

ひまわり

No.318号

『お大事に』そして、ありがとうございます

昨年10月に事務長に就任してからは、国の『マイナ保険証』利用開始へ向けた準備、職員増員による診療体制の整備等に取り組み、あっという間に一年が過ぎました。まだまだ未熟者ですが、引き続きよろしくお願ひいたします。

さて、私がクリニックに就職した頃のことなので、もう20年ほど前のことです。私はクリニックに来て初めて、病院の受付に立ちました。会計が終わったら「お大事に」と声をかけるのが普通ですが、ある時、会計を終えた患者さんに向かって「ありがとうございました」と言ってしまいました。今でも忘れない、とっても恥ずかしい話です。

少し話がそれますが、自分の家族が亡くなった後は、病院へ足が向かない、病院が目に入ると色々思い出して辛くなるという話を聞くことがあります。それが普通なのかもしれませんが、にのさかクリニックではご家族が亡くなられた後も、足を運んでくださる方が多いように思います。「今度は自分も診てもらおうと思って」と言ってくださったり、節目のご挨拶に来てくださったり、親類や友人の訪問診療のご相談のためだったり、在宅患者・遺族の会に出席するためだったり。このように皆様とまたお会い出来ることは、私たちはとても嬉しく、また何よりの励みになります。

ここ最近では、クリニックに長くかかってくださっている方とお別れする機会が増えてきたように思います。もうお会いできなくなるのはとても寂しいですが、それだけクリニックも年数が経ってきたということになります。楽しい話題で私たちを笑顔にしてくださったことへの感謝の気持ちを忘れることはありません。皆様のおかげで、クリニックは成り立っています。

「お大事に」心の中では、「足を運んでくださって、ありがとうございます」
一期一会、今日お会いした、そのご縁に感謝いたします。（事務長 岡村 和久）



健康教室のご案内

毎週火曜日 第3週のみ金曜日
13時～14時 場所/にのさかクリニック

参加
無料

新型コロナウイルス感染症への対応のため、健康教室はしばらくのあいだ
おやすみします。再開が決まり次第、この紙面でお知らせします。



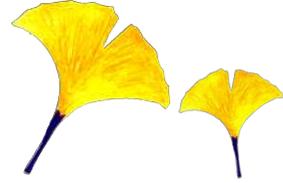
第6回のひまわり健康教室です。

今回のテーマは「**糖尿病の運動療法**」です。

少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。

寒いと中々外に行きたくないですね…。

この時期に合わせて意識が高まるように運動のお話をしていこうと思います。



運動療法とは・・・

運動は糖尿病にとって大切な治療の1つです。

運動はブドウ糖や脂肪の利用を促し、インスリンを効きやすくする効果があります。今、普段の生活の中で運動できていますか？

できていない方は、運動ができない理由は何でしょうか？

毎日少しでも運動を取り入れた生活を考えていきませんか。



・できるだけ、歩くようにしましょう

→ 天候に注意して歩くことを選択しましょう。

できるだけって中々難しいですね(笑)。自分次第です。

・歩数計をつけてどれくらい歩けているか数で確認してみましょう

→ 運動した記録を付けて振り返ってみましょう。

目で見ることで頑張ろうという気持ちにつながります。

・家族やペットなど一緒に運動する仲間を作りましょう

→ 一緒に誘い合って運動できる相手を見つけましょう。

誘われると断りにくい…お互い誘い合えるといいですね。

・自分の好きな運動を見つけてみましょう

→ 水泳やサイクリングなど実際に運動することも大切ですが、サークル活動など出かけることを始めるだけでも生活が変わっていきます。楽しいと思えることが一番です。

～無理のない範囲で、短時間でも、毎日継続できることを～
習慣になって身につけてくるはずです！！

ちなみに私は歩くことは好きなのですが、できるだけがなかなかできていません。ただ子どもがいるので、天気の良い日は公園に行って一緒に遊んで必要以上に(笑)散策するようにしています。歩くというよりは景色を眺めるという感じで苦にならず短時間でも歩くことができます。

歩くことが苦手な方も外の空気に触れ、紅葉を見たりして、少しでも歩いてみてください。

次回は「**薬物療法について**」お話しします。次回もお楽しみに。



当院では、平成18年（2006年）から毎月第3木曜日に、在宅患者遺族の会「あゆみねっと」を行ってきました。コロナの影響で定期開催はお休み中ですが、年に一度はみなさんとお会いする機会を持ちたいと思い「2022年の会」を11月に開催しました。

今年は、久しぶりのお出かけ企画として、当会に参加いただいている方のご自宅のお庭をお借りして、感染予防をしながら集いました。

会場は、早良の少し山奥に入ったところに位置する地域にあり、自然の中で澄んだ空気がとても気持ちがよく、周りを見回すと紅葉が色鮮やかに色づいていて、その中で行ったあゆみねっとに、参加の方たちは、一年ぶりの再会を喜び、自宅でご家族を看病していた時のことや、今

感じていることなど、それぞれが思い思いに語っていました。



「あゆみねっと」では、安心してお話ができるように会のルールを決めています。私も参加してみたい、他の方の体験を聞いてみたいという方がいらっしゃいましたら当院へご連絡ください。

ノロウイルスによる食中毒にご注意ください

感染予防のポイント

冬の食中毒対策

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、毎年寒くなった冬の時期に流行しています。ノロウイルスは人から人への感染が最も多く、特に子どもや高齢の方、免疫の低下した方が感染すると、症状が重くなることがあるので、家庭内での感染にご注意ください。3つのポイントに気をつけながら感染症予防に努めましょう。

< ①調理 >

二枚貝を食べるときは、中までしっかりと火が通るまで加熱しましょう。調理の際は85℃～90℃で90秒以上加熱するのが望ましいとされています。まな板、包丁、食器、ふきん等はすぐに洗って、煮沸消毒が有効です。

< ②手洗い >

一般的なアルコール消毒だけはノロウイルスに対してあまり効果がありません。石鹸と流水による手洗いを充分に行い、ウイルスを洗い流すのが最も効果的です。調理前、食事前、トイレ後、汚物やオムツ等の処理後にはしっかり手洗いをしましょう。

< ③清掃 >

嘔吐物を処理する時には使い捨ての手袋やマスクを着用し、拭き取った物や着用した手袋等はビニール袋に密封します。拭き取り後の床は次亜塩素酸ナトリウムで消毒後に水拭きを行ってください。（次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤でも代用できます。）

Event 催し物・イベントのご案内



年末年始のお知らせ



12月28日(水)～1月4日(水)
休診です

年末の外来診療は12月27日(火)まで、
年始は1月5日(木)から通常診療です。

年末年始に受診の際は、お手もとの薬の
残数など、しっかりとご確認ください。
また在宅で訪問診療中の患者さんや
急を要する患者さんには、
できるだけ対応いたします。
よろしく申し上げます。



予防接種について



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)

クリニックからのお願い



新型コロナウイルス感染症対策
～発熱時の受診について～

発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで
発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています



発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



定期の受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み	健康教室		昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17~18:00		※外来診療			※外来診療		

※ 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場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。