



# Hatta Medical News

2016年1月新春号



新年を迎えて、皆様、いかがお過ごしでしょうか？今年こそは、〇〇と意気込んでおられる方も多いのではないのでしょうか？何よりもいきいきと健康で大病をすることなく、過ごしたいですね。今年も八田内科医院は皆様の“健康の番人”として心身ともに健やかに暮らせるように精一杯、支援したいと思ひます。有益な健康情報、最新の予防医学情報なども発信しつつ、一人ひとりの健康を守っていきます。益々充実した最新検査機器などを駆使して、皆様のご期待に沿えるよう地域の医院としての役割を果たしていきたいと思います。今年一年間が、皆様にとって幸せな年であるよう職員一同、心から祈念しています。

さて本号は12月12日に開催した第2回いきいき健康セミナーの要点をお伝えします。生活習慣病はほぼすべての人に当てはまることから、しっかりと実践して頂きたいと思ひます。要点をまとめましたので、ご参考にして頂ければ幸いです。

また冬季に流行する「腹痛、下痢、嘔吐症状」つらいですね。感染性胃腸炎の最新情報をお伝えします。

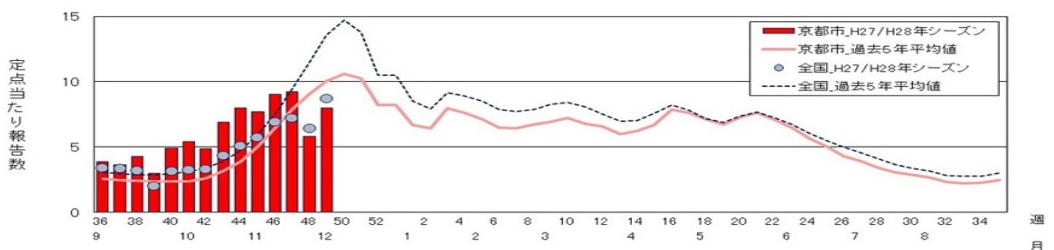
今回のスタッフ紹介は、受付の、芝山つかささんです。仕事覚えが早く、大変優しい方です。温かい雰囲気のある彼女には意外な熱い趣味が、、、その素顔に迫ります！

## 1・2・3月休診

3/9(水) 一郎先生休診  
3/16(水) 夜のみ休診  
(職員研修のため)

## 感染性胃腸炎の季節です！

ノロウイルスを中心とした冬の感染性胃腸炎が流行する季節になりました。今年は新しい遺伝子型のノロウイルスの流行が予測されていて、免疫を持っていない人が多いことから、大流行したり重症化する懸念があります。カキなどの貝類からの直接感染よりも、患者を介して感染することの方が多く、いつどこで感染するかわかりません。予防対策は従来と変わらず、手洗いを励行しましょう。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。石鹸をよく泡立て、指の間や爪の隙間、手首までしっかりと洗い、十分に洗い流してください。タオルは雑菌の宝庫です。こまめに取り換え洗濯・乾燥しましょう。



## 第2回いきいき健康セミナー

12月12日に開催した第2回目のセミナーも多くの方にご参加頂き大盛況でした。今回も〇×クイズで盛り上がりました。要点をまとめたので生活習慣を改める必要のある方は参考にして養生しましょう！

## 第3回いきいき健康セミナー

2016年2月20日(土) 14時～15時

テーマ：人生のとじ方

講師：八田一郎先生

申し込み不要、参加費無料



## 一無、二少、三多

(いちむ、にしょう、さんた)

一無【無煙・禁煙の勧め】

二少【少食・少酒の勧め】



三多【多動・多休・多接の勧め】



少食「腹八分目に医者いらず」  
食に七、八分目、量は7～8割以下に  
お腹いっぱい満腹に食べると、胃腸を圧迫し、消化・吸収がうまくいかなくなり、肥満の原因になります。食事は、七分目、八分目に抑えてください。





## 院長 関西TVワンダー出演



2015年11月30日に関西TVワンダーに院長が出演しました。今回もテーマは“減塩”でした。2015年7月に出演した「ためしてガッテン」で注目された”塩分メリハリ作戦”や“ラベリング効果”などが紹介されました。また下味を減らして、調理後に味を付けること、表面の味を感じるように食べるなどの工夫も併せて紹介されました。皆さん、ちくわ一本とポテトチップス一袋が同じ塩分0.6gってご存知でした？また加工食品の塩分には注意、寒い冬におでんも美味しいですが、練り物は減らして大根やこんにゃくなどを多めにしましょう。



## 宝ヶ池の由来



皆さん、宝ヶ池歩いていますか？宝ヶ池は江戸時代宝暦年間に農業用のため池として作られた人工池で、もともと湧水があった深田の東側に堤を作

ってせきとめたものだそうです。明治までは単に溜池、北浦溜池などと呼ばれ、1911年（明治44年）に発行された文書に宝池の名が初めて出ています。宝が池の名前の由来には、水不足に苦しんでいた松ヶ崎にできた溜池は宝のように思われた、池の形が分銅形でお金に例えられた、宝暦年間にできたものだから、などの諸説があるそうです（Wikipediaより）

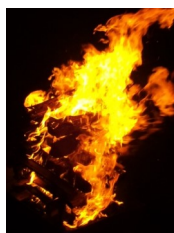
## スタッフ紹介 芝山つかさ さん

あけましておめでとうございます。受付の芝山つかさです。八田医院にて勤務させていただくようになって、もうすぐ1年半となります。仕事内容の多さに、まだまだ猛勉強中の私ですが、優しく指導してくださる先輩方やあたたかく見守ってくださる患者さんのおかげで、なんとかここまで仕事を続けてくることができました。本当にありがとうございます。今年は、感謝をお返しする恩返し的一年にしたいと、ひそかに抱負を抱いています。



八田医院で勤務させていただくようになって、一番驚いたことは、さまざまなところからたくさんの患者さんが来られていることです。お近くにお住まいの方もいらっしゃるれば、京都市全域、そして滋賀県から来られている方もいらっしゃいます。

私自身は、生まれは大原、育ちは二軒茶屋、そして現在は松ヶ崎に住んでいて、ほぼ左京区内で暮らしています。7年前からですが、あるご縁で毎年8月16日に、五山の送り火の「法」を点火する大黒天山に登らせていただいています。毎年、熱くて眩しい火の粉が舞う中で、ご先祖様への想いや、生きていることの意味に気持ちをめぐらせていると、一日一日の大切さや家族のありがたみを感じます。今年も、家族そろって元気にお山に登れますように・・・、こちら、今年の抱負に付け加えたいと思います。皆様にも、2016年がよい年であるようにお祈り申し上げます。



事務長の八杉さんから見ると、「芝山つかささんは、小柄でうさぎちゃんのようにとても可愛い女性です。しかし芯はしっかりしておられ、とても勉強熱心な方です。また色々な特技もお持ちの期待の受付さんです。」という印象だそうです。次号は、院長が子供のころから八田医院のためにお掃除をして下さっている馬杉八重子さんの素顔に迫ります！どうぞご期待ください！

## 部屋を暖めて起きましょう！

2015年、オムロンヘルスケア（京都）と自治医大との共同研究で、室温と血圧の関係が明らかになりました。足元の室温が最も血圧に影響し、足元温度が10度下がると収縮期血圧は9mmHg上昇するようです。皆様も室温には十分に気を付けて頂き、特に朝から足元の温度を上げる工夫をしましょう。八田医院の待合室は床暖で足元はポカポカですから、血圧には優しい待合室となっています。

