

# 四季だより ~in 夏~

院長の金重です。この度季刊号として、この四季便りをクリニックから発行することになりました。私とクリニックスタッフからの糖尿病をはじめとした健康情報から最新医学情報まで幅広く皆様にお伝えしたいと思います。初回はあまり語られることがなかった私自身の人生の軌跡と糖尿病とのかかわりについて少し振り返って見たいと思います。

<医師としての糖尿病とのかかわり>

昭和24年（1949年）東京は新宿に生まれた典型的な団塊世代です。

私自身が生まれた東京医科大学を卒業して、2年間は消化器内科の大学院生として胃カメラや研究をしておりました。父は実直な開業医でしたが、ある時に無謀にもしばらく東京を離れて武者修行をすることを思いつきました。これが私の医師としてのはじめの転機です。父と当時の母校の教授に了解を得て、新しい研修医制度のある大学で一から内科医として研修をすることを考えて、当時新設の大学を探していました。偶然東海大学医学部の研修医制度を知り、口頭試問と試験をパスして前期研修医に採用されました。当時はまだ卒業生が出る前でしたので、前期研修では外科系をはじめとして放射線科や神経内科など当時では最新の部署で研修を受けることが出来ました。当時の研修医は救命救急科から内科全般を請け負っていたので、院内にあった研修医会館で寝泊まりすることが義務付けられていました。後期研修医としての3年間は一般内科に所属し、血液・膠原病から内分泌・腎疾患までを研修していました。5年間の研修が終わったら東京に戻る予定でしたが、そのまま東海大学に残って助手として診療・研究をすることになりました。この時の恩師である堺 秀人先生が腎・代謝内科を担当していたこともあり、代謝内分泌内科、なかでも糖尿病を専攻して仕事することに致しました。1980年当時、糖尿病は大学でも専門科はなく先輩医師もいない中で、暗中模索で殆ど一人で教育入院から糖尿病性昏睡まで治療を担当していました。ただ糖尿病患者さんの増加は肌で感じるようになり、腎・代謝内科として第7内科が新設されてからは糖尿病診療・研究のトップとして邁進しておりました。

二つ目の転機は、1991年にアメリカワシントン NIH に留学して、慣れない外国の生活をしながらの研究生生活でしたが、日本人としての存在感を実感出来たことでした。この一年足らずで人生として大きな糧と自信を得ることが出来ました。

そして三つ目の転機は、1997年に本厚木メディカルクリニックの院長として赴任したことです。大学でも糖尿病を専攻する内科医も増えて、私自身糖尿病患者さんの診療に専念できる環境に身を置こうと考えていました。

私が48才の時ですので、早いもので今年でもう16年目となりました。

これまでも医療スタッフをはじめ窓口の医療事務スタッフの皆さんに支えて頂き、これからも決意を新たに診療に取り組みたいと考えております。

**糖**尿病は検査の病気と言われますが、検査のための採血を私達4名のナースで、担当しています。CDEとして、糖尿病のある生活が快適に過ごせるお手伝いをしていきたいと思っています。

看護歴20年以上のベテランナイチンゲールがそろっていますよ・・・心身の悩みいつでもご相談下さいね。

ナースならではの「トピックス」をお届けしていく予定です。

梅雨時期から夏にかけて心配な熱中症は脱水症を予防することですこんな症状が出ると要注意！



体の水分が不足することで、頭痛・めまい・集中力低下、消化器では胃の不快・腹痛・食欲不振、またミネラルが不足すると、脚がつる、手先のしびれ、体の脱力など起こします。

注意するポイント

1. 屋外での作業は60分毎に休息を
2. 水分・塩分補給は活動1～2時間前に
3. 涼しい環境（除湿と風通しを良くする）と涼しい服装を
4. 体調管理・・・睡眠不足、下痢、風邪気味の時は特に注意

**脱水になると血糖値も上がります。脱水症を予防し元気に夏を乗りきりましょ**



う！

**ク**リニックで食事療法を担当しています管理栄養士の宅方です。食事について、日々色々なお話を聞きながら、早いもので16年になりました。

て、日々色々なお話を聞きながら、早いもので16年になりました。

その中で、患者様から情報を頂くことも多く、食事に対する関心の高さに驚くと共に、私自身も勉強させて頂いております。又「血糖値が下がりました！」「今回は上がってしまって・・・」などの声に、喜んだり、考えたり、しながら仕事を続けていけることに、大変やりがいを感じています。

食事療法とは、制限が多くややこしいものとイメージしていませんか？

実はそのようなことはなく、ただ食べ方に少しコツがあるだけ。気をつけるポイントを知って、ご自分の習慣に取り入れていくことが一番の近道と思います。食生活コントロールのコツである、食事の「質」「量」「タイミング」の3つのポイントを上手に実践しながら、食事が毎日の楽しみになるような食卓を是非作ってください。



**は**じめまして！私達検査科は、CDE2名を含む4名の臨床検査技師が患者様の検査をさせて頂いております。平均年齢は少々高め(?)ですが全員が勤続年数10年以上とあって、抜群のチームワークで迅速かつ正確なデータを出せるよう心掛けています。

今回は、現在行われている検査の紹介をさせていただきます。

血糖値やヘモグロビンA1c、貧血などを調べる血液検査、尿検査、心電図や腹部及び頸動脈超音波検査、血圧脈波(PWV)検査、眼底や眼圧検査等の検査をおこなっています。

普段、患者様とお話をする機会が少ない私達ですが、検査の事で分からない事などありましたら、気兼ねなく質問して頂ければと思います。

これからも一緒に頑張っていきましょう。どうぞ宜しくお願いします。