

総院長のひとりごと

初夏です。6月です。日が最も長くなる時期となりました。

年度の人員の入れ替わりも今月最後です。実は、この年度替わりを機に

看護師などは、常時1名多く配置するように変更しました。新しいスタッフのことをよろしくお祈いします。

また、4月から少しずつですが、新しい先生にお手伝いいただいています。今回も先生のご紹介を。

3人目は三宿病院 代謝内科医長の ^{やすだ} 安田 ^{だいじろう} 大二郎 先生です。専門は糖尿病です。

それ以外にも動脈硬化症学会の専門医をお持ちです。

水曜日の午後に来られますので、何かありましたらお声掛けください。

総院長 拝



5月19~21日の3日間、京都国際会館、みやこめっせ、

ロームシアターで開催されていた 糖尿病学会 に参加してきました。

国際会館はとっても階段が多く、スニーカーを履いている参加者が多かったです。

クリニックを退職したスタッフと現地で合流し、様々な講演や企業ブース、ポスター発表に参加しました。

土曜日に勤務されている井原先生と合流し、しばし歓談。先生の人柄で多くの先生方にご挨拶させていただきました。

糖尿病に関心があり、勉強していきたい、と意欲あふれる会場で刺激をいっぱい受けました。



秋には糖尿病看護学会が山梨で開催されます。クリニックからも演題を出す予定です。

いいご報告ができるよう頑張っていきます。

師長のつぶやき

看護師 S のひとりごと

6月4日、何の日かご存知ですか？

虫歯の日だそうです。

みなさん、歯科受診されていますか？

30代の8割は歯周炎、歯肉炎などの

トラブルを抱えているとも言われています。

職場の検診や地域の検診と同じように、年に1回、歯科受診してみましょう。

何もなければ、歯石を除去して、クリーニングしてもらいだけなので、痛みも感じません。

長くご自分の歯で食事をするのが、将来の生活維持に繋がります。

日本歯周病学会では歯周病に詳しい歯科医

(歯周病学会専門医)の一覧をホームページに載せています。参考にしてみてくださいね。



管理栄養士 M のおすすめの旬の食材♪

今回の旬の食材は鰯です。

◎含まれる栄養素

・DHA(ドコサヘキサエン酸)…脳、神経組織の発育・機能の維持、コレステロール低下作用

・EPA(エイコサペンタエン酸)

…血中のコレステロール、中性脂肪低下作用

・カリウム…高血圧予防

★鰯は他の魚に比べてカリウム豊富！



◎選び方のポイント

①身が締まっていて大きすぎない、エラが鮮赤色のもの

②目が澄んでいるもの

…目が濁らず、澄んでいるものが新鮮

③切り身なら白い濁りがあるもの…脂がのっている透明な中にも白っぽい濁りが見える

