



# 連絡掲示板



## \* スタッフ募集に関して \*

たくさんのご応募、お問い合わせをいただき、ありがとうございました🍀

4月より多くの方が新たなスタッフとして加わります！  
よろしくお願いいたします。

※現在の募集状況は当院HPの「採用情報」の通りとなります。

## \* お知らせ \*

当日の状況を知りたいときは…

💡 Twitter で込み具合の状態をHPの下の方にのせています。  
来院を希望される方は参考に  
なさってください。

最近では診察の遅れ状況に関するお知らせもしています。

💡 LINE の登録は引き続き募集しています。イベントの案内や感染情報などを配信しています。



## 4月 \* イベントのお知らせ(全て無料です) \*

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 午後休み
8	9	10	11	12	13 午後休み
15	16 ★	17	18	19	20 午後休み
22	23	24	25	26	27 午後休み
29 休み	30 休み				

### ★ 平和堂

#### コラボクッキング★

日時: 4月16日(火)

午後2時~(30分程)

場所: 平和堂(グリーンプラザ店)

クッキングサポートコーナー

内容: 「油をうまく活用しよう」

講師: 当院 管理栄養士

## 5月

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		休み	休み	休み	休み
6	7	8	9	10	11
休み		夕方診療 17:00~			午後休み
13	14	15	16	17	18
					午後休み
20	21	22	23	24	25
		★			午後休み
27	28				

### ★ 平和堂健康相談会 ★

日時: 5月21日(火) 午後1時~(30分程)

場所: 平和堂(グリーンプラザ店 イートインコーナー)

内容: 「紫外線から守る、私の美肌♪」

講師: 本院長 梶野

### 🍷 相川みんなの糖尿病教室🍷

日時: 5月27日(月) 午後3時~(30分程)

場所: 当院 待合室 講師: 院長 梶野

内容: 「意外と知らない、糖尿病の基本」

対象: 糖尿病のある方、そのご家族の方

## 相川みんなの診療所

内科 糖尿病内科 消化器内科 小児科  
検診 特定健康診査など

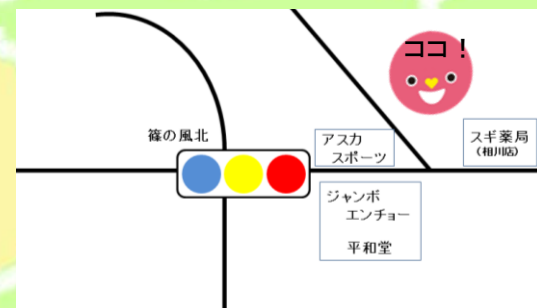
月~金 午前9時~12時 午後4時~7時  
土 午前9時~13時(午後は休診)

名古屋市緑区相川三丁目246-2

TEL:052-875-3792 FAX:052-875-3790



↑当院HPへ繋がります



広報誌に関するご意見やご要望をお待ちしております ⇒ aikawa.minnanokoe@gmail.com

相川

2019年 春号

みんなの広報誌

必読! 4月からの新しい取り組み!

4月から土曜日にフットケア外来が始まりました  
足のスペシャリストが糖尿病の患者さんを中心として  
サポートさせていただきます。  
フットケアに関しては2ページに詳しく! 紹介しています。

## 最近のできごと

平和堂さんとのコラボ企画は毎月実施中!

クッキングサポートコーナーなどを  
利用し、商品を目の前にして  
実際に話や、試食の体験をして  
いただきます!

3月・4月は“油”

5月・6月は“美肌”がテーマです。

4/16(火) 午後2時~当院の管理栄養士より  
「油をうまく活用しよう」を予定



⇒当院でのどこかに癒しの  
絵画が増えました!  
来院の際は探してみてください

近くの公園で  
桜が咲き乱れていました!



花見をしながら散歩をしたくなりますね

3月は皆様にアンケートにご協力いただきました!  
ご協力いただきまして、ありがとうございました  
結果は後日、待合室のホワイトボードやHPへの掲載を  
予定しております。



# \* 当院のご紹介 \*

4月から始まった「フットケア外来」についてです。  
糖尿病の患者さんへのフットケアを強化していきます。

でも「なぜ足？」と思われるかもしれません。  
足は全身の疾患を診ることのできる“窓”ともいわれています。  
心臓から最も遠くにあるため、血管の状態が現れやすいのです。



## フットケアとは…

糖尿病などの病気によって生じる、足の変化を起こさないための予防です！  
「たかが足」と思わず、小さな足の傷や皮膚の変化を早くに見つけ、治療することが少しでも長く足を守ることに繋がります。

実際には

- 1、定期的な足の観察
- 2、足浴
- 3、爪や皮膚、タコなどのケアを行います。

間違ったケアにより傷を作ってしまうことがあるため、足に変化を感じている方は相談していただくことが第一歩です。



## なぜフットケアが必要な？

糖尿病の患者さんはもともと血管障害、神経障害、感染症を合併しやすく、気付いた頃には足の病変が重症の状態になりやすく、歩行困難や足の切断のリスクを抱えています。

実は、糖尿病でない方に比べて、足の切断率が15～40倍近いと言われており、足の切断後の死亡率は3年で約50%、5年で約70%との報告があります。

この数字を聞くと恐ろしさを感じますが、それだけ、足のケアの大切さが感じられるのではないかと思います。

リスクを評価するために  
神経伝導速度の検査を行います。



## 予防するには…？

まず、現在の状態を把握することから始めましょう。  
そして、上にあげた1、2、3のケアを行います。  
その他、フットウェア(靴や靴下の選び方)に気をつける必要があります。

※すでに、小さな傷などがある場合は傷に対するケアが必要になります。  
自己流で対処せず医療機関に相談をしてください

かかる時間は神経伝導速度の検査は数分、フットケアは足の状態や回数によって異なります。

# \* 職員の秘密… \*

当院のHPをご存知ですか？

院長のブログに加えて「やわらか米ちゃん日記」というスタッフのブログを掲載しています。

実は、最近10kg以上の体重減少に成功したスタッフがいます！  
もしかしたら、本人から話を直接聞いた方もみえるかもしれませんね。

そのスタッフに関してはおいおい広報誌でもご紹介する予定ですが、そんな変化に刺激され、健康管理とスリムな体型を目指して“運動をしよう！”と前向きな姿勢のスタッフが数名。  
今後はスタッフの活発な動きも投稿予定です。  
その動向にもご注目してくださいね(^^) /



## 食物繊維たっぷりおからサラダ

### 【材料(1人分)】

・生おから	…50g
・木綿豆腐	…50g
・コーン	…15g
・きゅうり	…30g
・シーチキン	…30g
・マヨネーズ	…6g
・塩こしょう	…0.4g



- ①木綿豆腐の水切りをする(レンジで1分程加熱)
- ②おからを耐熱容器に入れ、レンジで1分程加熱をし、熱を冷ましておく
- ③きゅうりに塩を振り、よくなじませしんなりとさせ、水で塩を流して絞る
- ④冷めたおからと木綿豆腐とマヨネーズ、塩こしょうで和える
- ⑤その他の具材と④を和える

エネルギー:172kcal  
たんぱく質:11.9g  
脂質:8.7g  
炭水化物:11.7g  
食物繊維:6.8g  
食塩相当量:0.6g

