



## 看護部より

看護師の鈴木です。  
糖尿病の合併症についてお話しします。合併症を予防する為に、血糖コントロール、HbA1cを7.0%未満に維持しましょう。  
合併症の し・め・じ をご存じですか？



### し = 神経障害

足のしびれ感や違和感があり、感覚が鈍ってきます。  
なかなか気づかない方も多いため、毎日、足に異常がないか観察しましょう。  
えそになり切断にならない為に、関心を持って足を見て下さい。

### め = 目の網膜症

急に視力が落ちたりすることがありますので、定期的に眼科受診をおすすめします。  
眼科受診時は、糖尿病連携手帳を持参して、眼科の先生に今の目の状態を記入してもらいましょう。

### じ = 腎臓

高血糖が続くと、腎臓の機能が低下します。透析に移行する原因は糖尿病が第1位です。  
心筋梗塞、脳梗塞も忘れてはいけません。  
定期受診と食事療法、運動療法の継続を心がけましょう。

## 検査部より



臨床検査技師の八江です。  
暑い環境の中では脱水を起こし、熱中症や脳梗塞・心筋梗塞になったり、腎機能を悪くします。  
のどが渇く前に、1日当たり最低1.5 の水かお茶を飲んで、脱水を防ぎましょう。  
アルコールは水分のかわりになりません。大量の汗をかいたら、塩分補給も行いましょう。就寝前や入浴後の水分補給も忘れずに！

## 栄養部より

管理栄養士の山本です。  
『良い汗かいていますか？』  
暑い夏になると気になるのが”汗”。体温調節にとっても大切です。  
ベタベタとニオイの強い汗ではなくて、サラサラの汗が良い汗と言われています。  
良い汗をかくには、”水分を効果的にとる”ことがポイントのひとつ。  
一気に大量に飲むよりも、ちょこちょこまめに飲んだ方が体に上手に補給されますよ。  
コップ1杯の水をゆっくりよく飲むように1日7～8杯を意識してみましょう。  
起床時、毎食前後、活動前後、入浴前後、そして就寝前。  
”良い汗”をかいて夏を乗り切りましょう！

水ばかり飲めないよという人におすすめの一品

水（または無糖の炭酸水）にポッカレモンを数滴・・・爽やかなレモン水をおため



## 事務・庶務部より



事務の下釜です。  
日々、予約変更が難しい状況となっております。  
そのため、待合室の掲示板に『診察予約受付混雑状況』の表を掲示しており、2週間を目途に予約状況を確認し、作成するようしております。  
お帰りの際には、ご確認いただきますようお願いいたします。  
予約の変更は、他の患者様のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。  
また、検査予定表も一緒に載せていますのであわせてご確認ください。  
ご来院される患者様は、予約時間の5分前にご来院ください。  
当日、病状や交通状況等により予約をキャンセルされる場合は、お電話にて必ずご連絡ください。

## スタッフ紹介

臨床検査技師として働いています、重松です。  
臨床検査技師として9年目で、去年の1月から当院に勤務しています。  
当院では、毎日の内部精度管理(測定値に変動がないか院内で確認する)と年1回の外部精度管理(全国の医療施設の間で検査の統一化をはかる)を行っておられ、それを習得できるよう心掛けております。また、採血から診察までの待ち時間を短縮するため、正確かつ迅速に結果を報告できるよう努めています。これからも頑張りますので、よろしくお願ひします。



## 診療時間・休診日

診療時間・休診日	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:30) (予約受付時間 12:00まで)						
午後(14:30~18:30) (予約受付時間 18:00まで)				/		/

ご予約は終了時間の30分前までにご連絡ください。

【予約診療について】

予約の変更や取消、または予約をお取りになりたい方は、**診療時間内**にお電話にてご相談頂きますようお願いいたします。

【診療電話予約受付時間】 <平日>9時~18時 <木・土曜日>9時~12時

【予約及び予約変更専用TEL】 **0957-35-4567**

【検査予定表】

	月	火	水	木	金	土	日
頸部血管エコー	午前						休診
胸部レントゲン	必要時						
心電図	必要時						
ABP!	必要時						
栄養指導	随時						

たきの内科クリニック

