



小田原市立病院の研修医受入がスタート！

当診療所では地域医療研修の場として、小田原市立病院初期研修医の受け入れを毎年行っています。真鶴に来られたからには、真鶴の地域や文化、町民性をよく知っていただき、地域医療のやりがいや、奥深さを学んでいただきたいと考え、診療所での診察の他にもフィールドワークや、介護・福祉などの専門職や、地域に関わる様々な方と触れ合ってもらえるような研修プログラムを組んでいます。

今年6月11日から15日の期間に、最初の研修医を受け入れました（写真左）。今回来られた先生からは「町民の方一人ひとりが温かく接してくれるし、自然豊かで食べ物もおいしい。地域に根ざした医者を目指す者として、とても勉強になった。」と感想をいただきました。



役場の谷さんに介護保険の
レクチャーをしていただきました

今後も1年を通して、多くの研修医が来られる予定です。外来診察や訪問診療などに関わらせていただくことがありますが、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。



夏到来！暴飲暴食にご用心

これから7月に入って梅雨が明ければよいよ夏本番ですね！夏といえば、飲み会やお祭りなどイベントがたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。水着が合うようにダイエットを考える方もいるのではないのでしょうか。そこで、食べ過ぎてしまった翌日以降の食事で工夫できるポイントをまとめました。

その1. 「食べない」は「太るもと」

食事量を減らせば、当然最初の数日で体重は減ります。しかし、身体の中では、栄養摂取が少ないことを脳が生命の危機と捉え、体内に入ってきた栄養素を余すことなく取り込もうと働きます。

そこで通常の食事に戻すと・・・想像できますよね、**リバウンド**してしまいます。

その2. イベント事で炭水化物を食べ過ぎたら「まずは豚肉」

炭水化物を摂り過ぎた後には、糖質を効率よくエネルギーに変換してくれるビタミンB1たっぷりの食材を摂りましょう。中でも豚肉やレバー、紅鮭はお勧めです。

その3. 香辛料で味付けを

にんにくのアリシン、唐辛子のカプサイシン、しょうがのジンゲロン、ブラックペッパーのピペリンなどの成分は、代謝を上げて体脂肪の燃焼を促進してくれます。

その4. 筋肉量を減らさず増やす為にはたんぱく質補給

筋肉量を減らすと代謝が減り、太りやすい身体になってしまいます。

筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりと摂りましょう。脂身のない赤身の肉や白身魚がお勧めです。

その5. 野菜で老廃物排出の促進を

野菜は低カロリーで満腹感も得られ、さらに食物繊維も豊富なので体内の老廃物を排出する役割も担えます。

特に緑黄色野菜は、脂肪燃焼を促進しエネルギー代謝を高めるビタミンB群が豊富なのでお勧めです。



社会福祉大会で健康チェック！

- ・いよいよ、**7月7日(土)**に社会福祉大会が町民センターで開催されます。受付は**午前10時から**スタートです。
- ・診療所からは川崎医師による**出張なんでも健康相談**を実施します！お薬の相談もできます。その際には必ずお薬手帳をお持ち下さい。
- ・健康チェックコーナーでは、指先で簡単に測定できる**血流検査**、足で測る**骨密度測定**、**体組成計**による**筋肉量・脂肪量**等の測定、簡易的な**糖尿病検査**等、様々な健康チェックを実施予定です。
- ・検査結果について、**医師の説明が受けられます！**
お時間はかかりませんので、お気軽にお立ち寄りください。



このポスターが目印！

今月の外来診療のお知らせ

問い合わせ：0465-68-2191

● 水曜日午前「伊東市民病院医師」外来予定

第1週	第2週	第3週	第4週
築地 治久 医師	山崎 寛 医師	杉山 卓志 医師	荒川 洋一 医師

● 7月の土曜日の診療予定について ※土曜日の診療は午前のみです

7日	14日	21日	28日
濱田医師	濱田医師	川崎医師	濱田医師

● 7月の休日急患診療の予定について

※受付時間は **9:30~16:00** です。 **1日は朝倉医院、8日、29日は大道クリニックが当番です**

15日	16日	22日
川崎医師	濱田医師	三瓶医師

※<お願い> 休日急患診療は、急患対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください。

● 7月の外来診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	川崎	濱田 川崎	濱田 伊東市民病院	小池 三瓶 (東海大)	濱田 川崎	担当医
午後	川崎 (予約優先)	濱田 川崎	濱田 (予約優先)	濱田/川崎 三瓶	濱田 川崎	—
トレーニング リハビリ	訪問 リハビリ	個別 トレーニング	訪問 リハビリ	集団トレーニング 定期トレーニング	訪問リハビリ ナイトトレーニング	—

※<お願い> 月・水曜日午後の予約は医師が必要に応じてお取りします。予約をご希望の方は一度医師に受診をお願い致します。

- 午前 月～土 9:00~11:30
- 午後 月～金 13:30~16:30
- ※ 休日急患の受付時間は 9:30~16:00 です



<発行元> 〒259-0201
 神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475の1
公益社団法人地域医療振興協会 真鶴町国民健康保険診療所
 TEL: 0465-68-2191 / Fax: 0465-68-2192
 ホームページ: <http://manazuru.jadecom.or.jp/>