

# よねだクリニック

## クリニックだより

～院長より～

10月に「女子社員のためのビジネスノート」という書籍が出版されたので、読んでみました。著者の吉越浩一郎氏は、トリップ・インターナショナル・ジャパンの社長として、19年連続増収増益を達成された方です。本の要旨は、「女性の力を遺憾なく發揮して、会社、そして日本経済を活性化しよう」というものです。女性としてのバランス感覚や協調性の良さ、仕事とプライベートの割り切りの良さなどを評価し、その上で、「ビジネスで最も大切なことは、能力が高いこと、結果を出すこと」と言い切り、男女の差なく結果を残すノウハウを紹介しています。

当院は、院長以外は全て女性職員です。それぞれ家庭がありますので、残業がなるべく発生しないように工夫し、疲れをためないように昼休憩にしっかり休んでもらうようにしています。しかし、日によっては診察が終わる時間が遅くなったり、点滴が長引いたりします。翌日の準備や整理整頓・掃除も必要です。

この本を読み、職員一人一人が健康を維持し、集中して仕事をすることの大切さを再認識することが出来ました。



① 私たちは、患者さんと信頼関係を築き、温かい医療を提供し、健康の喜びを共有します。  
② 私たちは、地域住民が安心して暮らせるよう、社会資源と連携し、当院の役割を果たします。

医療理念

### 特集 ~CKDとメタボリック症候群~

CKDもしくは慢性腎臓病という言葉をご存じですか。CKDはChronic Kidney Diseaseの略で、日本語では「慢性腎臓病」と訳されます。最近は、一般向けの書籍が出版されていますし、**鳥取市の特定健診でも、今年から腎機能が検査項目に追加されました**ので、興味のある方もおられると思います。本特集では、CKDとメタボリック症候群との関連について説明します。

CKDは末期腎不全（透析）になるのが怖く、メタボリック症候群は脳梗塞や心筋梗塞になるのが怖いというイメージで語られることが多いようです。確かに個人差がありますので、結果的には異なる病気へと進行しますが、CKDとメタボリック症候群・生活習慣病とは、深い関係にあります。図に示しましたように、一つ目は、悪い生活習慣をベースにしていること、二つ目は、お互いに悪い影響を与え合っていることです。ですから、CKDを予防しようとするなら、生活習慣を見直し、肥満があれば減量し、糖尿病や高血圧症などがあれば、それらの治療を行います。

「自分がメタボリック症候群に該当するのかどうか分からない」という場合は、特定健診や人間ドックを受けられることをお勧めします。特定健診は、メタボリック症候群を重視した内容となっています。特定健診を受けて頂くと、内臓脂肪型肥満（ウエスト測定）、糖尿病（血糖値、HbA1c）、高血圧症（血圧測定）、高脂血症（コレステロール、中性脂肪）、高尿酸血症（尿酸）の有無をチェックできます。さらに今年から血清クリアチニン値も血液検査の項目に加わりましたが、これは今まで以上にCKDを重視しているためです。そして、特定健診や人間ドックでメタボリック症候群あるいはその予備軍と診断された人は、医療機関を受診し、医師と相談し、生活習慣を見直すなどの行動に移しましょう。

注意して頂きたいのは、CKDの全てがメタボリック症候群（内臓脂肪型肥満が必要条件）ではないということです。CKDの半数以上は非肥満者ですし、糖尿病や高脂血症を有しない例もあります。これは、痩せた人でも、加齢や遺伝などの要因が加われば高脂血症になるのと同じです。ですから、「自分はメタボリック症候群ではないのでCKDにはならない」と油断してはいけません。

紙面の都合上、本特集では、CKDとメタボリック症候群との関連にのみ説明しました。ホームページ（2012年10月14日の院長ブログ）には、CKDの重要性、疫学、腎臓の働き、メタボリック症候群との関連、当院の診療内容について詳しく説明しておりますので、お読みになって頂ければ幸いです。



### インフルエンザ予防接種のご案内



小児、高齢者、糖尿病や喘息などの持病のある人、医療・介護・福祉関係者は早めに接種しましょう。

#### 【接種時間と予約】

- （月）（火）（水）（金）の午後3:00～3:30を予防接種の専用枠としております。
- 上記時間以外に接種を希望される場合は、来院順となります。
- 希望日の前日までに、電話にてご予約ください。その際、お名前、年齢、電話番号、接種希望日をお尋ねします。

#### 【料金】

- 65歳以上の方は、鳥取市から郵送される「予防接種のお知らせ」に記載された金額です。予防接種券の有効期間は、平成24年12/31までです。
- 65歳未満の方（自由診療の方）は3000円です。

#### 【その他】

- 13歳未満は2回接種です。13歳以上は1回接種が原則ですが、受験生などはご相談下さい。
- 予防接種を受けて、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、効果は約5ヶ月間と言われています。
- 接種後、30分程度は院内に待機して頂きます。

### 鳥取市健康診断、各種がん検診のご案内

鳥取市健康診断、各種がん検診を行っております。予約制ですので、ご用命の方は、電話か窓口でお問い合わせください。



#### 【健康診断】

- 問診（既往歴、服薬歴、喫煙歴など）
- 身体計測（身長、体重、腹囲）
- 血圧測定
- 医師の診察
- 検尿（尿糖、尿蛋白）
- 血液検査  
コレステロール、中性脂肪、肝機能、腎機能、尿酸値、血糖またはHbA1c

#### 【がん検診】

- 肺がん検診（胸部レントゲン、喀痰細胞診）
- 胃がん検診（胃カメラ）
- 大腸がん検診（便潜血）
- 肝炎ウィルス検査（B型、C型肝炎ウィルス）

### 新入職員紹介 <堀尾友美さん>

はじめまして。10月1日より働いています堀尾友美と申します。よろしくお願い致します。今まで老人保健施設で看護師として働いていました。クリニックでの仕事は初めてで、今は緊張の毎日で、顔の表情も硬くなっていますが、もともとの性格は明るくよく喋る方ですので、少しづつ笑顔が多くなっていけばと思っています。1日でも早く仕事を覚えられるよう頑張りますので、皆様よろしくお願い致します。

**よねだクリニック**  
**0857-37-6123**

<http://www.yoneda-clinic.com>



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
午後3:30～6:30	○	○	○	休	○	休

ご意見・ご要望などございましたら、お気軽に院長またはスタッフにお申しつけください。ホームページの「ご意見箱」もご利用下さい。