

今井町診療所

2022年2月 No.164

## 友の会だより

(友の会事務所)

千葉市中央区白旗  
3-19-3

TEL.043-265-8687

今井町診療所  
TEL.043-261-4537  
HPIはこちら→<https://www.imaicho-clinic.or.jp>

## 診療所からのお知らせ

## 春の足音と心地よい春の風



春の足音が間近に感じられるこのごろ、みなさまはいかがおすごでしょうか。

新型コロナは「オミクロン」と第6波の影響で、なかなか厳しい状況が続きます。診療所も風邪症状の患者さまが増え、「オミクロン」の可能性も考慮して対応するなど、待合スペースの調整も困難になっており緊張の日々が続きます。診療所内で感染が広がることのないように、環境整備にも努めています。そんななかで、追加ワクチンの接種がスタートしました。ワクチン接種が進めば、社会全体の感染拡大のリスクも少しずつ下がっていきます。しかしまだまだ予約待ちの方も多いです。当面は感染予防を行っていきましょう。

さて、北風の冷たい季節から、暖かい日差しと心地よい風を感じられる季節に移ってきました。すぐそこまできている春を見つけに、少しお出かけをしてみてくださいはいかがでしょう。感染予防を行いながらですよ(^^)

## 診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	●	● ★循環器 ★内分泌	●	●	● ★胃カメラ	●	●
13:30~16:00	一時休診 訪問診療	休診	休診 訪問診療	● 訪問診療	休診 訪問診療	●	休診
18:00~20:00	●	●	●	●	●	●	休診

- ・小児科の診療は医師体制によりますので、事前にお問い合わせください。
- ・【★】の専門外来は完全予約制です。

## コロナワクチン3回目追加接種について

新型コロナワクチンの3回目接種を開始しました。2回目から6カ月経過する方に市から3回目用の接種券が送られてきます。接種券が届いたら予約可能になります。当院でご予約できるのは以下の方です。

1. 慢性疾患等で定期的に受診されている方  
※定期診察の際に接種することもできますのでご相談ください。
2. 風邪など体調を崩したときや健康診断等で当院を受診されている方
3. コロナワクチン1-2回目接種を当院で実施した方

◎ご予約はインターネットか電話になり、窓口ではお受けしてません（診察時は可）。

◎できるだけインターネットをご利用ください。診療所ホームページから予約サイトにアクセスして予約を取ることができます。

◎電話予約の受付は14時～17時ですが、混み合っつながりにくいことがあります。

◎こちらの診療所での接種対象外の方は、普段のかかりつけ医か千葉市のインターネット・コールセンターで予約をお願いします。詳しい案内は接種券と同時に送られてきます。



# 「小さな旅」

早朝の千葉6時30分発松本行き「あずさ2号」に乗る。コロナ禍の合間、広い車両に客は私たち2名のみ。久しぶりの列車の旅である。

松本郊外の「浅間温泉」に宿をとり、初日はカメラを持って「大王わさび農場」を回る。わさびたっぷりのもりそば2杯とお銚子2本が昼食である。2日目は「碓山美術館」と安曇野歩く。パリでロダンの教えを受けた明治の日本を代表する彫刻家萩原守衛（碓山）の代表作を見る。3

私と				
今井町診療所	(5)			

## — 私にとっては小さな巨人 —

街の医院として土・日・祝日の診察と循環器、内分泌（糖尿病）などの専門外来と胃の内視鏡、血液、超音波などの検査に加え訪問診療も行っている医療機関は珍しいのではないだろうか。年に4日ほどしか休診のない体制は、何時から続いているのだろう。

年を重ねると、いくつかの医療機関に通うこともあります。その時、心配なことがあればどなたに相談しますか。私は、かかりつけ医（今井町診療所）、かかりつけ薬剤師（ふれあい薬局）に相談をすることが多いです。特に、サプリメントな

日目は雨の中、松本城。ここだけでは多くの観光客あり、何やらほっとした感だった。戦国時代に築かれ400年の歴史をもつ。「城」では数少ない国宝の一つである。優れた築城技術を今に伝えているだけでなく、北アルプス山々を拜啓にした景観が見事だ。帰路、松本から千葉までの3時間30分も車両に二人だけの旅だった。ともあれ100年に一度のコロナパンデミックをのりこえ、友の会が毎年企画する、旨い地酒とめずらしい食事等々の小さな旅が早く実現することを待ち望んでいる。

千葉寺町 磯崎 義文

どを飲んだりする時はかかりつけ薬剤師に相談することもあります。診療所にタクシー等車で通院する患者さんにもお会します。皆さんは身近に相談できる医療機関はありますか。私自身は、身近に信頼できる医療機関があることに幸せを感じます。

「私と今井町診療所」を書くとき、あの人から褒めすぎるなよと言われました。診察までの待ち時間は、予約システムを利用することで改善しました。ただ、診察終了から会計まで時間がかかることがあります。この点が改善されるとさらに患者にやさしい医療機関になると思います。

コロナ禍で職員の皆さんの精神的、肉体的疲労は私が思う以上にかもしれません。何はともあれ、頼りにしています。

(笠原)

# 職員紹介

初めまして、この度縁あって「まちかど相談室」で主任介護支援専門員として令和3年9月から勤務させていただきます。私の家族に高齢の母がおり最近物忘れが多くなり困ってききました。皆様も同じ様な経験がある場合は、是非ご相談いただき一緒に解決していきたいと思えます。また趣味は旅行で新型コロナウイルスが拡大するまでは年に数回日本全国の温泉地巡りを家族や友人と行っておりました。更に休日はストレス発散のため千葉県内を一人でドライブしております。勿論安全運転で免許証返納までは頑張って運転します。どうぞよろしくお願いたします。



友の会会員の皆様 こんにちは。昨年9月から青光会 まちかど相室とおおぞらに勤務させて頂いています。笹渡 洋美と申します。今後共宜しくお願い致します。居宅介護支援事業所での仕事は初めてで施設ケアマネとの違いに日々戸惑い、ありがたいことに職場の皆さんに助けて頂きながら奮闘している状況です。

趣味は旅行ですが、田舎の年寄いた母に会えず寂しい限りです。早くコロナ感染が終息し、安心してお出かけできる日を皆様同様に強く待ち望んでおります。

友の会活動も自粛続きで運営は大変と思いますが、皆様の知恵と工夫で乗り越えていけると信じております。

まだまだ寒い日は続きますが、体調に留意し暫く感染対策を怠りず(過)に過(り)てまいりますように。



## ふれあい薬局だより

### 肥満を防ぐには ～時間栄養学？～

栄養学は「何を」「どれだけ」食べるかが基本であるのに対し、「いつ」「何を」食べるかを考慮したものが「時間栄養学」です。人間の体には体内時計が備わっており、内臓の働き、代謝を調整しています。時間栄養学は体内時計を考えて健康的な食事の摂り方を示すものです。基本は、たっぷりの朝ご飯を食べる。夕食は朝食の12時間後までに。

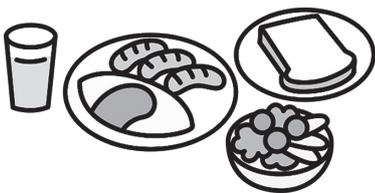
朝食を抜くと、体内時計が遅れる方向にずれ、夜型になっていきます。また夜遅く食べてすぐ寝ると、エネルギーが十分消費されないため体重増加を引き起こします。

朝食に炭水化物とタンパク質を同時に摂ると、1日の代謝をピリオドという体内時計がしっかりリセットしてくれます（この時朝の陽ざしを受けると更にいいです）。朝はパンとコーヒーで軽く済ませる方もいますが、食べる量の比率は朝3昼3夜4がいいです。朝食がパンの方は卵やウインナーを加えたりしてたっぷり摂るようにしましょう。

皆さんは「BMAL1（ビーマルワン）」をご存じでしょうか？ BMAL1とは体内リズムを正常に機能させるための時計遺伝子の一種で、脂肪を合成する働きがあるため「肥満遺伝子」とも呼ばれています。BMAL1が一番働くのは22時から午前2時頃まで。つまり、夜遅い食事は脂肪をため込みやすくなるのです。仕事などで夕食の時間が遅くなる方は、夕食をお勧めします。夕方におにぎりなど主食（炭水化物）を摂って、帰宅後に軽めの副食を摂るようにしましょう。

朝食をしっかりと摂れば、午後2時前後はBMAL1が一番少ない時間帯なので、脂質の多い食事はこの時間帯に摂るといいでしょう。

(S)



## 私のふるさと（山口県・錦帯橋）

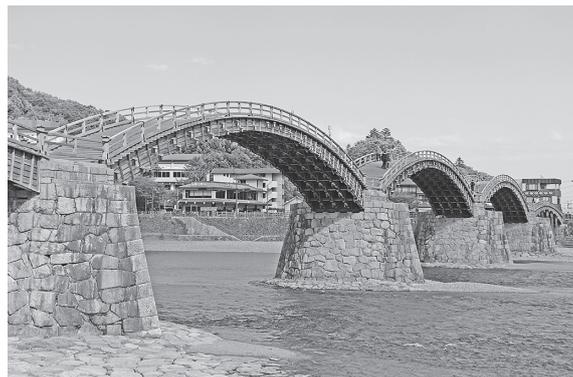
私は高校卒業まで岩国市で生まれ育ちました。岩国市と聞いて錦帯橋を思い浮かべた方も多いと思います。

錦帯橋は岩国市の清流、錦川に架かる五連のアーチ型の美しい木造の橋です。錦帯橋は市民の誇りで、錦帯橋から眺める城山の岩国城は絶景です。岩国市には伝統の寿司があり、押し寿司として近年評判になりました。またレンコンも有名になり、他のレンコンと比べ穴が一つ多いのですが、見通しが良くなると言われています。

もう一つ「有名」なのが錦川下流にある米軍基地で国内最大級の基地になっています。私の実家の前にある、愛宕山を削り新たな基地滑走路増設で沖合への移転が終わりました。当時、沖合移転問題は市を分断する大争点となり、地域に「米軍基地住宅反対」の黄色いのぼりが林立しているのを見て感動しました。沖繩と違い、基地反対運動を進める仲間はい多くないので、大変苦労されているようです。基地反対の粘り強い運動の発展を千葉から願っています。

福永洋（元診療所職員・友の会顧問

…日本共産党市会議員）



## バザー用品 清拭布用の布 ご提供下さい

### バザー用品は、

春と秋に開催予定の「バザー」で地域の皆さんに提供します。

衣料品、日用雑貨等

### 清拭布の布は、

訪問看護、ディサービスなどで使います。



(水分を良く吸収するもの)

### ・連絡をいただければお伺いします。

問合せ先

今井町診療所043 - 261 - 4537

友の会事務所043 - 261 -8687

(月、水、金曜日をお願いします)

## 千葉民医連

医療・介護系 奨学生募集

### これからの地域医療・介護を担う 学生さんを応援します！

将来、千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション・介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系、介護系学生を支援する、奨学金制度です。

■医学 月額8万円 ■看護 月額5万円  
■作業療法士 月額5万円 ■介護 月額3万円  
■薬学 月額5万円(その他に別途貸付金制度あり)

\*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します

返済免除制度有

【申込み・お問合わせ先】

千葉県民主医療機関連合会 (千葉民医連)

〒260-0013

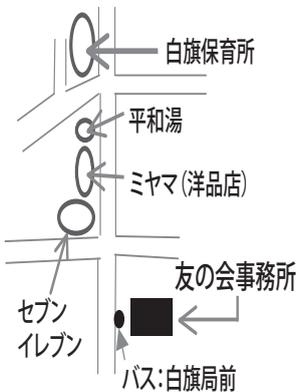
千葉市中央区中央4-8-8-201

TEL 043-224-7497



## 友の会事務所

☎043-265-8687



## ・文芸・

二人ともズボンの裾よりパジャマだし

高橋 みさ子

ひよこパンどう切るか迷う妻

(おやつ時間妻の横で思うこと)

高橋 繁

あのカリン誰がとるのか黄色たつ

Y・Y

忘年会 終え四日ああ発熱なし

Y・Y

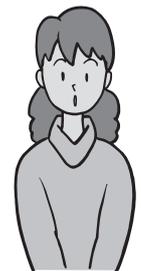
日記をつける時、思い浮かんだ俳句を書き続けています。その中から選んでみました。

## 会費納入のお願い

会費は、活動の源泉デス。

「友の会」活動をさらに楽しく、豊かなものにしていくために、年会費(1,000円)の納入にご協力下さい。会費は友の会活動の源泉です。

受付は診療所窓口が友の会事務所です。よろしくお祈いします。



## 友の会行事予定

場所の明記がない場合は「友の会事務所」です。どのサークルも初心者の方大歓迎です。

☆「食事会」(会費:500円)

第2火曜日 12時~13時  
白旗会館(今井町診療所横)

\*現在、中止しています。再開についてはお知らせします。

☆「清拭布切り」 第2木曜日 午後1時半~

☆「むりよう塾」

第1・3・5土曜日  
午後2時~

☆「囲碁」サークル(会費:無料)

毎週月・水曜日 午後1時~

☆「花を生ける会」サークル

第1木曜日 午後1時半~

☆「健康麻雀」サークル(会費:無料)

第1・2・4・5水曜日  
午後1時~ \*再開しました

☆「元氣読書会」サークル(会費:無料)

第3水曜日 午後1時半~

## 診療所編集後記

今回は、若いころにグループで創作した歌の一節を紹介します。

強い風の季節を越えて  
桜のつぼみが大きくなる  
あたたかい季節を待っている  
さあ、始めようこれからを...

(中略)

夜明けを待つキミの心に  
春の風か駆け抜ける。

(事務長 榎本)