

# いにし

2013年5月号

第79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4月15日発行

## 診療所をご利用頂いている皆様へ アンケートへのご協力をお願いします



院長の松井です。赴任して早一年が経ちました。私も宮地も最初は右も左も分からず、慣れるのに精いっぱいでしたが、徐々に皆様に覚えてもらえるようになりました。時々どっちがどっちか分からないと言われますが…。この一年間多くの方々にご利用いただき、また多くのご支援を賜りましたこと、心から感謝しております。

私にとってあざいで2年目がはじまりました。禁煙外来、腹部・心臓・甲状腺のエコー検査、耳鼻科診察機器など昨年度から取り組んでいる診療内容の充実に今年度も励みたいと思います。また診療所の組織づくりやチームワークの基盤作りにも丁寧に取り組むたいと考えております。

今年度は診療の継承のみならず、診療所そのものの経営も徐々に考えてつくって行こうと思っております。そこで4月の後半に皆様へのアンケートを実施したいと考えております。アンケートを通してクリニックの現状把握を行いつつ、皆様のご希望やニーズなどを頂いて、この地域で10年後も20年後も必要とされるケアやサービスを提供するための土台にした



と思うっております。どうぞその際は忌憚のないご意見をよろしくお願い申し上げます。

どうぞその際は忌憚のないご意見をよろしくお願い申し上げます。

## 風疹の予防接種できます

免疫があるかどうか？の  
検査もできます

関東や大阪では風疹が流行していますが、徐々に各地に飛び火するようになってきました。特に昭和54年4月～昭和62年10月生まれの方は予防接種を打っていない人が多いので感染しやすいです。任意接種となりますが早めの予防接種をお勧めします。ただし妊娠中の方には接種することができませんのでご注意を。また自分に風疹の免疫があるかどうかの検査もクリニックで可能です。母子手帳をお持ちのお母さんは、母子手帳内に免疫の有無が記載されていることがありますのでご持参の上気軽に相談ください。



## 健康あれこれ

【過食と美食  
〜食事と生活習慣病〜】

野津 清

医者から“糖尿病予備軍”と指摘された友人がカロリーを気にしながら食事の愚痴を言う。「指示通りのメニューが物足りなくて…」。

生活習慣病の一つである“糖尿病”。炭水化物の代謝障害により血液中の糖分の割合が高くなるこの疾患は、ご馳走のとり過ぎと運動不足が原因であることが多いが、友人にはその自覚が薄い。中年を過ぎると、10〜20代の激しい新陳代謝からは見離され、運動量も減少するにもかかわらず、なかなか旺盛な食欲は衰えず、更には味付けの濃い「美食」を求めがちになる。そして、このストレス社会に打ち勝つために栄養をしっかりとって健康体を維持しなければ”と、一人合点する。しかし、美食で満たされ常に満腹気味な状態は、食事が段々まずくなり、また更に濃い味を好む…という悪循環を招く。

「食べ物に不満を抱かず、食べ過ぎ、貪りの愚かな心を起こさない」とは、禅宗における「五観の偈」の一節。そもそもお腹がペコペコなら、食事は全てが美味しい「美食」である。

## レシピ紹介



## ヤミツキになる ツナキャベツ

春キャベツが出てきましたね。  
1人でキャベツ半分食べてしまえ  
ます。  
簡単で美味しい、あつという間に  
なくなる人気のメニューです。

### 材料

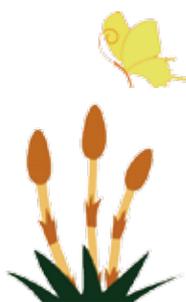
(2人分)

キャベツ 半分  
ツナ缶 1缶  
蜂蜜 大さじ2/3  
醤油 大さじ1半  
ラー油 適量



### 作り方

1. キャベツはザク切りにして、さっと茹でて水気を切っておく。
2. 耐熱容器に汁気を切ったツナ缶、蜂蜜、醤油を入れてほぐし  
合わせて電子レンジで1分加熱する。
3. 好みでラー油を入れた2に(たっぷりラー油が美味しいと思  
います)、1で茹でたキャベツを加え、さっとあえる。



ラー油は好みですが、私  
は結構入れた方が美味し  
いと思います。醤油は  
好みで増やしても。



## 5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

5月18日(土) 9:30～12:00

### 整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

5月28日(火) 9:00～12:00

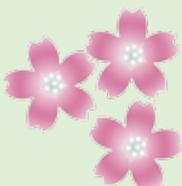
5月29日(水) 9:00～12:00

## 編集後記

花々のつぼみもふくらみはじめ、  
暖かい春が訪れてきました。新学期  
が始まる頃には、桜の花も見れるこ  
とでしょう。浅井の桜は内保の浅井  
支所辺り・クリニック近くのトンネ  
ル(小室側)・そしてクリニック周  
辺でと三回楽しむことが出来ます。  
(ちよっと 得した気分になりま  
す。)

この地域は自然が豊かで水や空気  
もおいしく山々は四季ごとに色鮮や  
かな表情をみせてくれます。寒い冬  
は家にこもりがちだったと思いま  
すが、暖かくなるこれからの季節に  
はぜひともちよっとお洒落をして外  
でいることをお勧めします。自然を感  
じてもらいたいのは勿論のことです  
が、お洒落をすることが長寿の秘訣  
のひとつとされているからです。

(木村)



☆「日日草」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