



# ざいたく かせ 在宅の風



第5号



平成24年12月発行

～在宅医療の新しいかたち～

外来の他に訪問診療を行うのではなく、訪問診療に特化したスタイルで、在宅医療の現場に爽やかな風を吹き込みたいという思いから名付けました。皆様の心に心地よい風をお届けできたら私たちは幸いです。

## CM 放送決定

11月下旬に、CM撮影が行われました。

12月から2月の毎週月曜日、朝7時台の間に、めざましテレビ(さくらんぼテレビ)内で放送される予定です。ぜひご覧下さい。お楽しみに！また、撮影にご協力下さった患者様、本当にありがとうございました。



## スタッフ紹介

リハビリ: 鈴木 貴之(すずき たかゆき)

北村山在宅診療所のリハビリを担当しています。鈴木です。少しでも、ご自宅での生活が楽になれるように、リハビリを通して関わっていきたいと思いますので、リハビリについて質問などありましたらご連絡いただければと思います。

〈リハビリ部スタッフ一同〉



## 尿酸について

忘年会などお酒を飲む機会が増える時期ですが…  
尿酸ってご存知ですか??

尿酸ってな～に?

プリン体という物質で、体内の細胞の老廃物です。「尿に排泄される酸」という性質に由来し、通常は代謝の経過で腎臓から尿と共に一定量排泄されます。

値が高くなるとどうなるの?

**痛風**や腎臓障害、尿路結石や糖尿病など、さまざまな合併症を引き起こす可能性があります。

尿酸を下げる食べ物

◎わかめ・昆布などの海藻類

◎ほうれん草・ごぼうなどの野菜類

◎さつまいも・ジャガイモなどのイモ類

控えたいもの

×肉類      ×魚類      ×ビール

×その他卵・アサリ・ホタテ貝、エビ、精白米など

→控えたい食べ物にも大事な栄養が入っています。暴飲暴食をやめ、バランスの良い食事を腹八分目にしましょう!

## 在宅ケア勉強会に参加して

11月15日(木)に山形市で開催された在宅ケア勉強会に参加しました。今回は、退院時カンファレンスについてでした。

自宅に帰りたいけど病院と同じ治療を望まれて入院を選ぶ方もいるそうです。在宅となると手術などの大きな治療はできませんが、治療のほとんどが在宅でできるということをもっとたくさんの方に知っていただきたいと感じました。(横山)

◇編集後記◇

いつも広報誌をご覧いただき、ありがとうございます。もうすぐクリスマスですね!クリスマスが終わったらあっという間にお正月もきてしまいますね。ちょっと気が早いですが、みなさんよいお年をお迎えください★(発行担当:大泉・横山)

発行:医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号

電話:0237-41-0583

Fax:0237-41-0584

<http://www.denenchoufuiin.net/>

kitamurayama/

