いています。肥満や脂肪肝に関する食事・運動、アルコールに関する事等のお悩みがあれば、受診の際にご相談ください。

自分自身も健康づくりの勉強中でこちらに来てから、ストレッチジムに通い始めました。



少しでも皆様に健康問題のお役に立てるよう、日々精進して参りますのでどうぞよろしくお願ひします。



医師 横川 眞帆

この4月から弓削メディカルクリニックとあえんぼクリニックの外来を担当させていただくこととなった、

総合診療科の専攻医の横川 眞帆（よこかわ まほ）と申します。



私は兵庫県出身で、大阪の堺の病院を経てこちらへ参りました。滋賀の地は初めてですが、近江八幡や竜王には歴史を感じる景色が多く、自然も豊かで、早速いちご狩りに行き、蕎麦や赤蒟蒻、美味しい近江牛もいただきました。そして何より住む方々の心の温かさに日々感銘を受けています。近江牛や多くの果物など近江の地の食や歴史文化など、できる限りこの地の生活に根ざせるようになりたいと思っております。



研修医の頃、退院された患者さんの自宅に伺った際に、一目見るだけでもその方の暮らしや大切にされているものを感じたことが家庭医を目指すきっかけとなりました。この地の生活を知り、皆様の健康や生活についての不安や不便が軽くなるお手伝いができれば幸いです。わずか1年と短い期間ですが、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



体内リズムを整える朝食ーその2ー

看護師 宮井 由里子

ゆげメディだより 276号で朝食の必要性についてお話ししました。今回はその続きをお話しします！

朝食の中でも何を食べれば良いか悩みますよね。

重要なのは主食（パン・ごはんなど）を摂ることです。主食に含まれる糖質を摂ることで、すい臓からインスリンが分泌され、これが体内時計をリセットしてくれる要因となるようです。



次に大切なのはタンパク質です。

朝食にタンパク質を摂ると、骨格筋の量が増えるそうです。

筋肉を大きくする遺伝子が活発に働くのは日中なので、筋肉の材料を届けるとしたら朝食のタイミングが一番良いそうです。

また、食事誘発性熱産生という放熱がおこり、なんと食べても太りにくくなるそうです。



野菜やくだものなどの

ビタミン・ミネラル類も重要です。

脳が糖質を消費する際にも欠かせない成分であり、糖質・タンパク質の分解や合成を手助けしてくれます。

次回は実際にどの食材が良いのかをお話ししますね。

お楽しみに！



医師の不在・診療体制変更のお知らせ

【 5月 】

- ・ 1・23・28日 …… 園医師
- ・ 22日（水） …… 清水医師
- ・ 27日（月） …… 中村・永嶋医師

【 6月 】

- ・ 8日（土） …… 学会の為臨時休診
- ・ 10日（月）～15日（土） …… 田中医師
- ・ 24日（月） …… 中村医師
- ・ 29日（土） …… 田中医師



あえんぼ・どらごんクリニックのホームページが作成されました

3月18日より、あえんぼ・どらごんクリニック2施設のホームページが新しく作成されました。是非ご活用下さい。

育児相談外来が始まります

毎週金曜日の14:00から育児相談外来（無料）を行っております。詳しくはホームページをご覧ください。

マイナ受付のご利用をお願いいたします

マイナンバーカードの健康保険証利用で、よりよい医療を受けることができます。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？

糖尿病雑誌さかえ定期購読者の募集をしております。2024年4月号～2025年3月号の12冊で2400円です。詳しくは外来看護師までお声かけください。

