

ひまわり会新聞



第 22 号

新しい医師のご紹介

旧会員ともども、
どうぞよろしくお願い致します。

2022 年 8 月発行
済生会横浜市南部病院
編集：菊地

照井 咲子 医師

はじめまして。4 月から南部病院で勤務させていただいています照井 咲子と申します。

駅から徒歩 3 分の南部病院ってなんてすばらしいのだろう、と思っています。「通院継続が大事です。」と、特に診断されたばかりの糖尿病患者さんに伝えますが、まさに、通院しやすい病院です。でも、もうすぐ病院が移転したら、ウォーキングと思って頑張ろうと思います。外来や入院で担当している患者さん達は、様々な年代、お仕事、趣味、家族背景、考えを持っていて、個人個人に合わせて丁寧な診療ができたらと思っています。糖尿病そのものは慢性的な経過をとることが多く、気が付くとご本人も医者もなんとなく外来をやって、なんとなく同じ治療・指導内容となってしまうことがあります。栄養相談や療養指導で看護師さんや栄養士さんなどから助けを借りながら、メリハリのある通院、意味のある入院で合併症を防ぐことを心掛けたいです。人生に必要な、適量のおいしいもの、楽しいイベントを血糖の大きな悪化なく体験できるように一緒に工夫していきましょう。どうぞよろしくお願い致します。



鈴木 崇之 医師

はじめまして、4 月から南部病院に赴任となりました鈴木崇之と申します。

私は高校生まで埼玉県で過ごし、大学は長野県の信州大学でキャンパスライフを過ごしました。そんな私は海辺に住むのに憧れて横浜に移住させていただきました。お邪魔します。よろしくお願いします。

さて、突然ですが私は最近ウォーキングにハマっております。というのも、社会人になってから体を動かす頻度が少なくなり、あれよあれよと言う間に肥えてしまったからです。ただ、私は私自身にとことん甘いので、何か自分にご褒美を与えなければ重い腰は上がりませんでした。そこで私が自分に与えたご褒美とは、『30 分のウォーキングが 1 週間に 3 回出来たら、ちょっと高い喫茶店でコーヒーを飲む』という事です。行動経済学においても、このように褒美を用意することは何かタスクを遂行するのに効果があることが実証されています。

糖尿病の治療におきましては、食事や運動療法がとても大切ですが、例えば『間食を 5 回我慢できたら、浮いたお金で温泉に行く』とか、『食後の運動を 3 日続けられたら美味しい紅茶を淹れる(できれば無糖で！)』など、実施すべきことに対し自分なりの褒美を用意してみてはいかがでしょうか？皆さんの生活に寄り添った診療を心掛けていきたいと思っています。よろしくお願いします！



ひまわり会では、患者会の活性化のためにも会員数を増やしたいと考えています。

当院に通院中の患者さん以外でも会員になれますので、患者さんのご紹介をお願いします。