

# 新宿ヒロクリニック新聞 平成28年7月25日発行 第9号①

## 小児科外来よりお知らせ

鼻水吸引を目的として開発されたガラス製吸引オリーブ管が納品されました。  
透明なため吸引する時に鼻水の状態が把握できます！



極小(90×12mm 先端5mm)  
小(93×14.5mm 先端5mm)

## 内科外来よりお知らせ



水曜日午後の診療を担当されています  
**「鈴木(英)先生」が、本年6月にご入籍されました！**  
ご結婚に伴い、名字が**「宮脇先生」に変更となりますのでよろしくお願いいたします。**

### 【お休み・代診について】

下記のとおり宮脇先生お休み→代診となります。

- ・8月24日PM(講習会参加のため)→鈴木(良)Dr代診
- ・9月7日AM(学会参加のため)→英Dr代診
- ・10月19日AM(夏季休暇のため)→英Dr代診

## 勉強会のお知らせ

### 【輸入感染症研修会】

7月28日(木)18時15分～19時30分 当院2階会議室  
国立国際医療研究センター  
国際感染症センター 片波雄一先生



## 下水配管工事について

7月10日(日)、17日(日)工事を行いました。みなさん、ご協力ありがとうございました！

次回9月18日(日)・19日(月)連休の日中に工事を行う予定としています。



## 2階事務所の椅子を リニューアルしました！

2階事務所(診療、リハビリ、看護部門等)の椅子を  
7月9日(土)リニューアルいたしました！



## 禁煙外来 PART 7

平成28年1月より、当院では、禁煙治療を開始いたしました。(ニコチン依存症管理料算定届出済)  
これまで、なぜ禁煙治療が必要か、健康保険で禁煙治療を受けるための要件、禁煙治療の流れ、費用、診療報酬改定、タバコの害、禁煙の効果について紹介いたしました。今回は禁煙のコツについて触れたいと思います。

### 【自分の喫煙パターンを知る】

禁煙の準備として、どんな時間帯や状況でタバコを吸っているのか、自分の行動を観察してみましょう。

- これまであまり意識しなかった自分の喫煙パターンがよく分かります
- 喫煙パターンから、タバコを吸いたくなる状況が明らかになるため、禁煙開始前に対処方法を考えることができます

### 【本数を減らすとやめられる？】

「健康のために、タバコの本数を減らしているよ」「少しずつ本数を減らして、最後に禁煙するつもり」という方、ご注意ください。  
タバコの本数を減らしても、知らず知らずに深く吸う、根元まで吸うなどして調節してしまいがち。

こうなると体内に入る有害な物質の量は変わらず、健康上のメリットは期待できません。

また、タバコの本数を減らすことで喫煙の間隔が長くなると、イライラなどのニコチン切れ症状はより強くなり、次の1本を非常においしく感じてしまいます。  
タバコをやめるつもりが、タバコから離れられなくなるおそれがあります。

### 【禁煙すると太る？】

禁煙すると、体重は平均して2～3kg増える人が多いようです。味覚や胃腸の調子が改善される、タバコがなく口寂しいなどの理由で、つい食べてしまうからです。口寂しいときには、ノンシュガーのガムやアメ、カロリーの低い干し昆布、氷などを口にしましょう。

体重が増えたからといって、急にダイエットを始めると、今度は禁煙がづらくなります。

禁煙を続ける自信がってきたら、食事と運動で少しずつ減量しましょう。

# 新宿ヒロクリニック新聞 平成28年7月25日発行 第9号②

## 皮膚科外来よりお知らせ

### 【9月休診のお知らせ】

高橋先生  
**9月5日(月)午後**  
休診となります！  
※15時迄往診は行います！



### 【ハイドロキノン・アゼライン酸について】

ハイドロキノン配合化粧品HQブライティング、アゼライン酸配合クリームAZAクリアについて、8月10日(水)～17日(水)までメーカーが夏季休業となるため、在庫をご確認いただき、8月9日(火)午前中までにご注文いただきますようお願いいたします。それ以降の注文分については、18日(木)の発送となりますのでご了承ください。

### 【たこ削り納品！】

この度、うおのめ・たこ削り(ゾーリンゲンペディ)が納品となりました！



全長147mm/重量20g

## 外来リハビリより

外来リハビリテーションにおいて、理学療法士の指示の下、様々なお手伝いをしてくださっているリハビリ助手の澤川さん、石井さんについて、普段なかなか関わる機会が少ない皆さん、気になっていませんか？今回はお二人に自己紹介をしていただきましたのでこれを機に交流を深めましょう！

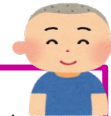
はじめまして、  
外来でリハビリ助手をしております澤川と申します。ここ新大久保でヒロクリニックが開院するときに就職し、ちょうど1年になります。現在、理学療法士を目指しリハビリテーション専門学校の夜間部に通い3年生となりました。前職では10年ほど訪問介護に携わり、それが理学療法士を目指すきっかけになりました。現在33歳で、再来年に卒業予定です。

趣味はロードバイクで、体を鍛えながらサイクリングやレースを楽しんでいます。体を動かすことが好きなこともリハビリに興味を持ったひとつの要因でした。

将来はまだ悩んでいますが、訪問介護の経験を生かし地域リハビリテーションの分野で活躍できたらと考えております。他職種連携、地域医療を実践するヒロクリニックでこれからも働きながら勉強させていただければと思っています。よろしくお願いいたします。



はじめまして、  
外来でリハビリ助手をしております石井と申します。理学療法士の専門学校に通いながら、週2日(木曜日・金曜日)でお世話になっております。理学療法士の仕事を間近で見ながら日々勉強させていただいています。坊主頭がトレードマークです！  
よろしくお願いいたします。



## 「よりそいコール」とは PARAT 1

当法人独自のシステムである「よりそいコール」について今更ですがご存知ですか？  
実はよくわからないという方も多いのでご紹介したいと思います！

1)「よりそいコール」とは  
医療法人社団三育会が、患者さんやご高齢者に安心して生活していただけるように、事前の登録をして頂いた方に行っている医療サービスです。(24時間365日 往診・電話相談)当院に受診されたことがない方も登録できます。(かかりつけ医がいる方は担当の先生の手承が必要となります)

- 2)登録方法
- ①電話による問い合わせ(総合医療相談室)
  - ②登録資料発送
  - ③登録資料における説明書・同意書・リビングウィルの必要事項ご記入依頼、服薬情報・病歴等の情報をご返送いただく。
  - ④登録完了通知(登録完了まで約1週間)を総合医療相談室より発送
  - ⑤よりそいコール利用可能

### 3)対応地域

新宿区・中野区  
渋谷区・文京区  
港区・中央区



# 新宿ヒロクリニック新聞 平成28年7月25日発行 第9号③

## 8月診療担当医について

### 8月診療担当医表

		月	火	水	木	金	土
第1診察室	午前	小児科 ※担当医は別紙のとおり	総合診療科 (平林)	内科 (塩沢) ★8月10日 代診:英	総合診療科 (英)	小児科 ※担当医は別紙のとおり	総合診療科 (英)
	午後	総合診療科 (英)	総合診療科 (井戸田)	内科 (宮脇) ★8月24日 代診:鈴木	総合診療科 (英)	内科 ★代診 鈴木 (6/24~9月末橋本Dr不在)	総合診療科 (鈴木)
	夜間					総合診療科	
第2診察室	午前	皮膚科 (高橋)	皮膚科 (櫻井)	皮膚科 (木村)	皮膚科 (高橋)	皮膚科 (木村)	
	午後	皮膚科 (高橋)	皮膚科 (工藤)	皮膚科 (木村)	皮膚科 (高橋)	皮膚科 (木村)	
第3診察室	午前	整形外科 (宮本)	整形外科 (中西)	整形外科 (中西)	整形外科 (塚原)		
	午後	整形外科 (中西)	整形外科 (中西)	整形外科 (中西)	整形外科 (塚原)		

#### 【休診お知らせ】

皮膚科 木村先生→8月17日(水)・19日(金)終日休診

#### 【代診お知らせ】

内科 橋本先生(金曜日午後)→6/24~9月末まで不在につき、その間「鈴木良典先生」代診として外来を担当

内科 塩沢先生(水曜日午前)→8月10日夏休みにつき、「英先生」代診として外来を担当

## 8月小児科担当医について

### 【平成28年8月小児科診療担当医表】

	曜日	診療日	担当医
8月	月曜日	8月1日	砂川先生
		8月8日	砂川先生
		8月15日	吉本先生
	金曜日	8月22日	森先生
		8月29日	森先生
		8月5日	本田先生
金曜日	8月12日	小野先生	
	8月19日	小野先生	
	8月26日	本田先生	

新しくスタッフが増えます！



外来事務スタッフに新しい仲間が増えます！

「福田(フクダ)さん」

7月28日(木)よりご入職されますので、どうぞよろしくお願いたします。