

# いに羊

2013年2月号

第76号

あざい  
リハビリテーション  
クリニック

長浜市野瀬町828番地  
TEL0749(76)8111

平成25年1月15日発行

## 未来の土台、成長の土壌となる一年を重ねるために

院長 松井善典



新年あけましておめでとーござい  
ます。

あいち診療会としては9年目の新春  
を迎え、昨年4月に宮地副院長と赴任  
して9か月が経過しました。不慣れな  
ことも多々ありご迷惑をおかけしまし  
たが、ようやく皆様のお名前と顔が一  
致して思い浮かぶようになってしまし  
た。

また毎月の滋賀医大の非常勤講師  
や、医師会や行政の事業への参加、地  
元のサロンでの講演会や老人ホームふ  
くらや上草野小学校との交流など、滋  
賀全体から地元の仕事にいろいろ関わ  
ることができ地元を愛する身としては  
充実の時間でした。

今年夏休みだけでも10名ほどの医  
療系学生が見学・実習があり、宮地副  
院長と一緒に私たちが所属している北

海道家庭医療学

センターとして

の診療所のお医

者さんの教育に

も取り組み始め

ることができま

した。診療と並

行した地域の活動や医学教育は未来の

地域医療の土台になると思っていま

す。

そして日々の外来や訪問診療をして

いて感じるのは「高齢化からくる複数

の健康問題へのケア、そして地域での

看取りの環境と体制づくり」の必要性

です。

人が敏感に反応する危機には4つあ

り、「意図的な危機」「非道徳的な危機」

「切迫した危機」「瞬時に起こる危機」

だそうです。高齢化や看取りは意図的

でなく非道徳的でもなく自然なもの  
で、日常を暮していると切迫せず変化  
がゆっくりで気づきにくいものです。  
あまり危機としてはとらえられないも  
のですが、急な外来や往診では危機と  
して出会うことがあります。そのため  
普段の定期受診での関係づくりや定期  
的な利用者さんとそのご家族を含めた  
チーム内での情報交換を大切にしたい  
と思います。

時代が予想もできない変化を遂げる  
中、人と人とのつながりこそが成長の  
土壌であると思っており、お互いを尊  
敬し信頼するチームづくりを目指して  
いきたいと思えます。

コツコツとはありますが、不便や  
不具合のあるシステムの改善や質の向  
上、またスタッフ同士が教え合い学び  
合うことでの皆様へのサービスの維持  
発展に取り組んで、地域の皆様に安心  
を提供しお役にたてる診療所を目指し  
ていきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上  
げます。



医師が教える

## 健康あれこれ

【咀嚼と肥満とがん】

歯科医 時田優

最近関心を集めている生活習慣病の  
一つに「肥満」とココ20年間で日本人の  
死因のトップは「がん」ですが、「噛む」  
刺激と健康との関わりについてのお話  
をしたいと思います。

### 1. たくさん噛むと、食べる量が減る

「早食いは太る」とよく言いますが、  
肥満と食習慣との関連性は科学的な調  
査で明らかになっています。ライオン  
歯科衛生研究所と東京歯科大学が共同  
で20〜30歳代の会社員を対象に行った  
調査では、「早い」、「噛まない」、「一口  
の量が多い」人ほど肥満傾向であると  
いう結果がえられました。

しかしこの調査では「間食」、「遅い  
夕食」、「夜食」、と肥満との明確的な  
関連は見られませんでした。

食べる時間や回数よりも、噛むとい  
う行為の「質」が肥満に大きく影響し  
ているので、実際に一口30から50回、  
「一口ずつしっかり噛む、良く噛んで  
たべる」事を意識することで、少ない  
食事で満腹になり肥満者の減量にも  
なり、これは多くの病院での減量プロ  
グラムに取り入れられています。

## レシピ紹介



### 豚の角煮

ごはんがすすみますよ！

びっくりするおいしさです！  
とろんととろけてしまっ  
箸で持てません！  
口の中でじわ〜っととろけます！

#### 材料

豚バラ肉	400g位	みりん	80cc
大根	1/2本	にんにく	1片
ゆで卵	2個	しょうが	1片
水	200cc	ネギ(青い部分のみ)	1本分
砂糖	20g	酒	60cc
醤油	80cc		

#### 作り方

- 1 豚肉をフライパンで焦げ目がつくまでしっかりよく焼く。
- 2 鍋に水(分量外で豚肉がかぶさる位)と、ネギの青い部分を入れて火をつける。そこに焼いた豚肉をいれて、30分位煮込む。弱火でコトコト。
- 3 豚肉を取り出して、残り湯は捨て、鍋に水、醤油、砂糖、ハチミツ、酒、薄切りにしたしょうが、つぶしたにんにくをいれて、煮立てる。豚肉と、大根、ゆで卵も鍋にいれて落し蓋をして、弱火にして煮込む。アクがでるので、最初にとること。
- 4 弱火で3時間位コトコト煮込む。ストーブの上でされてもいいですね。1・5時間位煮込んで、味見をして甘い様であれば、醤油を小さじ2位足してみても下さい。煮汁が少なくなり、完全に具材に染み込んでいたらOK。

## 2月の外来案内

### 内科・小児科外来

畑 Dr, 松井 Dr, 宮地 Dr

	午前 9時~12時	午後 15時~18時
月	○	○
火	○	○
水	○	
木	○	○
金	○	○
土	○	
日		

※ 理事長畑の診療日は  
金曜日午後と土曜日午前です。

休診日：水曜日午後、土曜日午後、  
日曜日及び祝祭日

### 歯科外来 (予約制)

時田 Dr

診療時間は内科と同じです。

※ 初診・急患は随時受け付けます。

### 皮膚科外来

小路 Dr

毎週木曜日午後 15:00~18:00

### 眼科外来 (予約制)

高橋 Dr

2月16日(土) 9:30~12:00

### 整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

2月26日(火) 9:00~12:00

2月27日(水) 9:00~12:00

## 編集後記

皆様寒い中、元氣にお過ごしでしょうか？

私は、いつもならば何回か風邪をひいてるんですが、ここ一年くらいは多少調子が悪いかも・・・ということはあっても、熱が出るまでには至っておらず、何故か？と考えると、一年近く週の半分はウォーキングしていたからだ！という結論になりました。

もともとはダイエットのつもりで始めたんですが、意外な効果が出てきたのでとても嬉しいですよ。

まだまだ寒く、雪も降ったりしますが続けていきたいとおもいます。

(塚田)

在宅ケアを支える職員を募集しています

●看護職

●リハビリスタッフ(OT, PT, ST)

●介護職(夜勤可能な方、常勤登用あり)

利用者宅への訪問医療(看護、リハビリ)と通所リハ、短期入所ケアを組み合わせた利用者が住み慣れた地域と我が家で最期まで安心して過ごしていけるよう支援していきます。

(体験研修、施設見学は随時受け付けます。)  
「ご連絡は0749-76-8111まで」

☆「日草」購読ご希望の方へ、郵送料を

ご負担頂けば、郵送させて頂きます。

題字：角川誠様