

# いにし

2013年3月号

第77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2月15日発行

早いもので今年も一カ月が過ぎました。1月は例年よりも雪が少なく過ごしやすお正月でしたね。私は久しぶりに野瀬でゆっくり過ごすことができました。様々な縁とめぐりあわせで上草野に帰ってくるのができ、医師として初めての正月を故郷で迎えられたことは喜びいっぱいです。

すでにご覧になりご存知の方もいらっしゃると思いますが、校医として上草野小学校の保健だよりに掲載することになりました。母校のかわいい後輩たちに向けてからだやこころの大切なことを伝えていけたらと思っております。年度末は6年生の児童向けに「キャリア教育」について授業をする機会を頂き、実り多いものとなるように準備中です。

今年度は小学校の校医のみならず、湖北医師会の一員としての予防接種・乳幼児健診・休日診療所そして精神科の先生方との連携の仕事、長浜赤十字病院の研修医の先生方の研修に関わる

仕事など数多くの地域の仕事に恵まれました。また湖北の地域で緩和ケア・在宅医療が充実するための勉強会の世話人、そして母校である滋賀医大の非常勤講師など貴重な仕事もたった一年満たない中で担うことができました。更には保健所の皆様や、市役所の方々にもお世話になる機会も増えております。来年度も増えそうです。

まさか初年度でここまで長浜や滋賀県のような仕事をする機会に恵まれるとは思ってもおりませんでした。これも様々な縁やめぐりあわせがあったからだと思っています。

ご支援やご利用を頂いている地域の皆さま、そして共に働いているあざいリハビリテーションクリニックとあいち診療会のスタッフの皆さまに支えられていることを感じつつ、これらの地域に関わる仕事を通して、地域の皆様に安心と健康をお届けできるよう医療機関・福祉機関としての役割を果たして行きたいと考えております。

## 医師が教える 健康あれこれ

【口腔ケアの要点】

歯科医 時田優

口腔ケアについて、これまで何回かに分けてお話ししてきました、今回は口腔ケアがなぜ必要かも一度要点をお話しします。

まず、歯は全身の健康の原点ということですが、歯を失う原因は、歯周病と虫歯、成人の80%以上が歯周病です。歯周病には病原菌がいます。糖尿病、高血圧、心臓病と言った生活習慣病に共通しているのは、初期段階では本人に自覚症状がないことです。歯周病はこの生活習慣病の一つなのです。ですから気がついた時には、かなり進行していることが多いのです。こうして歯が抜けていきます。定期的に口腔内の健康診断を受け、虫歯や、歯周病の有無をすることは大切なことです。

口を清潔に保つ事は全身に良い影響をあたえます。歯周病は単なる口の病気ではありません。例えば、糖尿病の人には歯周病になっていく人が多く、歯周病が治りにくいといわれています。

また歯周病と心臓病、肺炎、低体重児出産、骨そしょう症との関連も有るといわれています。

## リレーエッセイ



小川 夏希

皆さんは「片付け」や「そうじ」はお得意ですか？  
私はもちろん得意なほう

ではありません。しかも面倒くさがり屋です……。気付いたらモノが増えている、この間片付けしたはずなのに……。ということがよくあります。ある日、某テレビ番組を見たことがきっかけで、ある本を知り一気に読んで、本に書かれている通りに早速実践してみました。すると、こんなものがあつたのかと自分が持っていたものを再確認できる良い機会になりました。片付け始めてみただものの途中で進行が滞っています……。でも、こんな私でもこの本を読んで少しずつですが、部屋の整理整頓が出来つつあると思います。♪さてその本のタイトルは「人生がときめく片付けの魔法」です。「え、そんなまさか」と思った方！是非一度読んでみてください。きっと人生がときめくはずですよ☆



## いろいろ庵 クリスマス会（家族会）

今年も毎年恒例のクリスマス会（家族会）を12月8日土曜日に行ないました。

クリスマス会の開催に当たり、今回は土曜日と言う事もあり、残念ながら不参加のご家族様もおられました。利用者様とご家族、そして運営推進委員の方々、いつもいろいろ庵に野菜を下さる三木さん、クリニックのスタッフ、ボランティアの方も参加して下さり体育館の中は、賑やかで和気あいあいとした熱気に包まれていました。

食事が一段落した所で、腹話術を楽しんでいただこうと、腹話術のボランティアさんを招いて披露していただきました。



利用者様は職員手作りの料理に目をやりながら、自分の好物の料理をご家族と一緒に食べ、交流をより一層深められたようです。

来年のクリスマス会にも、皆様に楽しんで頂ける様な企画を計画し、多いに楽しんでいただこうと思っております。



## 3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

3月2日（土）9:30～12:00

### 整形外科外来（予約制）

丹羽 Dr

3月26日（火）9:00～12:00

3月27日（水）9:00～12:00

## \* 合わせておくだけの簡単な大根のお漬物 \*

厳寒により、野菜高騰が続いていますよね。大根はあるけど、レシピが思い浮かばないという方は是非試してみてください!! 絶品ですよ!





### 材料

大根 半分  
酢 25cc  
(小さじ5)  
塩 大さじ1  
砂糖 大さじ8  
酒 小さじ1

砂糖はお好みで調節して下さい♡少なすぎると味がボヤけます。

### 作り方

-  大根の皮をむき、適当な大きさに切る  
上記の材料を袋やタッパに入れて冷蔵庫で1～2日寝かせる  
それだけです!

-  1～2日後、切って食卓へ  
※最初から食べやすい大きさに切って漬けてもOKです★

## 編集後記

早いもので年が明けて二月になりました。今年こそは、何か始めようかとかあれをやってみようかと計画されている人もいることでしょう。今年は巳年で、巳は胎児の形を表した象形文字で、へびが冬眠からさめて地上にはい出す姿を表していると言われ「起る 始まる 定まる」などの意味があり、何だか良い年になりそうですね。

さて、寒い日が相変わらず続き何をするのも億劫になりがちです。私は昨年十二月にゆずをたくさんとり、冬至にはゆず風呂を楽しみました。残りゆず茶を初めて作りました。作り方はいたって簡単で、ゆずを半分切り瓶に果汁をしぼります。(私は種を除きました)そして、ゆずの皮を細く切り同量の氷砂糖と交互に瓶にいれます。一週間ほどで、氷砂糖がとけたら出来上がりです。私がお湯でわったり生姜を加えたりして楽しんでます。身体があたりたまり風邪予防にもなるそうです。(木村)

☆「日草」購読ご希望の方へ、郵送料を  
ご負担頂ければ、郵送させて頂きます。