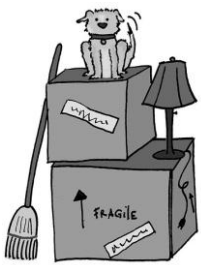


# 私ごとですが

只今引越しの真  
つ最中ですが、はか  
す！ ですが、はか  
どりません!!

まずは思い出の  
品。日記に写真、手  
を止めてしまう要素  
が満載です。つい読  
み返し写真を見続け  
あれよあれよという  
間に時間が過ぎてし  
まい、後悔。でも当  
時の自分に励まされ  
たり、思い出に温か  
い気持ちになれまし  
た。

続いて息子です。  
九月で三歳になりま  
すが、しっかりと  
ずらをしてくれま  
す。この状況を見て  
実家の父母が手伝い



に来てくれました。  
嫁いだ今も常に心配  
を注いでくれます。  
そこには亡き祖母の  
想いも含まれており  
感謝せずにはいられ  
ません。

仕事、家事、育児  
と忙しい毎日です  
が、出産の際には事  
業所の配慮により産  
休、育休を頂きました。  
そして今は他の  
職員の理解と協力の  
おかげで仕事と家庭  
のことが両立できて  
います。周りへの感  
謝の気持ちを忘れず  
仕事も家庭も大切に  
したいと思えます。

## スタッフ 新人紹介

皆様 こんにちは  
は、初めまして、三  
月下旬より医療事務  
スタッフとして働い  
ています。小林美咲  
です。  
大阪から淡路に来て  
淡路在住の方が長く  
なりました。趣味は、  
若い頃はテニス、和  
太鼓と色々しており  
ましたが、体力がだ  
んだん付いていけな  
くなりカラオケやフ

最後にこれを読ん  
でいただいている  
今、我が家が片付い  
ていますように...。  
(医療事務 福井  
真巳)

を流すのがとても気  
持ち良く、とくに酵  
素風呂では、ヒノキ  
パウダーに薬草、野  
菜などから抽出した  
酵素を加え、自然発  
酵による熱で入浴す  
るお風呂です。血行  
が促進され細胞が活  
性化されます。冷え

性肩こりが少しづつ  
ですが改善されまし  
た。それにお肌もツ  
ルツルピカピカにな  
ります。  
最後になりましたが、  
受付や診察室に  
てもうすでにお会い  
しているとは思いま  
すがお声を掛けて下

さい。  
これからも宜しくお  
願いします。(医療事  
務 小林 美咲)



## 機能性ディスぺプシア



胃カメラの検査等で胃の異常が見つからない  
のに、胃もたれやみぞおちの痛みなどのつらい症状を  
繰り返し感じることはありませんか。これは「機能性ディスぺプシア」と  
いう病気です。

診断基準として①食後の胃もたれ感②食事を開始してすぐに食  
べ物で胃がいっぱいになり食べられない感じ③みぞおちの痛み④み  
ぞおちに熱をもったような不快感などです。半年以上前から症状が  
あり、最近3ヶ月の間に1つでもこの基準を満たしていることです。

治療として生活指導、食事療法、薬物療法が行われます。規則  
正しい生活を送り、ストレスから解放されることが大切です。

ここでは食事療法について取り上げます。毎日3度の食事を規則  
正しく食べましょう。よく噛み、ゆっくりと食べましょう。一度に食べ過ぎな  
いようにしましょう。食事の内容や調理方法に気を配りましょう。

治療することで症状が改善でき、食事を楽しんだり味わいながら  
快適な日常生活を送ることができます。胃がんでも似た症状が出  
ることもあり、思いあたる症状があれば医師に相談してみましょう。

(看護師 谷岡 尚子)

予約は

こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)

\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

