



私の履歴 22 開業した頃の思い出②

開業前に私は東京医大の内科で助教授をしていました。東京医大には後輩医師や他の部門に知己・友人がたくさんいたので迷いましたが、いろいろ考えた末に人生をもう一度切り開くべく決意しました。まず開業する場所です。ひたち野うしく駅の駅前に建設予定の池田ビルの1階に決めました。駅前とはいっても当時は周囲に建物も少なく、風が吹くと土埃で視界が悪くなるようなひっそりした場所で、「ここで開業しても患者さんが来てくれるかなあ?」「大丈夫かなあ?」と不安な気持ちにもなりましたが、駅前の雰囲気や明るい感じがしたので思い切ってここに決めました。

次はスタッフです。優秀な看護婦さんや事務スタッフを確保しなければなりません。開業にあたって私が最も頼りにしたのが、看護婦のTさんでした。Tさんは東京医大で私の糖尿病外来を長く担当されていて気心も知れていましたし、明るく温厚な性格が私は好きでした。彼女は私よりも年上で、糖尿病治療に詳しいだけでなく、私ども糖尿病グループの医師のことをいつも応援してくれているように感じました。さらに（私の思い過ごしかもしれませんが）開業をそれとなく勧めてくれているようにも感じることがありました。そんなことから、「涙そうそう」や「慎吾ママの学園天国」が巷で流行っていた頃、東京医大の内科の外来で、Tさんに「開業したいので手伝ってほしい」と相談しました。その結果、Tさんは婦長さんになってくれることを承諾して下さったばかりでなく、以前一緒に働いていた優秀な看護婦や優秀な事務スタッフにも声をかけて下さいました。その結果、次々によい人材を確保することができました。うちのクリニックが何とかその後も発展してこられたのはTさんやOさんといった中核となる看護婦さんのお人柄がよかったおかげで、良い人材が集まったためであるとおつくづく思います。また、気心の知れた優秀な人たちが住んでいるところに近い「ひたち野うしく」という場所に決められたのは、幸運だったなと思っています。（次号へ続く）

「体重 3kg 減で血糖コントロールが良くなる！」

糖尿病療養指導士 家内幸子

食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋、毎日の日常生活を楽しめていますか？

素敵な服で出かけ、颯爽と歩きたいですね。去年の服が入らない、ズボンを買って替えたなんて方はいませんか？ どうしたら体重を減らせるのでしょうか。

まずは手始めに生活習慣を見直してみませんか！

【食べる時間】人間の体には体内時計が働き、夜10時から午前2時頃が脂肪のつきやすい時間。午後8時以降はエネルギーの多い飲食は避けたいですね。

【食事の回数】食事とは主食・主菜・野菜の3種類がそろったものをいいます。1日3食とし必要量をしっかりと摂りましょう。

【食べ方の工夫】まず野菜から食べましょう。次に主菜や主食です。ゆっくり噛んで満腹感を味わいましょう。（食事開始から20分程かかる）濃い味付けだと、必要以上にご飯を食べてしまいます。薄味に慣れましょう。

【食べたら動きましょう】食後は散歩やラジオ体操をするなど、エネルギーとして使うことが必要です。出来れば毎食後体操またはしっかり歩くことをお勧めします。

【寝不足は大敵】夜更かしは過食と寝不足になりやすく、要注意です。

思い当たる事はありましたか？出来ることから始めてみませんか？

内臓脂肪の蓄積は、糖尿病や動脈硬化の原因のひとつです。

腹囲を1cm減らすことが内臓脂肪を約1Kg減らすことに相当します。

上手に体重コントロールして糖尿病の悪化や合併症を予防し、より良い状態を保ちましょう。

休診のお知らせ

11月から1月の診療予定です。休診日に来院されないように気をつけて下さい

11月	S	M	T	W	T	F	S
							1 2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

12月	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

1月	S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			