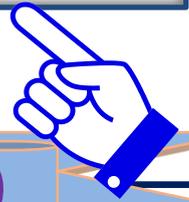


ひかりクリニックだより



医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成26年03月01日発行:編集委員会

平成 26 年 03 月号



= つっちー & ゆっきー 通信 =

つっちー: 院長 土田晃靖 (つちだあきやす)

昭和28年生まれの”鉄人28号?”

平成26年02月15日、前橋気象観測開始133年で一番の降雪。透析を土曜日から日曜日に延期、3日間透析不可2名おり、16日の日曜日の透析は必要不可欠。積雪凄く国道50号に出る道路に車線が無く、国道50号桐生方面への車線は延々大渋滞、前橋方面は空いて唯一車道真ん中だけが歩行可能。車が極端に少なく車道をラーメンばりきやから上武道路交差点まで走ることができ、迎えに来てくれた事務長の車を追い越しました。

渋滞の原因は、西久保交差点手前で横向き車両が車線を塞いだ事でした。周囲の方と協力して車を桐生方面へ向けました。1km程走ると、その車が追いつき、感謝されたので鹿島のセブンイレブンまで乗車させて頂きました。そのおかげもあり、自宅から3時間でクリニックに到着。昭和28年生まれの28に掛けて横山光輝作”ビューンと飛んでゆく鉄人28号”の如くでした。何と事務長の車に先行すること1時間、60歳過ぎると筋力が大切と実感しました。

ゴルフがうまくなるために体幹鍛錬目的でベイシアスポーツへ週2回通い、毎日パーフェクトショットアップ(通販)利用して腹筋運動100回繰り返しが幸いしたと思います。ぜひ、みなさんも病気にめげず体力アップ目指して下さい。イザのときに役立ちますよ!

ゆっきー: 副院長 阿部由紀子 (あべゆきこ)



お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、処方された薬の名前や飲む量回数などの記録を残すための手帳です。お薬手帳と処方箋を調剤薬局に提出すると、処方されたお薬が印刷されたラベルシールをもらうので必ず手帳に貼って下さい。この手帳があると、新たに処方されたお薬との悪い飲み合わせがないか調べることができます。また、商品名は違っても同じ成分のお薬もあり、お薬手帳を見ることで重複投与を防ぐことができます。

意識や記憶がはっきりしないときも、お薬手帳を持っていれば副作用が出たことのあるお薬が投与されるリスクを避けることができます。また、腎臓が悪くなると、お薬によっては通常の量より減らす必要があったり、使えないお薬があります。病院や診療所、歯科医院を受診する時は必ず持参して、今どんなお薬を飲んでいるのか聞かれたら見せて下さい。そして、お薬が処方された時は手帳に記録して、次に来院する時にお薬手帳を持参してお見せ下さい。大切なお薬を安全に服用するために「お薬手帳」を活用しましょう。

=管理栄養士だより=



「いちご」

1月～4月頃が旬の苺。いちごはビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果が期待ができます。また、血液を作る材料の一つの葉酸も豊富に含まれています。

《おいしい苺の見分け方》

皮のブツブツがくっつきりしていて、へタが青くて元気なもの。そして、表面に傷がなくツヤがあるものを選びましょう。

《透析患者さんの注意ポイント》

100g中(中5～6個程度)にカリウム170mgを含みます。
また、90%が水分なので、食べ過ぎは体重増加(水分過多)や高カリウム血症の原因になります。たとえば苺を6個食べると約90ccの水分を摂るのと同じことです。透析患者さんのカリウム上限は2000mgですので、注意しながら、旬の食べ物を楽しめるといいですね。

管理栄養士 尾池

=腎友会だより=

ひかりクリニック腎友会 新年会開催

新年を迎え、平成26年となりました。1月19日(日)に、腎友会恒例の「新年会」を行いました。今年は、桐生グランドホテルの一室で行い、食事はもちろん、歌謡ショーやハワイアンダンスもあり、楽しいひとときを過ごしました。



桐生グランドホテル

写真:桐生グランドホテルHPより

患者様へご協力をお願い

※月に一度(毎月)月初めに、「保険証」等の確認をさせていただきます。

必ず月初めに、保険証等をお持ち下さい。

※保険証等が変更となった場合、すみやかに提示して下さい。

【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00～12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30～5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日:日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。