



VOL. 123

14年 05月 06月



今月の特集

私の履歴

25



私の履歴 25

開業したころの思い出⑤

開業して2～3年経つと、患者さんともお互いに慣れて、だんだん友達のように病気とは直接関係ない色々なことも話せるようになり、診療中での楽しみや喜びを感じやすくなりました。私だけではなく、受付や看護師も患者さんたちと友達になろうと、それぞれの持ち場で頑張ってくれました。そんな時、ある人から誘われて、医療機関の「患者さんの感じている診療満足度調査」というのに参加させてもらったことがあります。結果は、なんと当院の受付は参加した医療機関中トップの点数でした。看護師もかなりの高得点で、当院全体も大変高い得点だったので、「本当？ビックリ！」でした。一番点数が平均に近かったのが、医師（つまり私）でした。アルッ？ ファ～ン！うちのクリニックは受付と看護師でもっていたのか！？ガーン！！私はラジオから流れる「千の風になって」を聞きながら、私の「お墓の前」ならぬ机の前で思わず少し涙を流したのです。スタッフに深く・深く感謝したことはいうまでもありません。

受診する方はみんな少しずつつらい思いを抱えておられると思います。糖尿病にはまだ特效薬がなく、完治させることが困難ですので、まずは受診してくれた患者さんに少しでも明るくなっておうちに帰ることができるようにできればと思っています。患者さんは何によって励まされ元気になるのでしょうか？ 検査値の改善や励ましの言葉かもしれません。しかし、一番の励ましは「大丈夫ですよ」という医者表情や態度ではないかと思っています。うちのクリニックのスタッフは笑顔だけど、医者である私の表情が笑顔では必ずしもなかったということになるのでは？、と反省しました。

人間の顔は不思議です。自分で自分の顔を見ることはできません。そう考えると顔は自分のためではなく、それを見る人のためにあるとも言えます。私は自分では心優しく、患者さんのことを心から心配する医者でありたいと願っているのですが、顔にそれが出ていなかったと知ったのです。

亡くなった父が、「同じことをやるなら何事も楽しくやりなさい」と言っていました。また父に叱られそうです。そういえば、私の父は生前、よく家の近くにある歯科医院に行くのを楽しみにしていました。父はその医院の予約をとる時から何となく嬉しそう、かわいい顔の受付嬢から「今日はどうされましたか？」とバラ色の声で優しく聞かれると、とても嬉しそうに病状を話していました。父は亡くなるまで大好きなサバランやレアチーズケーキをバクバク嬉しそうに食べて、虫歯になろうとしていたのではないかと思います。それ程明るい、きれいな受付のお姉さんが好きだったのでしょう。

前回、「患者満足度調査」を受けてからもう7年が経ちました。そろそろもう一度受けてみようかな？でもまた“医者以外のスタッフが素晴らしい”という結果になると嫌だからやっぱりやめとこうと！！（次号へ続く）

『和食と糖尿病』 管理栄養士 川島容子



【ユネスコに登録された和食とは】日本の材料と調味料を使って弥生時代からずっと日本人が食べてきた食事をさしたものです。材料の多くは海産物を除けば日本以外の地域に由来し、和食文化そのものも日本固有のものというより外来のものが多いとされています。それらを柔軟に受け入れ、日本の気候風土と日本人の嗜好にあうように変容させ、洗練させ、食文化として磨きをかけて完成させたのが和食です。それゆえに和食はユネスコに登録できたのです。

【室町時代に日本料理誕生】「料理」という言葉は中国語で、漢方薬を正確に計量し、正しく刻むことを指す言葉でした。刺身文化と禅寺の精進料理の技術が合体して室町時代に日本料理が生まれたと考えられています。米飯を中心に、汁物・刺身・焼き物（または和え物）・香物がセットになったのが一汁三菜膳です。

【和食と糖尿病】下記のような伝統的な和食の5色の食材の組み方・調味法・味はバラエティーに富みおいしく、かつ油脂の含有量が少ないために現代人の健康には最適です。日本人にあった食事での糖尿病のコントロールを目指しましょう！

【和食を作る際の調理の注意点】

- A) 酢や香辛料を上手に使って、旨みの効いた出汁を効かせると減塩できます。
- B) 甘味料を使うほど醤油量が増えるので、甘味料はほどほどに！

【一汁三菜の食材は5色で組む】 ①白 エネルギー源：米・小麦・粟・稗・蕎麦・芋
②赤 タンパク質：大豆とその製品・麩・魚介類・卵・肉類、 ③黄 ビタミン・ミネラル
繊維質：土から下の野菜・根菜類、 ④緑 ビタミン・繊維質：土から上の葉果菜類、
⑤黒 ミネラル、繊維質：海藻・きのこ

【和食の調理法はアミノ酸依存・油脂欠乏型】

- 調理法： ①生食、②焼く、③煮る、④和える、⑤炊く、⑥蒸す
七味： ①塩味、②甘味、③酸味（酢）、④辛味、⑤苦味、⑥渋味、⑦旨味



休診のお知らせ

5月～7月の診療予定です。宜しく御了承ください。

	S	M	T	W	T	F	S
5月						1	2
	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
*午後のみ休診							
6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						
7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			