



## 家庭医の学校

医師 田中 いつみ

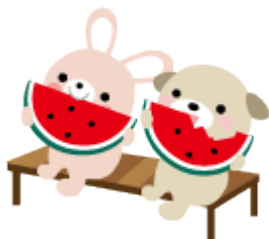


みなさん、弓削メディカルクリニックの別の顔をご存知でしょうか。このクリニックは全国でも有名な「家庭医」を育てる学校としての機能もあります。2024年4月にはNHK Dear にっぽんで「町医者」の学校」として紹介されました。

これを書いている私自身も滋賀県に何のゆかりもありませんでしたが、全国に名が轟いているこの施設を一度見学してみたいと思い、見学をしてその日に就職面接まで受けて帰った人間のひとりです。



家庭医というのは、「なんでも相談していいお医者さん」のことです。心臓のことでも、整形のことでも、皮膚のことでも、家族の介護や育児、人間関係の悩みも。さまざまな悩みに対処するトレーニングを受けているのが私たち家庭医です。なので、「こんなこと先生に話していいのかな？」っていう内容でも話してみると真剣に話を聞いてくれたり、何かアドバイスをくれたりするかもしれません。



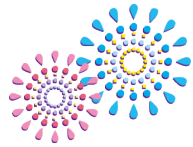
またここは”学校”ですので、いまこの瞬間もその「家庭医の技術」や「家庭医が行う医療」を学びに研修医や医学生、看護学生などがさまざまなところから見学に来ています。皆さんも外来や訪問診療に同席している人に出会ったことがある

んじゃないでしょうか。2023年からはアメリカからの医学生も受け入れています。2024年8月にもアメリカから医学生の方が見学に来られます。出会うことがあるかもしれませんが、とくに皆様にしてもらうことはありません。ぜひいつもの先生とのやりとりを見せてあげてください。ご協力のほどよろしくお願いします。



夏の暑さはどこまで行ってしまうのか、滋賀県で40度を記録する日も近いのではないかと今から心配しています。みなさま熱中症はくれぐれも注意してくださいね。





# 白湯①

看護師 宮井 由里子

白湯をとりあげている雑誌を目にしました。すでにご存じの方もたくさんいらっしゃると思いますが、今回は白湯をテーマにしたいと思います。

早速ですが白湯の効果をお知らせします。



## ① 基礎代謝の向上

体温を上げて太りにくくなるかもしれません。

## ② デトックス効果

内臓が温まり、腸の動きも良くなります。  
足がむくみやすい人には効果があるそうです。

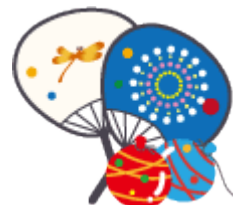
## ③ 肩こりや腰痛の緩和



## ④ 美肌効果

身体が温まって顔の血行も良くなります。  
ターンオーバーのリズムが整い、キメの整った肌になる期待が  
あがります。

次回は白湯の作り方をお話ししますね。



## 医師の不在・診療体制変更のお知らせ

### 【 8月 】

8月15日(木)は弓削・あえんぼ・どらごん休診となります。  
近江八幡休日急患診療所にて8月15日診察を実施されております。

- ・ 3日(土) ..... 田中医師
- ・ 9日(金) ..... 大竹医師
- ・ 13、14日 ..... 一岡医師
- ・ 13~20日 ..... 中村医師
- ・ 14~19日 ..... 稗田医師
- ・ 28日(水) ..... 永嶋医師

### 【 9月 】

- ・ 7日・14日(土) ..... 田中医師
- ・ 17日(火) ..... 一岡医師
- ・ 21日(土) ..... 中村医師
- ・ 9月30日~10月12日 ..... 田中医師
- ・ 30日(月) ..... 永嶋医師



## 育児相談外来を行っております

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。

## マイナンバーカードで受付をお願いいたします

本年12月2日からは現行の健康保険証は発行されなくなります。  
マイナンバーカードをご利用ください。

