



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

# ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成27年1月24日(2015) 第0020号



沖縄 お土産もの売り場にて

## 『アンチエイジング』 院長メモ

外来で私が患者さんに向かって“お年の割にお若いですね”ということは、まず無い。そんなことを言われても、患者さんは決して喜ばないだろうと思うし、私が同じ立場だったとしても決して嬉しくはないからだ。失礼な発言にさえ思える。

多少老人が嬉しそうに見えるのは、NHKのど自慢番組でのアナウンサーとのやり取りくらいだろう。“良い年の重ね方をしておられますね”とでも言った方がよらしい。

年をとることは避けることのない摂理であって、無理をしてさからうことは不自然さを伴なう。最近はやりのアンチエイジング。60歳を越しているのに無謀とさえ思われるダイエットで、40歳代の肉体美を保持していると自慢をする人。60歳を越しているのに40歳代に見えることを自慢する女性。これを塗ると、これを飲むと若さが保てる。挙句には美容整形でシワを消すことに夢中になる。健康の保持以外のことを目的とした無理な若返りは意味がない。アンチエイジングよりはマッチエイジングの方がよっぽど気が利いている、と少なくとも私は思っている。そんなことより大切なことは他にもたくさんあるでしょうが。ポッコリ出た自分のお腹を見ながら、たった一人で意気がってみせて、さて2月。

## 2月休診日・診療時間のお知らせ

- ★ 2月 2日(月) 午後診療17:00～  
盛岡地域県立病院運営会議の為
- ★ 2月 7日(土) 午後休診  
医師会会議の為
- ★ 2月26日(木) 午後診療17:00～  
岩手県県央保健所運営会議の為

(日曜・水曜・祭日は休診日です) 平成27年2月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4 <small>午前検査外来</small>	5	6	7
⑧	9	10	⑪	12	13	14
⑮	16	17	⑱	19	20	21
⑳	23	24	㉕	26	27	28
					★	

※ 場合により変更になる事がございます。御了承願います。

○=休診日 ★=診療時間変更

# 糖尿病臨床セミナー

糖尿病に関する最も新しい知見のうち  
患者さんに役立つ情報をお送りします。

下記が、学会レベルで提唱されている  
事項です。

食 事	朝食は早い時間にゆっくりとる
	朝食を抜くと昼食前までに血糖が上昇する為、糖尿病を悪化させてしまう
	朝食を抜くことと、夜遅い夕食を取り2時間以内に就寝するのが、最悪のパターン
	軽い空腹感がある状態で寝ることに慣れること。 (夕食を2分割するのも有効)
運 動	夏場は水分を多くとる
	朝食30分後に1時間程の運動をするのがベスト
	軽い運動でも実際に血糖値は予想以上に改善する 朝食後の運動は1日の血糖量を改善する

**Diabetes Clinical Seminar**  
—糖尿病治療薬の適正使用推進の為に—

講師 時下、先生におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。この度、弊社では、糖尿病診療の発展に貢献すべく、下記の通り、「糖尿病治療薬の適正使用推進の為に」をテーマにDiabetes Clinical Seminarを開催を企画いたしました。ご多忙の中、誠に恐縮ではございますが、ご出席願いますようお願い申し上げます。

題目

日時	2014年11月3日(月)【祝日】 10:00~13:15	場所	ホテルニューオータニ東京 鏡の間
----	----------------------------------	----	---------------------

プログラム

● Opening Remarks	10:00~10:10
川崎医科大学 内科学 特任教授	加来 浩平 先生
● Session 1 食事・運動療法Update	10:10~10:40
座長：東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 教授	宇都宮 一典 先生
演者：聖マリアンナ医科大学 代謝・内分泌内科 教授	田中 逸 先生
● Session 2 薬物療法から学ぶ、SGLT2阻害薬使用時の注意	10:40~11:05
座長：山口大学大学院医学系研究科 病態制御内科学 教授	岩澤 幸生 先生
演者：滋賀医科大学 内科学 教授	前川 聡 先生
● Session 3 薬物療法データから学ぶ、SGLT2阻害薬の適した患者像	11:20~13:00
座長：ふくた内科クリニック 院長	福田 正博 先生
本田西ノ内病院 糖尿病センター 次長	山崎 俊樹 先生
演者：いたばし糖尿病内科クリニック 院長	新橋 康嗣 先生
医療法人社団 匿名会 池田病院 院長	池田 昌敏 先生
かたやま内科クリニック 院長	片山 隆司 先生
二田野村クリニック 院長	下野 大 先生
すずき糖尿病内科クリニック 院長	藤本 大輔 先生
● Summary & Closing Remarks	13:00~13:15
川崎医科大学 内科学 特任教授	加来 浩平 先生

主催：小野薬品工業株式会社 アストラゼネカ株式会社



お世話になりました！！

また、当クリニックに長く来てくれていた若いMRさん(製薬会社の営業マン)が転勤になりました。今度は岩手よりさらに寒い北海道とのこと。仕事の地域もより広がるでしょう。体に気を付けて頑張ってください。

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。