



法テラス江差通信

●お問い合わせ 法テラス江差法律事務所 (第126号)
TEL 050・3383・5563

「ゆくり進めたいけど、見えてくるもの」

年に1度の定期健康診断を9月初めに受けたのですが、コレステロール値や肝機能の数値がかなり悪く、要精密検査を言い渡されてしまいました。たしかに、こちらに赴任してから公私ともに車を使うようになり、以前と比べて全く歩かなくなりまして。さらに、自炊を始めた反面、忙しい中で2人前の食事(自炊で1人前だけ作るの難しいんです)を夜遅く就寝前に摂る感じになり、最近ますます太ったという自覚はあったのです。

そこで一念発起し、食事面では糖質を控えるようにして、できるだけ運動を心がけるようにしてみました。歩いて行ける用事はできるだけ歩くようにし、休日にはジョギングも始めました。この前、久々に走ったときは、1キロも行かずに苦しくなっていました。

でも、ハアハアと歩いてみて気づいたのですが、毎日車で通っているはずの場所が、車を降りて歩いてみると全然違って、見えるものを感じるものがすごく克明で濃密なのです。また、車だと目的地までとにかく主要道を最短ルートで行くだけですが、散歩がてら脇道に入って歩いてみる

と、普段暮らしているはずの江差町内でさえまだまだ知らない地区や風景がたくさんあったことに今さらながら気づいて、とても新鮮でした。

法テラス江差では、諸々のご事情(高齢や貧困、施設・病院に入院中など)で当事務所までご来所が困難な方々に対しては弁護士が出張相談対応していますので、お困りであれば相談予約のお電話の際にぜひお申し出ください。「めんどくさいから自宅まで来てほしい」というだけではさすがに厳しいですが(汗)、当事務所で定めた要件を満たす方であれば、追加費用等は無料で出張いたします。

そんなふうに出張相談に呼んでいただけたら、帰りがけの少しの時間でも、その町や地域を自分の足で歩いて雰囲気を感じたいなあと思っています(だから、呼んでくださいね！)。

ご相談のご予約は
050-3383-5563までお願いいたします。

(法テラス江差 弁護士 森脇 崇)

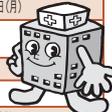


道立江差病院だより ☎52-0036

外来診療体制・11月の診療予定

整形外科	午前 月から金曜日(午前11時まで)
循環器内科	午前 月から金曜日 午後 月と金曜日
総合診療内科 (消化器内科も併せて診療します)	午前 月・火・水・金曜日(午前11時までの受付) (なお、月曜日は午前10時から診察) 午後 金曜日 ※ 金曜日は、出張医師対応のため、消化器内科の診察は行いません。 ※ 毎週水曜日の午後と木曜日の午前は完全予約制の検査実施日となっております。
消化器内科 (私医大派遣医)	(初診及び再診) 9日(月)の午後 (再診のみ)※ 完全予約制 午前10時まで受付 10日(火)、24日(火) 午前11時まで受付 2日(月)、16日(月)、30日(月)
呼吸器内科	午前 金曜日 午後 木曜日
神経内科	午前 6日(金)、20日(金)
総合診療(外科)	午前 火から木曜日
外科	午前 13日(金)、27日(金)(午前11時までの受付)
小児科	午前 月から金曜日 午後 火と木曜日(午後3時~午後4時の受付)
泌尿器科	午前 月から金曜日 午後 木曜日
精神科	午前 月から金曜日(初診は完全予約制)
産婦人科	午前 9日(月)、10日(火)、16日(月)、17日(火)、24日(火)、25日(水)、30日(月) 午後 月曜日、祭日のため24日(火)(なお、2日の月曜日は休診)
耳鼻咽喉科	午前 4日(水)、12日(木)、17日(火)、18日(水)、26日(木) (午前11時までの受付) 午後 11日(水)、25日(水)
眼科	午前 12日(木)、26日(木) (予約以外の初診受付11時まで) 午後 4日(水)、18日(水)、25日(水) コンタクトレンズを希望する患者様へ 当院で以前調整した患者様のみ対応いたします。
皮膚科	午前 火曜日

診療科によって、曜日によって担当医が変わります。御確認ください。



外来看護師からお知らせ

突然ですが、透析になる患者さんの病気の第1位は「糖尿病」です。糖尿病の合併症で腎臓が悪くなり、透析が必要になる患者さんが増えています。糖尿病性腎症は自覚症状がない(1期)、アルブミン尿が出る(2期)、蛋白尿が出る(3期)、腎臓の機能が顕著に低下する(4期)、透析療法や腎臓移植が必要(5期)まであります。3期まで腎症が進んでしまうと腎機能は元に戻りません。そのため2期はとても重要な時期であり、血糖と血圧をしっかり管理することが大切です。

血圧のコントロール 130/80mmHg未満
血糖コントロール HbA1c (%) 6.0未満 が目標です。

外来では腎症2期の患者様へ

- ・糖尿病連携手帳を配布し検査データ一記入
 - ・糖尿病性腎症第1期~5期までの経過と糖尿病合併症の注意点についてのパンフレット配布
 - ・眼科前のTVモニターで糖尿病についてDVDを視聴できますのでご覧下さい。
- また、心配なことなどありましたらいつでもご相談下さい。

外来看護師



外来受診する時は手帳を持ってきてね!



診療日は予定であり変更になる場合もあります。事前に病院にご確認の上、受診してください。
※診療受付時間
午前...8時00分~11時00分(初診の方は、9時00分~)
午後...13時00分~14時30分
予約受付時間(定期患者のみ)13時~16時

禁煙外来のお知らせ

当院では、禁煙外来を行うこととしましたので、これを機に禁煙治療をしてみませんか。なお、受診を希望する方は予約が必要ですので、事前にご相談願います。電話 0139-52-0036(内科外来まで)

