

ひまわり

No.319号

新しい年に

みなさま、あけましておめでとうございます。

2023年新しい年が始まります。1996年にクリニックが開院して27年、「地域のかかりつけ医」をモットーに、これまで外来、在宅医療を軸に、地域の皆さまとともに歩んできました。時代と共に在宅医療が広がり、地域にも全国にも仲間が増えてきました。重度障害児・者支援の活動は「小さなたね」さらにコミュニティにひらく「はたけのいえ」へと展開しています。



一昨年からコロナ禍のために、人が集まるイベント～健康教室やチャリティバザー、デイホスピス、あゆみねっと（遺族の会）、在宅ホスピスを語る会などができなかったのが残念です。しかし一方、オンラインでの交流が発展し、全国の仲間、世界の仲間との交流が進みました。完成したバングラデシュの看護学校の学生と日本の看護学生が画面を通して語り合うようになりました。

また、久しぶりにお互い顔を合わせた「日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会」が奈良で開かれました。全国の仲間と久しぶりに出会い、語りあい、あらためて活動への意欲をもらいました。

ベルギーで開かれた、パブリック・ヘルス&緩和ケア国際会議には、当院から2名が参加し、クリニックの活動を紹介し世界の仲間との交流は、大きな学びとなりました。

多くの患者さんとの出会いがあり、また別れもありました。亡くなる患者さんたちは、最期の時期を共に過ごした家族だけでなく、私たちにも大切なたからものを残してくれます。ご家族、地域の皆さんとともに大切に守り、育てていきたいと思ひます。

今年もどうぞよろしく。（理事長 ニノ坂 保喜）

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7回のひまわり健康教室です。
明けましておめでとうございます。楽しい年末年始を過ごせたでしょうか。
笑顔あふれる一年を願っております。今年もよろしくお願いします。

今回のテーマは「**糖尿病の薬物療法**」です。

糖尿病の薬はたくさんの種類があります。

『自分が飲んでる薬はどんな種類で、どんな作用があるか知っていますか？』

ただ、もらって飲んでるだけという方も多いと思います。

糖尿病薬と言っても、種類や作用は様々なので、自分の薬の特性を知りましょう。

ここで全ての説明をすることは難しいので、大まかに説明していきます。

薬物療法ですが、基本的には内服と注射に分かれます。

①内服

- ・インスリンの分泌を増やす作用
 - ・インスリンの効き目をよくする作用
 - ・糖の吸収と排泄を調整する作用
- 以上の3つに分かれます。



②注射

- ・インスリンの分泌が不十分で補充する必要があるときに使います。



糖尿病は自分の力でコントロールできます。
ただ毎日の生活と繋がっているので生活自体を見直す必要があります。
どうしても根気が必要です。私も1人だったら無理だろうと思います。



**1人で頑張ろうとせず、にのさかクリニックの医師・看護師・
管理栄養士と一緒に取り組んでいきましょう**

私たちは、みなさんに無理にない方法で支えていけたらと思っています

5月から連載が始まった紙面版の健康教室ですが、今回で7回目になります。
分かりやすい内容を心がけていますが、どうでしょうか。
今年も読んでいただけると嬉しいです。

次回は、糖尿病患者の「**シックデイについて**」お話しします。
体調不良の際の対応をお伝えしますね。次回もお楽しみに。





新スタッフ紹介

よろしくお願いします

今月は2名を紹介します

看護師 草場 優実

初めまして。11月より外来看護師として勤務しています草場優実と申します。出身は鹿児島で、学生の頃は吹奏楽とサッカー部のマネージャーをしていました。結婚を機に上京し、2年前に夫の出身地である福岡に戻ってきて、現在は4歳と2歳の娘たちの母として毎日奮闘中です。親族に医師や看護師が多く、子どもたちは「お医者さんになる！」と豪語しています。

育児に専念するため約5年間、臨床を離れていましたが、子どもたちも成長し、今後の自分自身の成長のためにも看護師として復職することを決めました。入職する前から建史先生のブログを拝見し、理事長や建史先生をはじめ、スタッフの皆さん全員が、患者さんだけでなく患者さんのご家族への関わりをととても丁寧に大切にされているクリニックという印象を受けました。患者さんにご家族への関わりを大切に考えてきた身としては、とても魅力を感じ、このクリニックで成長したいと強く思いました。

看護師としてまだまだ若輩者ではありますが、手技はもちろんの事、1日でも早く皆さんの顔とお名前を覚え、たくさんお話できるようになりたいと考えています。小さなことでも構いせんので、不安なことやご相談等があればいつでもお声掛けください。



事務 加藤 亜矢子

11月より事務員として入職しました加藤亜矢子です。医療に関わる事務は初めての事ばかりなので新鮮な気持ちで作業しています。クリニックの印象はアットホームで暖かく、私が思っていた病院の雰囲気と違ってスタッフの皆さんの患者さんに寄り添う姿勢にととてもチームワークが良く素晴らしい環境だと感じました。

山口県岩国市出身で2年前に太宰府市、その後早良区に引越してきました。家族は夫、24歳の娘と21歳の息子がいます。休日はドライブに行ったりしています。知らない場所がたくさんあるので色々行ってみたいと思っています。

まだまだ不慣れでご迷惑をおかけしていますが早く慣れて少しでもお役に立て

ればと思います。どうぞよろしくお願いします。



Event 催し物・イベントのご案内

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

集

ふくし生協フェスタ企画

ウクライナの歌姫
ナターシャ・グジー コンサート

日時：1月29日（日）開場13:00 / 開演13:30

場所：ユメニティのおがた 大ホール

直方市大字山部364-4

（JR及び平成筑豊鉄道 直方駅より徒歩4分）

料金：一般 2,000円 / 組合員 1,500円

高校生以下 1,000円

※全席自由席・先着入場

※当日券の販売は行いません

主催：福岡県高齢者福祉生活協同組合（ふくし生協）

後援：直方市 直方市教育委員会

お問い合わせ先：080-7600-7917

（平日10:00～18:00）担当 ふじひろ

2022 ふくし生協フェスタ企画

ウクライナの歌姫 ナターシャ・グジー
コンサート



ふくし生協企画
～平和のメッセージ～

※参加を希望される方は
事前申し込みが必要です

		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。