にのさかクリニック広報誌　発行月　2022年　10月

ひまわり

No.316号

医療法人
にのさかクリニック
福岡市早良区野芥4-19-34 FAX092-872-1137
TEL 092-872-1136
ホームページ http://www.drnino.jp/
E-mail dr_nino@nifty.com

願い

早いもので、私が当院2代目の院長に就任してから1年が経ちました。歳を重ねるごとに、時間の流れが加速度的に速くなっていますが、この1年は人生最短と言える程、あっという間でした。ただ、患者さんのための診療、その周りの諸々のマネジメント業務に追われ・・・いや、“追われている”という感覚もなく、疲労感を上回る充実感を自覚しています。

不安に追いつかれないよう　願いを今　遠くへ　遠くへと

『hypnosis』/Mr.Children

このフレーズが初めて胸に響いたのは、もう10年程前、医師としてまだまだ一人前とは言えない頃のことでした。絶えず浮かんでくる不安を払拭するために、“願い”すなわち目標を大きく強く持とうと意識して、でもすぐ不安に追いつかれ、という日々でした。

そして、今。気が付けば、“願い”が大きすぎて、遠すぎて、頭のどこかにあるはずの不安や迷いを感じる間もありません。ただただその大きすぎる“願い”のため、すなわち患者さんとご家族の幸せのため、そして当院のスタッフとその家族の幸せのために心身のエネルギーを注ぐ毎日です。5月で40歳を迎えましたが、「不惑」というのはこういうことを言うのかな、と自分なりに解釈しています。

そして、願いは院内に留まりません。社会に向けて大きな願いを発信することも私たちの責務です。コロナ禍で遠ざかっていた学会発表を、3年ぶりに行いました(9/10-11、日本在宅救急医学会/茨城県)。また、遡って5月には日本救急看護学会主催のセミナーの講師を仰せつかり、ACP(アドバンスケアプランニング/人生会議)についてオンラインで講演しました。

願いを叶えるためには、自身の健康が第一条件です。ランニングや筋トレも続けています。食事はタンパク質を意識し、オンコール以外の日のアルコールは、ビールを減らし、ハイボールや焼酎ソーダ割(薄め)に置き換えました(おかげで楽しみが増えました)。

大きすぎる願いのために、心身の健康に努め、信念を持って、惑わず、「スーパーチーム」として精進してまいります。

（院長 二ノ坂 建史）

にのさかクリニック
公式ブログ
Ameba

第5回 ひまわり健康教室

テーマ：糖尿病

管理栄養士 小渕 智子

第5回のひまわり健康教室です。

糖尿病は、予防も治療も楽しくセルフコントロールすることが大切です。食事の量や内容・体重・血糖値などを毎日チェックし、工夫やコツを生かして、楽しい食事を心がけていきましょう。

（イラストおまがり）

Check1 自分の食事を記録する

自分の食事内容を記録する。または写真を撮っておくことで、自分の食事を見直すことができ、食事量や内容を把握しやすくなります。

Check2 毎日体重を量る

毎日測定するたびに記録していきましょう。減量の成果が励みになります。

家で食事をするときのコツ

①食事の量を減らさないこと

食べる量を減らすと長続きしません。食事の内容を見直しましょう。

- 野菜、きのこ、海藻などの低エネルギー素材を活用
- 食物繊維の多いおかずから食べる
- 軟らかい料理ばかりでなく、少し歯ごたえのあるもので満足感を
- 食卓の皿数を増やして、同じ分量でも多く食べたような気分作りを

②美味しく「減塩」

塩分を減らしたら味気なさを感じるかもしれませんが、それを補うために「酢」「レモン汁」「だし汁」などを上手に利用するとおいしくなります。

コンビニや外食選びのコツ

コンビニでおすすめの組み合わせ

①主食＋たんぱく質＋野菜
②どんぶり＋スープ

例:おにぎり＋魚・肉惣菜＋具だくさん汁
サンドイッチ＋野菜ジュース
どんぶり物＋野菜スープ

ご飯の目安量

1日のエネルギー量の1割を目安に

例：1,200kcalの方
1日のご飯の量は120g
1,800kcalの方
1日のご飯の量は180g

いつも使っている茶碗で一度量ってみましょう！

減量する人は少ないエネルギー量をオススメします

適正エネルギー量(kcal) = 標準体重(kg) × 身体活動量(kcal)

例：身長155cmの人の場合
53kg × 25～30kcal ＝ 1,325～1,590 ≒ 1,300～1,600kcal

※標準体重の計算式・・・身長(m) × 身長(m) × 22
※身体活動量の目安・・・①デスクワーク 25～30kcal ②立ち仕事30～35kcal
③力仕事 35kcal～

医療者自身のグリーフケア

在宅看護師 酒井 和幸

グリーフケアとは、大切な人を亡くしたご遺族の喪失感や悲嘆に心を寄せて、その人が立ち直ることができるようにサポートし、再び日常生活を過ごすことができるように行うケアです。

在宅医療に携わる看護師は、患者さんのさいごに接することが多く、ご遺族の気持ちに寄り添いながら、グリーフケアを行う機会が多いのですが、ご遺族の悲嘆を目のあたりにすることで、知らず知らずのうちに看護師自身の心にダメージが蓄積されてしまうことがあります。

今回、院内で行われたカンファレンスでは、「医療者自身のグリーフケア」をテーマにスタッフどうしでお互いの考え方や思いを話し合うことにしました。

「自分自身のグリーフケアをどうしていますか」の問いかけに、多かったコメントは、「みんなで患者さんの振り返りを行い、思いを共有すること」でした。
ひとりで抱え込んでしまうのではなく、自身のケアプロセスを振り返りながら、みんなの共通の体験として、お互いにサポートしあえる環境が重要と感じました。

スタッフ紹介

よろしくお願いします

外来看護師 江頭 香織

はじめまして。7月から外来看護師として勤務しております江頭香織です。入職して3ヶ月程が経ち、少しずつ仕事にも慣れてきた所です。にのさかクリニックは患者さんとスタッフの距離感が近く、とてもアットホームな雰囲気だなと感じています。まだまだ不慣れな事ばかりですが、患者さんが安心して通院できるように日々関わっていけたらなと思っています。

自分の話を少ししますと、10年程前に東アフリカのタンザニアにボランティアをしに行ったことがありました。理事長のバングラデシュでの活動や世界ホスピス・緩和ケアの話を聞き、当時の事を思い出してとても懐かしくなりました。今は7歳と4歳の娘の子育てに追われていますが、子育てが落ち着いたらまたそういう活動を始めたいなと思いがけず、新たな目標を見つけたところです。

出来るだけ早くかかりつけの患者さんのお顔も覚えていきたいなと思っています。困ったことや不安なことがありましたら気軽に声をかけてくださいね。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

孤児院でボランティアをしたり
私立の小学校を訪問したりしました

Event 催し物・イベントのご案内

集 市民公開講座のお知らせ

小渕管理栄養士が講師をつとめます

在宅での食支援
～生きる実感、確かな食事から～

日　時：11月6日(日) 14時～15時30分
（開場13時30分）
形　式：ハイブリッド開催（会場・Web）
会　場：福岡タワー 2階タワーホール2
福岡市早良区百道浜2-3-26
定　員：会場 100名(先着)
Web 500アカウント迄
参加費：無料
申込締切：会場　11月2日(水)迄
Web 当日まで申込可

（参加申込希望の方）
①参加登録用URLの二次元バーコードを読み取るか、②電話もしくはメールで、福岡市医師会医療介護推進課までお申し込みください。
※氏名・連絡先・参加方法・参加人数を確認します。
※定員が超えた場合は、参加できない方のみ連絡をさしあげます。

参加登録用URLの
二次元バーコードはこちら→

＜申込先・問い合わせ＞
福岡市医師会医療介護推進課
TEL:092-852-1527
Mail:suishinshitsu@city.fukuoka.med.or.jp

予防接種はじまりました

インフルエンザ予防接種

今年も当院では、インフルエンザ予防接種を行っています。詳細はお尋ねください。

予約は不要です

月・火・木・金曜日
午前中(祝日前日を除く)

・65歳未満の方
接種料金：3,800円
・高齢者のインフルエンザ予防接種
個人負担金：1,500円
期間：令和5年1月31日まで
対象者：
福岡市に住民票があり、下記に該当する方。
① 65歳以上の方
② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある方。
（身体障害者手帳1級相当）

感染症拡大防止のために

在宅患者さん・ご家族 同居の皆さまへ

ご自宅の体温計で、訪問診療前に体温測定をお願いします。血圧計などもお持ちであれば、血圧測定もお願いします。

訪問中～前後で、ご自宅・お部屋の換気をお願いします。滞在時間はできるだけ短くなるよう努めます。

<table>
<tr><th></th><th></th><th>月曜日</th><th>火曜日</th><th>水曜日</th><th>木曜日</th><th>金曜日</th><th>土曜日</th></tr>
<tr><td rowspan="2">9:00</td><td>午前</td><td colspan="2">外来診療</td><td rowspan="4">訪問診療</td><td colspan="3">外来診療</td></tr>
<tr><td rowspan="2">13:00</td><td>昼休み</td><td>健康教室</td><td colspan="2">昼休み</td><td rowspan="3">休診</td></tr>
<tr><td rowspan="2">14:00</td><td rowspan="2">午後</td><td colspan="2">訪問診療</td><td colspan="2">訪問診療</td></tr>
<tr><td>17～18:00</td><td colspan="2">※外来診療</td><td colspan="2">※外来診療</td></tr>
</table>

※　午後5：00～6：00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができないことがございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただけると幸いです。