



## おかむら通信 第55号

平成21年11月

なんとなく世の中が殺伐としてきた感があります。余裕がなくても、ちょっとだけ他の人に思いを向けましょう。いまだにマスコミ等によるマインドコントロールに躍らせておられる方がいらっしゃいます。この日本を本当に愛するならば、しっかりと自分の考えを持ち、少し怪しいものを疑う、そして自分ならこう思い、人のためにこう行動する、人間とは何なのか、人生とはどう生きるべきか、人の命とは、、、と、より大きな世界観を持ち、秋の夜長、じっくりお考えになるのもいかがでしょうか？

### 院長より

- ① ますます、重症な患者さんが来られるようになりました。  
岡村胃腸科外科の力を全力で発揮できることはありがたいことです。しかし、患者さんの待ち時間が増えるのです。今は、一番重い病気の方を優先し時間を取らせていただいています。したがって、患者さんの訴えをすべて受け止めることができずに申し訳なく思っています。
- ② 当院は、比較的検査日が多いクリニックです。したがってたくさんのレントゲン技師の先生、大学からの先生、比較的多い看護師さんがいます。隣には何人もの薬剤師さんがいます。微妙に検査結果説明が院長のそれとずれることがあり、とても不安になったりされることがあるようです。その時は「院長のお話ししたことを一番に考えてください」もしさらにご心配でありましたら、受付を通じて院長にもう一度お聞きください。
- ③ 物事の動き、変化について  
世の中の事象は、常に動いています。まずとまることはありません。たとえば、人間の腸管の絨毛（ミクロの世界）は秒単位で入れ替わるそうです。常に進化をし、change してゆくものなのです。人も中休みもいいですが、すこしでも前向きに動かないと心が老化し滅びてしまいます。少なくとも医学はそれを求められます。



### 管理栄養士の松本先生から

秋といえば、いろいろなことが楽しめますが、食欲の秋！といって食べ過ぎていませんか？ ご注意くださいね。私はこの秋、キノコ類をよく食べました。炊き込みご飯や炒め物、パスタなどキノコ類は様々な料理に使えるだけでなく、カロリーもほとんどなく食物繊維を含む優秀な食材です。さて現在食物繊維は第6の栄養素として注目されています。便秘解消にいいというのは有名ですが



それ以外にもコレステロールや脂肪の吸収、血糖値の上昇、大腸がんの発生などの抑制の効果が期待されています。野菜、海藻、豆類、果物にも多くふくまれ、またこれらの食物はビタミン、ミネラルを多く含みますので、積極的に摂られるとよろしいかと思えます。

#### 10月の院長仕事

- 01/ 松戸市商工会議所 辻本部長と懇談
- 06/ 他業種（看板関係）の方と懇談
- 07/ 松戸市医師会予防接種勉強会 当院スタッフと 松戸市健診センター
- 15/ 第12分区2790地区国際R・ガバナー公式訪問合同例会、クラブ協議会司会 松戸
- 20/ 松戸市医師会定例理事会 医療情報NW担当理事・委員長として 竹の花
- 22/ 松戸市電子医療情報NW事業参加機関連絡協議会 会長として
- 24/ 2790地区国際R、地区大会 世界の飢餓、識字、水問題について
- 25/ 同、大会 松戸中央RC 幹事として 麗澤大学
- 26/ 松戸市市役所、健康福祉本部にて EMI ネット経営管理委員会

