

新型コロナウイルス『5類』へ 23ワクチン接種始まりました

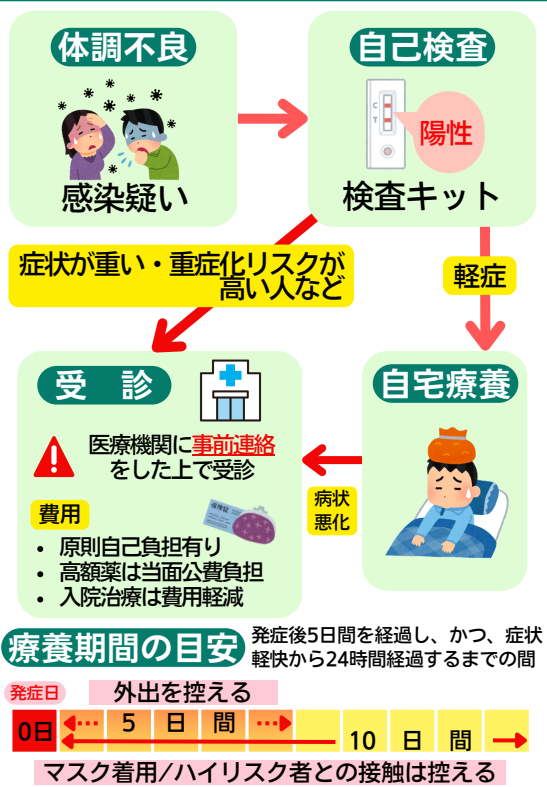
新型コロナウイルス感染症が感染症法上の「5類」に移行したのに伴い、コロナが疑われる場合の受診の流れや、コロナに感染した場合の療養方法が変わりました。

「5類」移行後の受診の流れ

厚生労働省は、症状が出た場合、医療機関に行く前に、国が承認した検査キット（薬局での販売が解禁）で自主検査するように呼びかけています。結果が陽性でも、症状が軽ければ、自宅などで療養。高齢者や基礎疾患があるなど重症化リスクの高い人や症状が重い場合は、早めに医療機関に連絡することを勧められています。（図）

もしかして「コロナかも？」

発熱などの症状がある方は、直接来院せず、必ず事前に電話をしてから受診してください。



今年度ワクチン予約始まる

新型コロナウイルス・ワクチンの今年度の接種が始まりました。接種対象は、重症化リスクの高い方（65歳以上や、基礎疾患がある）と医療・介護の従事者。使用ワクチンは、オミクロン株対応2価ワクチン。接種費用は、今年度は無料。接種期間は、5月～8月まで。9月からは5歳以上のすべての方が接種できます。旭川市から接種券が届いている方は早めにご予約ください。
銀座通内科クリニック
☎0166(24)2233

クリニック新事務長に 菊池清吉さん



4月1日、銀座通内科クリニックの事務長に菊池清吉さんが就任しました。

菊池さんは、2021年10月から送迎車担当職員として勤務。担当業務だけでなく、他職種のさまざまな要望に快く応え、適切に行動することで、多くの職員から信頼されてきました。獣医師の資格と介護職はじめ、様々な職歴を持つ菊池さんが、医

はぎわら先生の ひとこと

医学医療の知識を学ぶ

「クリニックに来るのが楽しみなんです」と笑顔を見せてくれる人が多い。「治療とは医師と患者の共同作業」、患者さんが知識をもち、治療行為に参加し、一緒に行動を決めていく。「共同作業」の前提は「楽しさ」だと思おう。日本の福祉は保護の考えのもとにきた。官僚、専門家、政治家が弱者を保護する、保護される側は「おまかせ」の姿勢をとり、保護する側は、相手は何も知らない、知らせる必要がないとなる。この関係は、福祉に限らず、政治、社会問題にも見る。いっしょに医学医療の知識を学び、病（やまい）と向き合うことは、医療や福祉を変えるだけでなく、社会をよくする流れにもつながっていく。

新入職員 穴戸茂美さん



4月1日から、穴戸茂美さんが事務職員として参加、受付を担当しています。

穴戸さんは、医療事務資格を持ち、市内の公的総合病院に医療クレーンとして勤務してきた経験を活かし、患者さんに寄り添える事務職をめざしています。

あさひかわ福祉生協 第9回定期総代会開催

日時:2023年6月25日(日) 午前10時

会場:みんなのカフェ銀座 旭川市3条15丁目 銀ビル1階

引続き「密を避け、感染拡大」の防止を優先する感染対策を講ずるなかでの運営とします。体調の管理に留意しての出席をお願いします。

糖尿病と食事療法

シリーズ④

管理栄養士 柴山 祐子

応用編

【食品分類を理解し、バランスのよい食事を心がけましょう】

食事療法を始めるにあたり、ご本人と食事をつくる人が、食品の分類を理解していることが大切です。

食品を6つの分類に

日常的に食べる食品は主に含まれる栄養素によって、6つのグループと調味料に分けられます。

食品交換表の分類		
主に糖質を含む食品	表1	穀物 いも類 糖質の多い野菜 豆
	表2	果物
主にたんぱく質を含む食品	表3	魚介類・肉類 卵 チーズ 大豆・大豆製品
	表4	牛乳 乳製品 (チーズを除く)
主に脂質を含む食品	表5	油類 多脂肪性食品
主にビタミンを含む食品	表6	野菜 (糖質の多いものは除く) 海藻 きのこ こんにやく
調味料		みそ 砂糖 みりん等

食品交換表を活用すれば毎日の献立を簡単に改善できます

誰でもが簡単に適切な量で栄養バランスのよい献立が出来るように作られたのが『食品交換表』です。(一般の書店で購入可能)

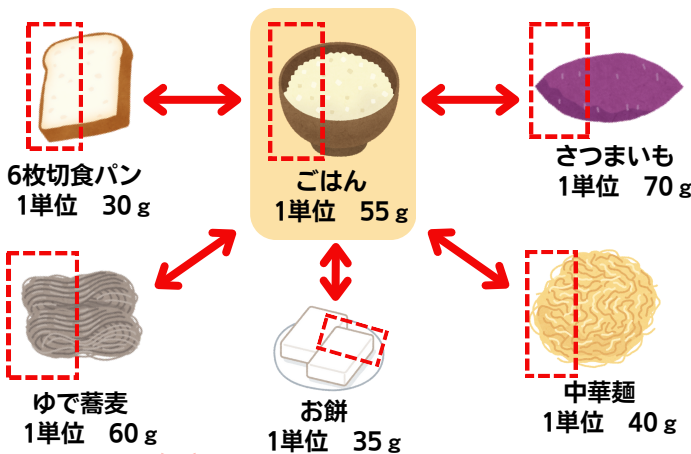
『単位』を使えば、栄養計算も簡単に出来ます

食品交換表は食べる量を「はかるものさし」として、単位が示されています。目安となる1単位=80kcalの分量を覚えると、栄養計算がしやすくなります。

表1の交換例

同じグループの食品は同じ単位で交換することができます。1単位=80kcalは食品によって重量(g)が違います。

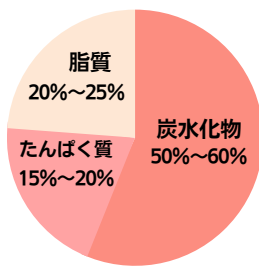
表1「ごはん」1単位55g = 80kcalとの交換例



エネルギー量だけでなく三大栄養素をバランスよく

指示されたエネルギー量の中で、炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよくとり、適量のビタミン、ミネラルも摂取するようにしましょう。

3大栄養素のバランス



銀座通内科クリニック

* 休診日▶日曜/祝日

外来診療	月	火	水	木	金	土
9:00 ▼ 12:00	萩原 仲谷	萩原 仲谷	仲谷 (萩原)	仲谷	萩原 仲谷	萩原
14:00 ▼ 17:00	仲谷	萩原	仲谷	休診	萩原	休診

* 当院は在宅支援診療所です

訪問診療	月	火	水	木	金	土
午前	(萩原)	(仲谷)	萩原	/	(仲谷)	/
午後	/	仲谷	萩原	/	仲谷	/

〒070-0033
旭川市3条通15丁目
銀ビル2F

P 指定駐車場あります



電話：0166-24-2233

