

CONTENTS

- ・院長のひとこと
- ・栄養実践講座統報
- ・第27回日本思春期学会報告
- ・養護教諭集会報告
- ・きょくり旅日記
- ・スタッフ紹介

VOL * 2
2008.11 発行

Muraguchi Kiyo Women's Clinic



【院長のひとこと】

長かった勤務医生活から一転し、まったく計画性もなく開業の道へ方向転換して10年目です。試行錯誤しながら第一線の医療を探ってきました。いい仲間づくりができてきたと思います。医師・コメディカルスタッフとの連携で、保健指導・健康相談にも応じられる医療を目指してきました。

ピル外来、無料健康相談室、メール相談などのアイデアは日々の診療活動の中から生まれました。患者さんの貴重なデータを集計・管理する病歴管理システムも当クリニックの大切な財産です。試行錯誤はこれからも続きますが、みなさまのご支援をよろしくお願いいたします。

村口きよ女性クリニック院長
村口喜代

患者さんとともに学ぶ 栄養実践講座 統報

第2回目は、「食事をチェックする」というテーマで、各自、1日か2日分の食事表をあらかじめ記入・提出し講座にのぞみました。参加者から提出された食事表を元に「バランスの取れた食事を摂るにはどうしたらよいか」についてお話があり、合理的かつ効果的な手段として「食品交換表」を用いる方法が紹介されました。食品交換表は、糖尿病の食事療法やダイエットにも用いられ、ひとつひとつの食品のエネルギーを計算する必要がなく、食品を6つの表（グループ）にわけて簡単にバランスのとれた献立が出来るように作られています。6つの表は、どんな栄養素が含まれるかにより分けてあり、表1と2は炭水化物が主なエネルギー、表3と4は、たんぱく質、表5は油、表6は野菜、という風に4つの栄養素を6つの表に分けています。この6つの表から食品を選んで献立を立てると、それぞれに合ったエネルギーが取れるようになっています。1単位は80kcalということを覚え、物の量を量って80kcalの量を覚えていきます。次に一日何単位とればいいのかを考えます。エネルギー量と単位の関係は、一日1600kcalが必要な人は、(80kcalで割るので)20単位です。1日に必要なエネルギーは、性別・年齢・BMI・身体活動レベルから算出されます。



また、食品交換表を参考にして自分の食べたものを各表に振り分けし、それぞれ何単位かを算出して改善点を探しました。皆さんそれぞれの課題が見つかったようです。

第3回目は、「食生活のスキルアップを目指す」というテーマで、フードカードを使い一日の必要摂取カロリーが近い人と二人組みになって献立表を作りました。献立を食材毎に6つの表に分け単位計算をしました。悪戦苦闘の結果、前回よく理解できていなかった単位とカロリーの関係が少しずつ分かってきました。



毎日毎日しっかりと守らなければならないと思うと苦痛に思ってしまいます。1日の中だけでなく1週間という期間で調節するといいとのことで少し安心しました。

食習慣を変えるのはなかなか難しいことですが、今回、食事の見直しができとても良かったです。（文責：木村）

【性の健康支援のあり方を探る】 第27回日本思春期学会にて報告

さる8月30～31日、千葉において思春期学会が開催されました。思春期学会は、思春期の若者が抱える様々な問題を研究し、知識の普及に努め、有効な支援のあり方を探るために幅広い層の会員が参加・活動している学会です。毎年8月に全国各地で開催されるので、参加者にとって夏の楽しい思い出にもなります。

院長は第1回から毎年欠かさず参加しており、私達スタッフも平成11年の開院当初から毎年演題を出しています。今年は、中絶手術を受けた10代の患者さんがその後ピルをどう選択したかについて竹田がまとめ、24歳以下の若者を対象に中絶経験者とSTI(性感染症)経験者の背景(家族関係、自己肯定意識、知識、性行動に関する考え方など)の違いなどについて柴田がまとめました。竹田は、術後のピル選択が確実に増えたことを示し、知識不足から生じるピルへの誤解や不安は、十分な知識の提供とカウンセリングによって取り除くことができると言いました。柴田は、中絶経験者とSTI経験者に見られた背景の違いを指摘し、STI経験がある者ほど、家族機能が低く、恋人以外との性交を容認していることを示しました。日々の診療を通して様々な問題が見えてきますが、学会活動や研修活動は、それらを客観化できる大切な場であり、今後も積極的に取り組んでいきたいと思います。（文責：柴田）

学校・保健所との連携を目指して 養護教諭・保健師との交流会開催

さる9月25日、「妊娠について悩んでいる者に対する相談援助事業」報告・交流会を開催いたしました。当クリニックは、平成16年9月より厚生労働省の委託を受けて本事業に参加し「からだと性の健康相談室」や「メール相談」を行っています。今年9月で5年目になりますが、健康相談室を開設した当初は、外部からの利用者が少なく、クリニック受診者の中で相談を必要としている患者さんの利用が目立ちました。しかし最近では、ホームページを見てなど、外部からの利用者が徐々に増えている状況です。2年目には、養護教諭の方々へ呼びかけて、相談援助事業の報告会を兼ねた交流会ならびに勉強会を企画しました。参加者からは、「顔が見える関係ができるとても良かった」と好評で、その企画もその後保健所の保健師を加え今年で3回目を迎えました。今回の参加者は12名（養護教諭7名、体育教師1名、保健師3名、大学の保健センター1名）で、当日は、クリニックでの思春期患者の事例報告や学校からの事例報告があり、その後院長から「月経困難症とピル」についてお話をされました。感想として「大変な事例をかかえていると自分もしんどくなり自分の無力を嘆いてしまいますが、みなさんがそれぞれの立場で様々な取り組みをしている事を伺い本当に元気がでました」「とても参考になる情報がいっぱいでした」などがありました。私自身も学校や保健所での取り組みを知ることができ元気を頂きました。また来年も交流会が開催できるように準備をしていきたいと思います。（文責：木村）

きよくり旅日記 塗物の町輪島＆小京都金沢を訪れて… 2008.9.12-14



9月12～14日に金沢・輪島へ研修旅行に行ってきました。手作りのパンフレットを片手に遠足気分で出発です。輪島は朝市が名物で、輪島塗のお店が数多く立ち並ぶほか、元気なお年寄り達が自家製の梅干や漬物、野菜などを売っています。地元の方たちと触れ合えることができる、とても親しみやすい場所です。輪島塗の職人さんが作業をする工房長屋にも行きました。何人もの職人さんが作業を分担し、数ヶ月かけて一つの器を完成させます。作品はシンプルですが、力強さがあり、職人さんの思いが伝わってくるようです。触れてみると人の手にもよく馴染み、とても心地よく感じました。すごいことに輪島の学校給食は輪島塗の器を使用するそうです！

能登半島では千枚田、巖門などの景色が広がり、砂浜で見たきれいな夕日とさわやかな潮風に見送られ、能登を後にしました。もっと時間があつたらという思いもありましたが、伝統工芸品を身近に感じることができ、とても充実した時間でした。帰りの飛行機が40分遅れるなど予想外の出来事はありましたが、無事に仙台に到着しました。（きよくりでは旅行先のトラブルがおまけとして毎回つきます！）たくさん撮った写真を見て、思い出話に花を咲かせるのが、とても楽しみです！（文責：中島）



非常勤医師紹介



村口至先生

村口 至（むらぐち いたる）

68歳、北海道函館市生まれ、中国・旧大連市引揚。医師歴43年、喜代の夫歴39年です。卒業以来塩釜・坂総合病院など民主医療運動に参加、3年前に定年退職。院長に迫られクリニック通院中の更年期の方の内科的医療に携わる。メタボリックシンドロームや不整脈の相談を受けています。「治療」の核心は「生活・労働を見つめること」にあるように思います。健康・病と社会との関係に关心あり。所属学会・研究会：日本内科学会、日本循環器学会、15年戦争と日本の医学医療研究会、いのちとくらし総合研究所研究企画委員。

【臨時休診のお知らせ】

・11月18日（火）のピル外来は都合により休診となります。

【年末年始のお休み】

・12月29日（月）の午後～1月3日（土）は、年末年始の為 休診となりますのでご了承ください。

編集後記

きよくりNEWS第2号も内容盛りだくさんでお届けします。スタッフみんなで構成を考え担当していますので、皆さんに楽しでいただければ幸いです。今後ともよろしくお願ひします ☺