



すぎのこ通信

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970 2021年12月発行



年末年始号

患者さん、そしてスタッフへの感謝



2015年4月に天王寺区玉造に開業して6年半となります。

大阪警察病院での勤務医生活が長かった（1990-2015年）ので、天王寺区が好きになり、開業場所として天王寺区の端ではあるものの玉造を選びました。急な開業であり、準備不足もあり、効率の良い診療が出来ず、開業当初は多くの患者さんに御迷惑をおかけしたと思います。ほとんどのスタッフも公募で集め、不安もありましたが、患者の皆さん、スタッフの方々にずいぶん御協力頂き、コロナ禍も乗り越え診療を継続出来ています。

しかし、コロナ禍の影響、進学希望などもあり、長く働いて頂いた看護師3名が4月、5月、7月に退職されました。コロナ禍でもあり送別会も出来ず（コロナ禍が収束すれば集まろうとは伝えていますが）、とても残念ではあったのですが、以前に警察病院で一緒に働いていた看護師（師長格）を含め新しいメンバーを迎えることが出来、少し安心しています。しばらく常勤看護師は2名ですが、以前の看護師同様、お付き合い頂ければ幸いです。

（文責：院長 小杉圭右）

お餅について

普段はどんな形のお餅を食べていますか？大きく分けて西日本は丸餅、東日本は角餅がよく食べられているようです。市販の丸餅は1個約30g~40g、角餅は約50g程度です。「さかえ」や「糖尿病食事療法のための食品交換表」は、東日本の角餅1個50gを基本とした文章が多いようです。また和菓子店や自宅でついたお餅は、市販のものより大きいことが多いので注意が必要です。



丸餅1個と米飯50gはほぼ同じエネルギー・炭水化物量です。食べる時の参考にしてください。

	重量 g	エネルギー Kcal	炭水化物 g	食物繊維総量 g	たんぱく質 g	脂質 g
米飯(50g)	50	78	18.6	0.8	1.3	0.2
丸餅1ヶ	35	78	17.8	0.2	1.4	0.2
角餅1ヶ	50	112	25.4	0.3	2.0	0.3
赤飯(50g)	50	93	21.0	0.8	2.2	0.3

※コンビニの「塩むすび」や「赤飯（おこわ）おにぎり」の重量は1ヶ100g~110gです。

（さかえ 2020年12月号より 管理栄養士 田中治子）

年末年始休診のお知らせ

12月29日(水)~1月3日(月)を休診とさせていただきます。新年は1月4日(火)より通常通りの診療を開始いたします。ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願いいたします。

こすぎ内科クリニックのスタッフ紹介をします



① 自己紹介 ②ふるさと自慢

イラスト:戸田 看護師

当クリニックは、院長（医師）をはじめ、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、受付担当（事務員）がチームとなってかかりつけ患者さんの診療業務に当たり、皆様の健康サポートを行っております。

小野（看護師）



- ①アウトドアや運動大好き
- ②兵庫県丹波市：
山に囲まれて自然がいっぱい

戸田（看護師）



- ①パン作りが大好き
- ②羽曳野市：
古墳の町です

岡田（受付）



- ①趣味は旅行
- ②岐阜県：
美味しい山の幸が豊富
夏はとにかく暑い

細井（受付）



- ①旅行大好き（とくにプランを立てるとき）
- ②守口市：
守口大根発祥の地

藤井（受付）



- ①グラスリッツェンが趣味
- ②東大阪市：
花園ラグビー場、文化創造館が有名

田中（管理栄養士）



- ①スノーボードが好きです
- ②大阪府：
大阪市立大学附属植物園
(交野市)があります。

梅脇（臨床検査技師）



- ①採血時に後ろ姿を探してください
- ②兵庫県丹波市：
春日局生誕地、収穫物が人気

川西（臨床検査技師）



- ①趣味は読書と音楽鑑賞
特技は手芸
- ②大阪府：
こてこての浪速っ子です

おすすめのハイキングコース

大阪市立大学附属植物園（交野市）には「日本で2番目に古いメタセコイア」があります。

日本で一番古いものは1949年に昭和天皇に送られたものですが、この植物園には1950年に苗木が届き、今も現存しています。木の高さは30mを超えるものもあり、12月中旬頃からはメタセコイア並木の通路一面に、じゅうたんが敷かれたかのような紅葉が楽しめます。敷地は大変広くハイキングに最適です。ぜひ運動靴でお出かけください。
(文責:管理栄養士 田中治子)

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております

「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことです。「すぎのこ会（当クリニックの患者会）」会員の方に、毎月お渡ししております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970