



### 院長より

皆さんこんにちは。院長の瀧野です。今回当院でも院内通信をはじめることになりました。当院には5人の糖尿病療養指導士(CDEJ)の方が勤務しております。(看護師3名、臨床検査技師1名、管理栄養士1名の計5名)それぞれの立場から皆さんに色んな情報を提供していきたいと思えます。また、当院の新人も紹介しながら皆さんと親しめる病院にしていきたいと思っております。できれば季節ごとに発行できればと考えています。よろしくお願いいたします。



### 看護部より

看護師の平野です。

「体を動かしていますか？」  
よく1日1万歩が理想とききますが、皆さんはどのくらいの歩数になっていますか？国民栄養調査で県別の平均歩数が発表されました。長崎県は6524歩で、全国46位でワースト2位の結果でした。毎日20分(2,000歩)程度を追加して行くと、HbA1cにおおよそ0.7%低下することが期待できます。今日から1日20分(2,000歩)を目安に活動量を増やすことを始めてみませんか？



### 検査部より

臨床検査技師の八江です。  
H27年度より諫早市がん検診に新しい項目が追加されました。血液で「ピロリ菌の抗体検査」が出来るようになっていきます。検査の対象者や医療機関が限られていますので、詳細は検診のお知らせ等を御覧下さい。当院では、胃カメラ・大腸カメラ・婦人科検診などできませんので実施施設にて特定健診と合わせるとお得になります。



### 栄養部より

管理栄養士の山本です。  
平成24年度国民栄養調査より、長崎県の野菜摂取量は全国で21位、1位の長野県より100g少ないことがわかりました。野菜の生産量は、九州地方では1位。野菜は作っているが、あまり食べていないんだよね・・・という声をよく聞きます。そんな時に役に立てほしい旬の野菜小鉢をご紹介します。  
\*『アスパラガスのなめたけ磯辺和え(19kcal/塩分0.4g)』  
アスパラガス3~4本を色よく茹で、斜め2cm長さに切る。  
焼き海苔は細かくちぎる。アスパラになめたけ大1/2を和え、海苔を混ぜる。  
小鉢があることでゆっくり食べることに役立ちます。低カロリー、ノンオイルの野菜を手軽に1品追加しましょう。



## 事務・庶務部より

事務の下釜です。  
事務と庶務に分担して業務を行っています。  
事務では書類の作成・整理や医療事務を、  
庶務では駐車場の整備、院内点検などを行っております。  
処置室前に提案箱もございますので、皆さんの声をお届けください。



## 新人紹介

臨床検査技師として働かせていただく事になりました、宮本です。  
学生時代、好きだった科目は心電図と輸血です。  
まだ分からない事だらけですが少しずつ覚え、頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願いします。



## 編集後記

今回初めて院内通信をはじめてみました。多くの皆様に気軽におしゃべり感覚で読んで頂けるよう「DOM'Sカフェ」(ドムズ・カフェ)という名前にしました。  
DOMは、以前より当院のロゴマークにつけられていたブルーの恐竜の名前で、DOMと呼んでおりました。糖尿病(DM)と肥満(Obesity)を組み合わせるとDOM君と言います。  
これを機会に横を飛ぶピンクの鳥にも、ピース君という名前をつけました。  
DOM君(糖尿病)を克服して明るく楽しい未来の平和(Peace)が待っているようにという願いでつけました。当院ロゴの「ドム アンド ピース」共々、スタッフ一同今後ともよろしくお願ひいたします。

事務長 瀧野

## 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)<br>(予約受付時間 12:00まで)  |   |   |   |   |   |   |
| 午後(14:30~18:30)<br>(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 |   |   |   |    |
| ABPI    |   |   | 必要時 |   |   |   |    |
| 栄養指導    |   |   | 随時  |   |   |   |    |

たきの内科クリニック

