

平成最後の!! 青葉の会のご案内

日時 4月17日(水)
午後2時～

場所 くりばやし医院

内容 栗林先生の
「万葉集のお話」

その後 カラオケ♪

4時頃終了予定

参加自由 無料

お茶とお菓子(ちびと)も用意
してお待ちしますあ、

楽しかった新年会

1月30日ホリデーインホテル十勝川にて恒例の新年会を開催しました。今年の参加数は47名でした。

料理もおいしく、カラオケとダンスで盛り上がりました。つがやす薬局さんの年々豪華になる景品にも皆さん大変喜んでいました。

私たち職員は、アニメ：サザエさんのエンディングソングに振り付け、キレキレのダンスを披露。仮装にも力を入れてみました。



栗林先生の子育て日記

1992年春帯広に赴任しましたが、この病院での勤務はきわめて多忙でした。ここでは月15～16日が当直と出張で、家に帰れるのは月の半分にも満たない日々が続き、平成子育て日記は自然中断してしまいました。

1996年4月池田で開業しましたが、開業準備が終わったあとの2週間はじめて長期の休みが取れることとなり、はじめての長い家族旅行が実現しました。目的地は万葉のふるさと「奈良」と、子供達の夢の「ディズニーランド」です。またこの間次女が生まれ、はじめての家族5人での旅となりました。

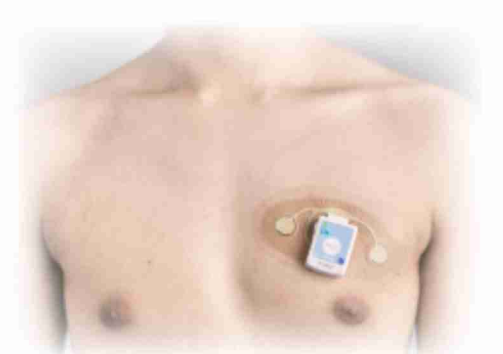
そして開業後は再び忙しい日々が始まり、子育て日記はこの旅で終わりとなってしまいました。

次回からこの最後の日記が始まりますが、この旅の日記をもってこのコーナーを締めくくりたいと思います。

在宅での監視検査機器を導入しました

当院では在宅訪問診療を実施していますが、自宅での状態をモニタリングできるように機器を整備いたしました。

・長時間型心電図といえは24時間でしたが、その間に症状が出ない場合も多く、診断につながらない場合があります。この度、2週間、記録できる装置を導入しました。防水仕様で入浴可能。右写真の様にサイズも超小型になっています。



記録器と電極(1ch)の装着イメージ

・次に紹介するのは、呼吸状態を確認するため、動脈の酸素濃度を長時間にわたり記録できる装置です。特に夜間に機能低下を起すことが多く、確認できます。

両機器ともに、通常の外来診療においても必要に応じて実施することができます。気になる方はご相談ください。

つがやす春秋 VOL.29 コーヒーの効果

コーヒーは1日何杯飲めば健康に効果があるか？未だに答えは出ていないようですが、コーヒーを摂取



すると確かに若干の寿命延長効果があるようです。その効果はインスタントコーヒーやカフェインレスコーヒーでも認められています。ということはカフェインが無関係ですね。研究者によると「コーヒーにはカリウム・葉酸をはじめ身体に影響を及ぼす化学物質が1000種類以上含まれている。寿命延長効果はカフェイン以外の成分によるものである可能性が高い。」と評価しています。栄養士の評価としては「コーヒー豆に豊富に含まれるポリフェノールにより抗酸化作用・抗炎症作用すなわち老化防止や血圧・血糖値を下げるお手伝いをする効果があるようです。しかしながら、お薬ではないので劇的な効果を期待してはいけません。あくまで手助けをする嗜好品と考えてください。砂糖・ミルクを入れたコーヒーをたくさん飲むと逆効果です。適量でコーヒーを楽しみましょう！(つがやす薬局 山本)