

# たんご協立診療所たより

(<http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/tango/>)

京丹後市大宮町河辺三三六八一

0772(68)5017

2019年7月19日発行

## 新事務長あいさつ



6月17日より、ふくちやま協立診療所から異動になりました藤井伸行と申します。前事務長の倉本にかわりまして事務長を務めさせていただきます。

福知山市で生まれ育ち、現在も福知山市に住んでおります。ようやく丹後への通勤にも慣れてまいりました。

根っからの暑がりと言わなければならない、一年中半袖で仕事をしております。季節感がありませんがご容赦ください。

これまで、綾部・舞鶴・福知山の事業所での業務を経験してまいりました。それぞれの事業所の長所を紹介しながら、ここ丹後の地で力を発揮したいと考えております。そして、地域のみなさんと一緒に、健康で生き生きと暮らし続けられるまちづくりに貢献できるよう、事業所の職員と協力し奮闘してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

## 京都生協たんごエリア学習会に講師として参加

令和元年5月29日、京都生協たんごエリア学習会「腎臓を知って

長いお付き合いを」が開催され、当診療所より川崎所長と看護師が講師として参加しました。全体で23名(内男性4名)のかたが参加されました。

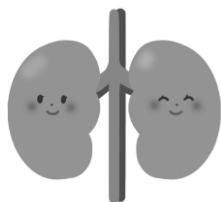


川崎所長からは、腎臓の構造や腎臓の働き、腎臓病がどういう病気か、またその予防などについて話をしました。腎臓は①尿として老廃物を出す。②血圧の調整をする。③骨の生成に必要なビタミンDを作る、など他の臓器では代替のきかない働きをしており、とても大切な臓器です。

しかし現在、日本人の8人に1人(約1330万人)が、慢性腎臓病(CKD)を患っています。腎臓のためには①野菜をたくさんとる、②塩分、脂肪分の取りすぎに注意する、③適度な運動、④水分補給し、⑤トイレは我慢をしない、⑥アルコールは適量を！そして禁煙！、⑦過剰な服薬はやめる、といったことに気をつけることが大切だと川崎所長より話がありました。

最後に参加者と一緒に片足立ち運動(ダイナミックフラミンゴ)を行ないました。片足を5cm程上げ、両眼をあげたまま1分静止。これを一日三回、朝・昼・晩と行うと、筋肉とともに骨が鍛えられ、足腰が弱っている人には転倒予防にもなります。

参加者からは、血液検査などの数値を常に気にしているが、何が悪くてどうしていけないのかが数値だけではわからない、体操は1分が長く感じたが、テレビを見ながら行うと苦痛なく続けていけそうなのがする、といった感想がありました。(看護師)



# 「令和より平和」も所長のつばやま

7月1日はたんに協立診療所の開設記念日でした。開設は平成10年。では令和元年で何周年になるでしょう。これを1998年（平成10年）と表記すると2019年で21周年と分かりやすいですね。今年は何かあれば平成最後とか令和最初とか賑やかなことで、テレビで騒いでいるくらいはいいけれど、安倍首相が「令和時代にふさわしい憲法を」なんて言い始めるとちよっと待ってと言いたくなります。天皇の代替わりと憲法がどう関係するのでしょうか。

医療の現場では元号に大変迷惑をかけられています。ある患者さんのカルテに昭和28年生まれで平成17年に胃がんの手術をしたと記載があつて、さてこれはこの人が何歳の時だったか、と一々計算しなくてはならないのは本当に困ります。これが今後、昭和、平成、令和と混在してきたらどうなるのでしょうか。今は主な公文書やカルテは元号表記が原則となっています。せめて医療関係の文書だけでも西暦表記を原則にしてもらいたいものです。

どうしても元号を使いたいと言うのなら、いつそ日本国憲法施行の年を「平和元年」として、各役所の掲示板に「今日は平和72年〇月〇日、平和憲法の下で2万6320日戦死者ゼロ」とか表示したらどうでしょう。それでもおバカな首相は「そろそろ日本人も血を流す覚悟で看板を書き換えろ」と言うのでしょうか。

2019年7月1日 川崎 繁



# 8月の休診と診療体制変更のお知らせ

## 8・9月診療体制変更のお知らせ

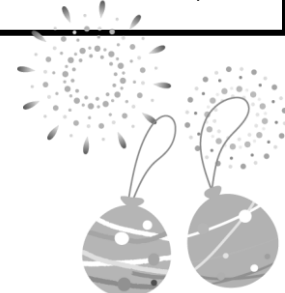
都合により、下記のとおり診療体制が変更になります。

8月23日(金)夜診  
寺本医師→川崎医師

9月17日(火)  
川崎医師→玉木医師

18日(水)  
川崎医師→門医師

19日(木)  
川崎医師→池田医師



## 夏季休暇のお知らせ 8月お盆休み

お盆休みのため、下記の日程は休診となります。ご来院の際はご注意ください。早めの受診をおすすめします。

8月14日(水)  
15日(木)