

皆様、はじめまして。4月からたけおクリニックに新しく勤務させていただき、医師の田中紗代子と申します。

専門は主に糖尿病・代謝内科です。毎週、月・火・木・金の週4日、外来診療させていただきます。

現在、糖尿病治療薬はインスリン注射を含めて9種類あり、今現在も更に新規治療薬の治験や開発が行われ、糖尿病治療は年々めざましい発展を遂げています。これにともない、以降は画一的な治療ではなく、患者様個々のご年齢、生活の環境、全身の状態等に応じた、まさに治療のオーダーメイドがどんどん可能になっていくと思われまます。

私の外来では、血液検査のデータだけで判断するのではなく、患者様ひとりひとりに、納得いただける治療法を提案させていただき、一緒に目標を決めて、少しでの多くの皆様の治療のお手伝いできればと思いますので、不慣れなことも多いと思いますが、これからどうぞよろしくお願いいたします。

連日、新型コロナウイルス感染症が報道されておりますが、「糖尿病患者さんで発症や死亡のリスクが高い」との報道に「すごく不安です、わたしもコロナにかかるのでしょうか？」と外来で嘆かれる患者様も多いです。実際は、「糖尿病によって血糖値が高い状態が続くと、体の中でウイルスをやっつける役割を担う白血球の働きが弱ってしまうから」です。当たり前ですが、手洗い・うがいはもちろん、バランスよい食事をしっかり摂ること、十分な睡眠を取ること、あとお薬が処方されている方はしっかり継続することがとても重要です。

今後、竹尾先生に代わって、私がクリニック通信を担当させていただきますので、拙い文章ではありますが、お付き合いどうぞよろしくお願いいたします。

4月になりました。

2020年度が始まりましたね。

今年度からクリニック通信を担当させていただきます看護師荒木です。

今年は例年よりも少し早く暖かい気候が訪れましたね。桜が満開になる3月下旬から4月上旬のこの時期にコロナウイルスの影響で外出を自粛しなくてはならなくなり残念に思われる方が沢山おられる事と思います。

精神的にも暗くなりがちなの状況ですが、今私たちにできることは「3つの密を避けること」です。私たち職員もクリニック内で極力「3つの密」を避けるように工夫していますので、ご案内の院内の掲示を見ていただけますと幸いです。少しでも早い収束と、みなさまの安心した顔が早く見られることを心から願っています。

### ★管理栄養士星監修★そら豆のポテトサラダ

#### <材料> 3人分

- ・じゃが芋・・・380g(2個) →皮をむきゆでる
- ・そら豆・・・24g(8個) →ゆでて皮をむく
- ・玉ねぎ・・・50g(1/4個) →スライスして水さらす
- ・ベーコン ロック・・・50g →短冊に切る
- ・マヨネーズ・・・18g(大さじ1・1/2)
- ・酢・・・15g(大さじ1)
- ・醤油・・・5g(小さじ1)
- ・黒こしょう・・・適量

#### <レシピ>

- ①じゃが芋は茹でたてをつぶす
- ②、①に酢と醤油を加えよく混ぜる
- ③ベーコンはフライパンでこんがり焼く
- ④、②にベーコン・そら豆・水切りした玉ねぎ・マヨネーズを加えて混ぜ合わせる



今月の食材：そら豆

そら豆はカリウムやカロテンがたっぷり。茹でただけではなく薄味でもおいしく食べられるポテトサラダでどうぞ