エムスキッド　つうしん
MSCID 通信
vol.01
三鷹駅前内科・糖尿病クリニック
MITAKA STATION CLINIC OF INTERNAL MEDICINE AND DIABETES
0422-24-8010　https://mitaka-dm.com/
三鷹駅南口から徒歩1分！　トリコナ3F

院内誌創刊のごあいさつ
～クリニックのご紹介と院長自己紹介～

こんにちは、院長の田中祐希です。お陰様で4月で当院は3周年を迎えました。兼ねてより、院内誌の発行を考えていましたが3年目にしてようやく実現することができ、わくわくしています。目を通してくださる方にとって、有益な情報や親しみを感じてもらえるよう、不慣れながらも尽力していきたく思います。

本誌は創刊号として、何をネタにしようか考えあぐねていましたが、まずは当院の紹介と自己紹介を簡単に。そして最近、私がはじめたことについて書こうと思います。

当院は、一般内科と糖尿病専門医による生活習慣病の治療に特化したクリニックです。　三鷹駅から直ぐの好立地のため、通勤・通学途中の方から、駅近くでお買い物途中の方まで、気軽に立ち寄れるクリニックです。風邪はもちろん、日ごろから気になる症状や、健康診断で気になる項目がありましたら、気兼ねなくご相談ください。スタッフ一同、親身に寄り添い、皆さんの不安を取り除く努力を精一杯してまいります。

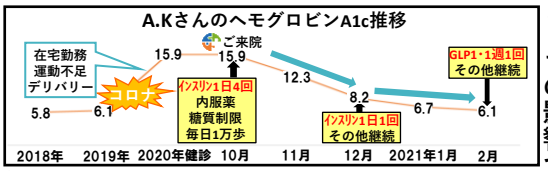
さて、簡単に自己紹介をさせていただきます。生まれは三重県。幼少期は県内を転々とし、津市で高校までを過ごしました。大学は九州の宮崎へ。高校、大学と演劇部に所属し、演出や役者をしてきました。また、大学3年の時にバックパッカーで世界27か国を回る世界一周を。帰国した後に周りから「丸くなった」と（見た目でなく精神的に笑）自覚はありませんが言われるように。今では2歳のパパになり、絶賛イヤイヤ期の息子と格闘中です。

そして最近、新しい事をはじめました。それは『クロスバイク』での通勤です。特に、朝の時間帯に走らせる心地よさがたまりません。電車だとついスマホを触ってしまいますが、バイクなら頭を空っぽにできます。いい気分転換にもなり、運動不足の解消にもつながり、一石二鳥です。何かを始めるにはいい季節です。皆さんの新たな一歩を応援します。

院長　田中祐希（35）
メガネと強いくせ毛がトレードマーク。

『わたし』の血糖コントロール

これから毎号、当院に通われている糖尿病患者さんの血糖コントロールの推移について、ご本人のコメントも交えながらご紹介していきたいと思います。



去年10月にご来院されたA.Kさん（38・男性）会社の定期健診で血糖値の項目が引っかかったため、当院にご来院されました。1年前に1度要検査となりましたが通院はなく、今回16％弱まで上がってしまいました。

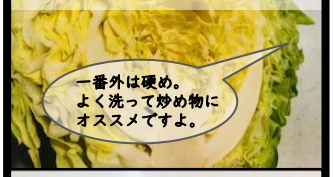
原因は、コロナの影響で在宅勤務に。毎日自転車での片道9㎞の通勤がなくなり、食事もデリバリーが増えたことを挙げられました。

インスリン治療と内服薬を始め、食事指導により糖質制限と毎日1万歩の運動を取り入れられました。現在はインスリンをやめ、内服薬とGLP1作動薬（週1回の自己注射）、生活習慣の改善で6％に。

「初めてここまで自分の体と向き合った・もっと早く糖尿病について知っていれば・皆さんにもそうあってほしい。」本人の実現可能なものを取り入れ実行された良い例でした。

旬野菜を もっと手軽に 糖質OFFで 食べよう！
4コマレシピ
簡単・時短・糖質OFFで
野菜料理を一品足し！
第1回「春キャベツ」

3月から5月にかけて出回る春キャベツ。
あま味が強くみずみずしいのでサラダや浅漬けなどの生食に向いています。
ビタミンCやカリウムが豊富！今が旬！



【材料　2人前】

春キャベツ	1/4個（約200ｇ）
ツナ油漬け	1缶（70ｇ）
塩昆布	4ｇ
お酢	大さじ1杯

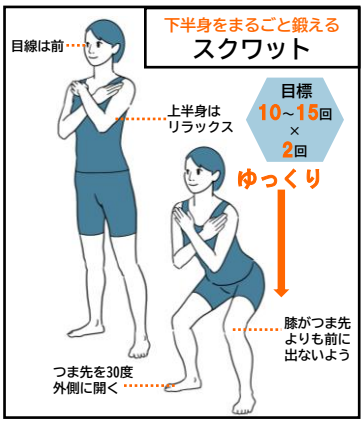
調理用ポリ袋の中に、キャベツを手でやや大きめにちぎって入れる。

ツナは軽く油を切って入れる。
塩昆布も入れて、お酢をまわしかける。
袋の口を閉じ、よく揉みこむ。

運動しませんか？

コロナウィルス感染拡大とともに自粛生活を送られている方も多いと思います。室内で簡単にできる運動を毎号ご紹介していきます。できる範囲でチャレンジしてみてください。

下半身をまるごと鍛える
スクワット



受けよう！がん検診

2人に1人は『がん』になる時代です。
定期的にがん検診を受けることが、
早期発見・早期治療につながります！

2人

がんの早期は無症状であることが殆どです。コロナ禍で受診を控えていませんか？それはがんの発見を遅らせる可能性があります。

公式アカウント LINE@

お役立ち情報をLINEでお届けします。
- 診療カレンダーの配信
- 休診のお知らせ
- ワクチン情報
- 各種お知らせ etc

友だち募集中！