

# ふあみくり通信

VOL 21 発行平成 24 年 1 2 月

八戸市城下 4 丁目 1 1 - 1 1

はちのへファミリークリニック

今年も残りわずかになりました。今年一年みなさまにとってどのような一年だったでしょうか？

おかげ様でファミリークリニックも開院 3 年目に突入しました。来年も地域のみなさまの健康づくりのお手伝いをしていければと思っております。一年ありがとうございました。

看護師 佐々木です。当院は小児科もかかっていますので、毎日たくさんのお子様がいっぱいいます。特に、歩き始めの 1 歳ころのお子様は目がはなせないですね。日常生活の中で気をつけてほしいことをお話ししたいと思います。

## ☆☆☆ 1 歳児に潜むいろいろな危険 ☆☆☆

乳児期と違い 1 歳を過ぎるとひとり歩きができるようになる時期です。また、家の中でも行動範囲がグンと広がり好奇心も発達しすべてが興味の対象になります。

たとえば・・・

- 台所**…きらりと光る包丁を手にとったり、ガスレンジ、炊飯器での火傷  
対策…包丁などの入っている扉や引き出しにはロックを取り付ける。
- 浴室**…水の音にひかれ、湯船をのぞきこんだ表紙に転落しおぼれる。  
対策…浴室の扉は常に閉めておく。湯船の水はためておかない。
- 洗面所**…ママのヘアピンや化粧品、洗剤類を間違えて飲んでしまう。  
対策…洗剤類のフタはきちんと閉め扉にロックを取り付ける
- 階段**…目を離したすきに四つん這いでよじ登り、途中で手をすべらせ転落する。  
対策…階段の前にゲートなどを取り付けたり、階段用滑り止めマットを敷く。

その他…スモーカーのパパやママはタバコを子供の手の届くところには置かないように！  
また、家族の健康のためにも、ぜひ禁煙を！！お願い致します。

☆☆活発に動く子どもたち、その動きや好奇心をさまたげることなく見守り、周りの大人が少しでも危険の少ない環境を整えてあげましょう！

## ドクター小倉の院外活動日記

～講演会にて～



12 月 5 日八戸病院さんでの講演会「家庭医療とこれからの地域医療」についてお話させていただきました。家庭医の一日の診療の流れのについて、また昨今の高齢化対策は少子化対策抜きではあり得ず、働きながら子育て、介護ができる社会をつくっていくために中心になるのが地域の中の家庭医の役割というお話もさせていただきました。  
また、12 月 13 日に八戸市の健康教室では「メタボリックシンドロームの予防・克服法」についてお話させていただきました。血圧・コレステロール・血糖のこと、動脈硬化とその合併症の恐ろしさなどなど…当院では生活習慣病コースもあります。患者さまと一緒に病気の予防・改善に取り組んでいきたいと思っています。



これからも、研修会・講演会を通して、家庭医のこと、地域医療のこと、みなさまの健康のことについてお話できる機会をどんどん作っていきたく思います。  
ぜひ、みなさんも足を運んでみてくださいね。

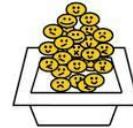


## ＝ おすすめ食材 ＝

寒くなってくると、体を動かすのがおっくうになりますよね。でも無理な食事制限はイヤだし…とお考えの方も多いのではないのでしょうか？食事にうまく取り入れることで、脂肪燃焼効果やコレステロール減少効果がある食材もたくさんありますのでご紹介いたします。

☆カプサイシン・・・体脂肪の燃焼、新陳代謝の活性、便秘の解消。

多く含む食材・・・唐がらし



☆大豆サポニン・・・コレステロールの吸収を抑えて分解する働き+中性脂肪を減少+消化管からの脂肪の吸収を抑えます。(毎日摂取すると肥満体質の改善になります。)

多く含む食材・・・おから・納豆・大豆・味噌・豆乳・豆腐など。

☆EPA・・・血中のコレステロールを下げる働きあり+中性脂肪の低下。

多く含む食品…ハマチ・イワシ・サバニシン・ブリ・ネギ・ニンニクなど。



～～ぜひ参考にしてみてくださいね。～～



♡♡♡ もうすぐクリスマス ♡♡♡ ～院内の様子～

空飛ぶサンタです(^v^)!! (ちょっとホラー的な感じもしますが…) かわいいですよ。期間限定ですのでぜひ見に来てくださいね。



受診にいらっしゃったお子さまたちから、サンタへのお願いごと～こんなにたくさん集まりました。ぜひぜひかなうといいですね。(ぜひたくはいけませんので、宝くじあたらないかな…6億円。。←事務ささきの小さなお願いです)



☆新しいスタッフが入りました！工藤です！！

ふぁみくり通信をご覧のみなさんこんにちは。11月から新しくスタッフに仲間入りした事務の工藤です。簡単ですが自己紹介したいと思います。6月生まれのB型です。よく思われる典型的B型の性格だと思っていただいています(笑)(^O^)。日本舞踊、茶道、和裁など多少ではありますが「和」の心得もある、ちょっと個性的な人間です。最近ハマっていることは休日の夕方に温泉に行くことです。この時期は特に露天風呂で夜空を眺めながら入るのが大好きです。日ごろの疲れが癒されるのでみなさんにもぜひおすすめします。また、いい温泉を知っている方は情報をお願い致します。みなさんに早く顔と名前を覚えてもらい信頼していただけるよう、日々前向きに頑張りますのでよろしくお願い致します。

～ 年末年始 休診のお知らせ ～

12月29日(土) 1月1日(火)

30日(日) 2日(水)

31日(月) 3日(木)

～よろしく願い致します～

### 編集後記

毎年この時期になると一年あっという間でしっ！がお決まりの言葉のようになっていますが、本当に本当に、あつ！！と言ったら365日が過ぎてしまうのではないと思うくらい月日の経つのが早く感じる今日この頃です。今年もたくさんの患者さまたち、また地域の方たちとの出会いがあり、元気をもらったり、勉強させてもらったりしました。本当にありがとうございました。

平成25年も、院長、スタッフ一同がんばりますのでどうぞよろしくお願い致します。

そしてみなさまのご多幸をお祈り申し上げます。

よい年末年始を(●^o^●)

ささき