



タンチョウ羽ばたく(岡山後楽園)

## 新年のご挨拶

医療法人 社団百子会  
やまな内科整形外科  
理事長 行廣 成史

新年明けましておめでとうございます。

昨年一年間、地域に根ざした内科・整形外科の有床診療所として多くの患者様の診療を行うことができました。またコロナ禍で延期していた建物外壁の大規模修繕が築 24 年目でようやく完了しました。日々診療を続ける中で、時に厳しいご意見をいただき皆で反省することもございました。一方、温かい励ましや感謝の言葉をいただく場面も数多くあり、私たち一人ひとりの大きな励みになりました。

当院は今年開業 109 年目を迎えます。高齢化社会が進行する日本の医療界ではさまざまな改革が進んでいます。当院では「人にやさしく病にきびしく」の理念のもと、皆様の健康を支える身近で安心な存在として、時代に即した丁寧な診療を続けてまいります。

今年が皆様にとって幸多い年でありますよう祈念いたします。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 医療機関・薬局に行かれる際には マイナ保険証をぜひご利用ください!

マイナ保険証 = 健康保険証の利用登録されたマイナンバーカード

マイナ保険証をお持ちでなくても、資格確認書でこれまで通り医療にかかれます



マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。ご利用の際は、受付カウンターにある顔認証付きカードリーダーにセットして、ご自身で操作願います。ご利用には 4 桁の暗証番号が必要ですが、ご本人が操作される場合は顔認証も可能です。

発行済みの健康保険証は、最長で 2025 年 12 月 1 日まで使用できます。(後期高齢者受給者証は 7 月 31 日まで) マイナンバーカードをお持ちでない方は、健康保険証、または資格確認書をご提示ください。

資格確認書は、加入している保険者により色や大きさは異なりますが、概ね以下のような様式で紙のカード型になっています。資格確認書は、マイナンバーカードを持っていない方に自宅に郵送されるか職場から渡されます。マイナンバーカードを持っていないのに資格確認書が手元に届かない場合は、加入している保険者が職場にお尋ねください。資格確認書の有効期限は、5 年以内で各保険者が指定します。

(資格確認書の例)

資格情報のお知らせ	
(保険者名) (保険者番号)	
あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。	
記号	000
番号	00000000(枝番)00
氏名	佐藤 太郎
フリガナ	サトウ タロウ
生年月日	平成〇年〇月〇日
性別	男
負担割合(※)	3割
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日
交付年月日	令和〇年〇月〇日
保険者名	〇〇

(注) この文書でのみ医療機関を受診することはできませんが、マイナ保険証と一体で携帯することにより、オンライン資格確認の義務化対象外の医療機関等を受診が可能です。

(マイナンバーカードの置きかた)



マイナンバーカードをケースなどから取り出し、写真の面を上向きにして機械の奥に突き当たるまで差し込んでください

### 男の料理教室コーナー ~余ったお餅で~

このコーナーでは、当院男性職員による手軽で美味しい料理を紹介します。

#### 韓国料理 “トッポギ” 風

【材料】2 人分 切り餅 4 個(丸餅でも OK)、水大さじ 2  
コチュジャン大さじ 2、ごま油小さじ 1/2、いりごま適量  
【作り方】お餅は細長く適当な大きさに切り、水を少しかけて電子レンジで温めてやわらかくしておきます。フライパンに水、コチュジャン、ごま油を入れて中火で火を通し、お餅を入れてタレを絡ませます。お皿に盛りつけて、いりごまを振りかければ完成です。



### 映画の撮影がありました

昨年秋に、当院で映画の撮影がありました。瀬戸内海国立公園指定 90 周年を記念して児島にゆかりのある映画監督(桑田浩一)がメガホンを握り、俳優の前野朋哉さん、長内美那子さん、伴大介さん、フリーアナウンサーの淵本恭子さんなどが出演します。当院会計横に直筆サインを飾っています。映画のタイトルは「ドライブタクシー」で、児島を舞台に医療をテーマにしています。公開は本年 5 月 17(土)、18 日(日)に、児島ジーンズホールで予定されています。皆様、乞うご期待! 統括マネージャー 岸村 秀樹

### 近くのお店紹介

#### カンティーナ登美 倉敷市下津井 12-7-23

営業時間 平日 11:30~14:00 17:00~21:00  
土日祝 11:30~14:00 18:00~21:00

下津井の回船問屋の隣にあるレストランです。和食とイタリアンを気軽に味わえるお店です。瀬戸内の海の恵みを使った本格和食からパスタ、ピザも同時に味わえます。予約したほうがベスト。



### 編集後記

2025 年が明けました。今年には乙巳(きのとみ)と呼ばれる年であり、草木がしなやかに伸びる様子や横へ広がっていく意味を持つと言われています。そのため乙巳の年は再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく年になると考えられます。昨年は、元旦に能登の震災、パリ五輪で日本人選手が大活躍、国内自動車会社の不正、メジャーリーグで大谷翔平選手が MVP、総理大臣の交代、アメリカの大統領選でトランプ氏が返り咲くなど、激動の年となりました。今年には能登の再生と景気回復に期待しています。(H.K)



# スポーツ外来 しています 毎週木曜日 午後

スポーツ障害では、早期回復を目指し、適切な診断のもと、治療と再発を防ぐための予防が必要です。スポーツや運動による外傷(捻挫や骨折、靭帯損傷など)や障害(野球肘、テニス肘、オスグッド病、疲労骨折など)によって治療を必要とする方に公認スポーツドクターが対応いたします。



担当医 和氣 博文

日本整形外科学会専門医

日本体育協会公認スポーツドクター

外来診療時間 木曜日 15:00~18:00

## 装具・テーピング

外傷に対しては、ギプスや装具、リハビリを組み合わせでおこないます。外傷の程度や背景により、専門医と連携して治療をおこないます。



## ストレッチ・筋力アップトレーニング

経験豊富な理学療法士とともにプログラムを作成し、全体のバランスを考えながら、各関節のストレッチや筋力アップ、また再発予防のための動きの矯正や指導をおこないます。



スポーツ外来は予約不要です。診療時間内にお越しください。

# 食習慣の改善で生活習慣病の悪化を防ぎましょう

生活習慣病は、偏った食事や運動不足などの生活習慣を長年続けることが主な原因で発症します。放置しておくとう動脈硬化を進行させ、命にかかわる脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。生活習慣病の初期段階であれば重症化を防ぐことができるため、栄養バランスの偏りやエネルギーの過剰摂取を改善するなど、早めに対策しましょう。

今回は、糖尿病の方が気を付けたい食事のポイントについてです。

## 糖尿病のお食事のポイント

### 食事のバランスを考えましょう

まず以下の「4つの仲間」を摂取するようにして、バランスを意識しましょう。よく食べる物の口にチェックしてみましょう。偏りがありませんか。

### 1食分の食事のイメージ

- 副菜**  
□ 野菜の仲間  
緑黄色・淡色野菜など  
一回の食事で1~2品。生野菜は両手1杯分、おひたしなら片手1杯が目安です。
- 主菜**  
□ おかずの仲間  
肉・魚・卵・豆腐など  
量は、手のひらに乗る程度が目安です。高齢者の方は、ご飯より先にたんぱく質を摂ることで胃運動を緩やかにし血糖値の上昇を緩やかにします。
- 主食**  
□ ご飯・パン・麺類  
芋類の仲間  
エネルギーの素になります。白米より雑穀米を、食パンよりライ麦パンや全粒粉パンを選びましょう。
- 汁物**  
□ きのこと海藻の仲間  
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で血糖値の急上昇を緩やかにします。  
汁物は具たくさんにすることで汁の量を減らし塩分摂取を控えます。

果物は一日80Kcal (目安は握りこぶし1つ分くらい)  
(例)バナナは1本、りんごは半分、キウイは1個半

### 摂取エネルギーに注意しましょう

エネルギー(カロリー)オーバーを防ぐため、油&脂を控える調理法を考えましょう。ちなみに、鶏もも肉(150g:340Kcal)の調理法と摂取エネルギーの目安は以下のとおりです。  
・揚げる(100Kcal増加) ・炒める(50Kcal増加) ・蒸す(30Kcal減少) ・煮る(30Kcal減少)



さらに、鶏の皮を取って調理すると、さらに40%ほどカロリーをカットできます