

Foyer

[fwaje :

家庭、故郷、休憩室]

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明

〒662-0971 西宮市和上町2-39

TEL:0798-23-5160 FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: <http://www.tomte2006.jp>



【院長の言葉】

インスリンで糖尿病が完治する？

診察室で患者さんと向かい合っていて、
「先日テレビで見たのですが」と始めると無意識の内に身構えてしまいます。

話の流れからアレが来るのか、コレが来るのか・・・

「高齢者の肺炎予防の注射があるそうで」

ああ、それですか、それならば説明に時間はかかりません(安堵)

「肺炎球菌予防のワクチンですね。テレビのCMでご覧になったんでしょうか？インフルエンザウィルスと違って型が変わらないので、一度注射すれば5年間有効です。ただし取り寄せになりますので、次の来院時の実施になります。よろしいでしょうか」

テレビの視聴時間は減っているという調査結果もあるのですが、相変わらず健康や病気についての情報が流されると反響があります。

「ためしてガッテン」というNHKの番組はとにかく健康ネタがお好きなようです。NHKも民放なみに視聴者のニーズに合わせる傾向が強くなってきている(恋愛ドラマなど隔世の感があります)ので、番組を見ている人達の要望でそうなるのかもしれませんが。

糖尿病関係では「インクレチン関連薬」についての特集はインパクトが強かったです。注射薬のひとつバイエッタは砂漠に住むアメリカドクトカゲの唾液腺から発見された物質なのですが、司会者の落語家さんが巨大なトカゲのぬいぐるみを抱えている場面ばかりが目についたためか、「あのトカゲのお薬」として、しばらくは診察室での問い合わせが続きました。

新年号



【院長のことば】

インスリンで糖尿病が完治する？

【報告】第19回あゆみ会総会

【連載】

- ・ナースのささやき ゆう子とふうちゃん
シックディとは・・・
- ・管理栄養士のつぶやき
塩分について
- ・薬剤師の小さなひとりごと
おくすり忘れずに

【ほっと一息】マイブーム

【ご紹介】火曜2診担当・岩本先生



その頃からこれは侮れないと「ためしてガッテン」をチェックする習慣ができました。番組で取り上げられると、翌日の外来でさっそく質問が飛んでくるかもしれません。取り上げ方によって答えも変わってくるからです。

最近なんと言っても反響が大きかったのは糖尿病を完治させるインスリン治療の件でしょう。2ヶ月前ほどでしたか、またまた糖尿病特集で今度は何かと見ていると「糖尿病を治す薬」と穏やかではありません。

私たち専門医は常日頃、糖尿病は完治しない病気ですから一生上手に付き合うことが大切です、と説明しているのです。番組を盛り上げるためか夢の薬の正体は明かされないまま、終盤まで引っ張ります。最後の最後にそれがインスリン注射であると明かされました。

解説する立場で登場したのが東京にある順天堂大学の河盛隆造教授です。河盛教授は現在東京でご活躍中ですが、大阪大学の出身で私の先輩にあたります。なおかつ同じ糖尿病を専門分野にしていますので、学会や研究会でご指導をいただいたことも数多く、お考えは良く分かっているつもりです。

阪大にご在籍の頃から、糖尿病は早期にインスリン治療をすれば膵臓のβ細胞というインスリン分泌を受け持つ細胞が保護され、病状の改善が図れると力説しておられました。

しかし番組では前半の「治る治る」の盛り上がりのインパクトが強すぎて、河盛教授のお考えが正しく見る人に伝わらないのではないかと懸念しました。

河盛教授はあくまで「インスリン治療は糖尿病を発病前のコンディションに戻す」とおっしゃっているのであって、「完治させる」とは口にされません。しかし司会者とひな壇のゲストは「やれめでたや治る治る」とお祭り状態。番組として見栄えのするポイントを強調したいのかもしれませんが、もう少し細かく説明する時間を取ればいいのに、という気がしました。

「完治させる」と言ってしまうと、インスリン治療を受けたあとは健康体に戻り、食事にも運動にも気遣いの必要なし、というふうに取り扱われてしまいます。

河盛教授は、インスリン治療は高血糖を改善し、それまでストレスを受けていた膵臓のβ細胞を十分休ませることによって、発症前のレベルにまでその力を回復させる、と述べました。

たとえ病状が首尾よく回復しても暴飲暴食や運動不足が続けば、元来ひ弱なβ細胞が機能低下し元の木阿弥になるのは目に見えています。だから河盛教授は番組中、完治という言葉をあえて使われなかったのです。「完治」という言葉には、それ以降何もしなくても大丈夫と視聴者に思わせる響きがあるからでしょう。



時間が限られていたため、詳しく説明されませんでした。河盛教授のインスリン治療についての従来からの持論は、まずは1日3回の各食前の速効あるいは超速効型インスリン、それで不十分なら長時間作用するインスリン1回を加えて4回注射をすべし、というものでした。これを強化インスリン療法といいます。最近では1日1回の持効型インスリンが多く使われるため、河盛教授がベストと考える強化インスリン療法という治療は軽症例にはあまり使われなくなっています。

インスリン治療の効果が糖尿病の治療年数によって異なることも重要です。

当院でインスリン治療を受けた患者さんを対象にした調査でも、高血糖で来院し直ちにインスリン治療を開始した方たちの離脱率(インスリン注射をやめることのできた割合)は高いのですが、ある程度の年数を経口薬で治療した後にインスリン治療を受けた方たちの離脱率は明らかに低いのです。

すなわち経口薬での治療が続いているうちに、 β 細胞がすっかり疲弊してしまい、インスリン治療をもってしても回復困難になったとも考えられます。これを考慮すれば治療年数の短い患者さんの方がインスリン治療による効果の恩恵は大きいといえるでしょう。

さて件の「ためしてガッテン」オンエアの翌日からさっそく診察室では患者さんからの問い合わせが相次ぎました。やはり「完治」というところに関心が集まっていたようです。

それで番組では十分説明されなかった上記の内容についてお話しすると、ほぼ皆さん納得されました。

病歴の浅い一部の方はこれをきっかけにインスリン治療を開始されました。

インスリン治療は体に針を刺すという行為のために、患者さんに受け入れられにくい傾向があります。本当にインスリン治療が必要な方にくり返し説明し、お勧めしても頑として聞き入れられないということも珍しくありません。

専門医仲間が集まったときに「ためしてガッテン」の話題になり、あれ以来インスリン導入がしやすくなったという声も聞かれました。患者さんの治療に対する偏見をやわらげ、しきいを低くしてくれる、といった役割をこのような番組は果たしているのかもしれませんが、しかし一方で誤解を招く表現もあり、これを正確にお伝えしていくのが専門医の仕事なのだと思います。

というわけで最近健康番組の見出しにも注意して新聞の番組欄を眺めていますので、たぶん予習はできています。

診察室で昨日見た「あの話題」についてぜひお尋ねください。



あけましておめでとうございます



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

あゆみ会総会のご報告

11月19日に第19回あゆみ会総会が行なわれました。

当日は、この時期には珍しいくらいの大雨 🌧️

にもかかわらず会員、ご家族あわせて40名の参加がありました。

クリニックが10周年を迎え、講演は「開院10年をふりかえって～あゆみ会の軌跡～」と題し、院長がお話をさせていただきます。

あゆみ会では、いろいろなイベントを企画し、たくさんの会員の方と楽しく学んだり、交流を深めてきました。

そんな中で、会員の方からのアンケートでもっと他の会員の方と話をしてみたい。というご意見をいただきました。

それで、今回は茶話会という形で低カロリーのケーキと紅茶を準備して、スタッフもいっしょに参加しグループでいろいろな話をして盛り上がりました。自己紹介から始まり、治療への不安やコツなどみなさん思い思いに話され、充実した時間を過ごしました。🍰

どんどんこういう機会を重ね、会員の方同士の交流を深め、治療への意欲につながればと思います。

あゆみ会では、随時会員募集中です。



ご家族も参加



今日の感想を・・・



西宮あゆみ会は、当クリニックに通院している糖尿病の患者さんを対象としたアットホームな会です。

クリニック開院の1年後に発足し、現在会員117名です。

年2回の総会では、各専門の講師をお招きしての講演や野外でのウォークラリーなど患者さん同士の情報交換の場となるよう楽しいイベントも企画しています。

院長はじめ看護師、臨床検査技師、薬剤師、管理栄養士などのスタッフとも気軽に相談できます。

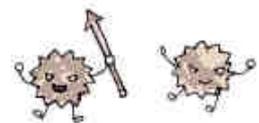
また、日本糖尿病協会が発行している雑誌「さかえ」を無料配布しています。



シックディとは...

糖尿病の患者さんが
風邪などによる
発熱、下痢、食欲不振
で食事ができない
場合をいいます。

インフルエンザや肺炎
腸炎、膀胱炎などの
感染症
抜歯などの歯科治療
も食欲不振に
つながります。



ふうちゃんは
どうして具合が悪く
なったのでしょうか？
裏の〇×クイズで
確認しましょう！





シックデイ〇×クイズ？



- Q1. 風邪をひくと、血糖値は上がる()
- Q2. 高熱や下痢が続く時は、早めに病院を受診したほうが良い()
- Q3. 食欲がない時は、無理に食べなくて良い()
- Q4. 食事がとれない時は、薬は飲まなくて良い()
- Q5. 下痢や嘔吐がある時は、水分は控える()



- 答え 01. 〇 02. 〇 03. × 04. × 05. ×
- Q1. 風邪などのような炎症を起こす病気になると、血糖値が上がったり下がったりします。
 - Q2. 脱水を起こす可能性があります。早めに受診をして下さい。
 - Q3. 食べないで体が病気に抵抗できません。できるだけ消化のよい口当たりのお粥を中心に、少しずつでもとしましょう。
 - Q4. 薬の種類により対応が異なります。
 - Q5. 前もって主治医に確認して下さい。
- 又スポーツ飲料も500mlくらいならOK。

管理栄養士のつぶやき



今回は塩分についてのお話です。

お塩はどこで取れる(作られる)?

日本人がイメージするのはやはり「海」。そう答える人がほとんどでしょう。

海に囲まれた島国なので当然のことかもしれませんね。

ところが、ヨーロッパ諸国で同じ質問をすると、「山」と答えるそうです。ヒマラヤの岩塩、

アルペンの岩塩などなど確かに山で取れた塩が多く売られていますよね。納得です。

ある料理家の話によると、お魚料理は海水から作った塩で、お肉料理は

岩塩を使うと素材を引き立たせるとの事でした。



ところで、厚生労働省より、日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値をご存知ですか? 男性 9g未満、女性 7.5g未満です。高血圧の患者さんではさらに厳しく、日本高血圧学会の定めた目標では1日 6g未満です。

(1食あたり約 2gとなります。)

ところが、日本人の塩分摂取量は、平均で1日 11~12gくらいといわれています。

日本の食文化が味噌や醤油を使ったものが多く、また保存性を高めるために作られる、干物や漬物などもあるため、意識しないと摂りすぎてしまうのは仕方のない事かも知れませんね。調味料を一切使わなくても、食材から2~3gの塩分はとれるそうです。

体の中の体液(血液)バランスは一定に保たれるようになっています。味の濃いものや塩辛いものを食べた後に、のどが渇いて水分が欲しくなった経験はありませんか?

この様に、余分な塩分と水分を摂れば体液(血液)が増えます。心臓や血管には一定の容量があるため、その中の血液が増えすぎてしまうと、血管を押し広げ、血圧も上がってしまいます。塩分と血圧には密接な関係があるのです。

最近、栄養相談にお越しの患者さんの中で、栄養成分表示を確認される方が増えています。

カロリーはもちろんのこと、塩分も記載されているものも増えてきましたので、食材購入の際は塩分表示のチェックもしたいものです。

鍋焼きうどん

エネルギー 塩分
590kcal 6.0g



ラーメン

エネルギー 塩分
580kcal 5.9g



サバみそ煮定食

エネルギー 塩分
650kcal 5.1g



<減塩のポイント>



麺類などはスープに多く塩分が含まれるため、スープを残すことをお勧めします。

定食などは付いているお漬物を残すだけで余分な塩分摂取を控えられます。

その他減塩の工夫として、スパイスを効かす・酸味・辛味・うま味など上手に利用し塩分を含む調味量の使用量を控える。また、体から塩分の排泄効果を高めるために、野菜をしっかり食べる。ハムやソーセージ、かまぼこやちくわなどの加工食品にも塩分が多く含まれるので、摂りすぎに注意です。少しずつ意識をし、減塩に心がけましょう。

【糖尿病教室のご案内】

今年度より、参加型の新しい試みを取り入れた糖尿病教室を開催いたします。

今までに糖尿病教室に参加されたことがある患者さんもふるってご参加下さい。



① 1月18日(水) 14:00~15:00

クリニック待合室

「カンパゼーションマップ ~食事療法~」

…管理栄養士 加藤

※みんなで楽しくお話ししながら糖尿病の食事療法について学んでいきます。

② 2月15日(水) 14:00~15:15

クリニック待合室

「糖尿病のお薬」…薬剤師 井戸

「食事療法と運動のコツ」

…管理栄養士 加藤



③ 3月16日(金) 14:00~15:00

クリニック待合室

「糖尿病の合併症」…院長 渡辺

「加工食品と外食の注意点」

…管理栄養士 金岡



④ 4月20日(金) 14:00~15:00

クリニック待合室

「フットケア」…看護師 安原

「アルコールと間食」

…管理栄養士 金岡



(管理栄養士 金岡 典子)



おくすり 忘れずに～

糖尿病のお薬の飲み方は、特に食事タイミングとの関係が深いものが多いですよ。
より効果のあるように、また副作用を防ぐために、それぞれのお薬の服用タイミングは重要です。

特に、食後高血糖に対するお薬

- ① ベイスン、グルコバイ、セイブル
- ② ファスティック、スターシス、グルファスト

これを飲んでいる方、「食直前」に飲むように指示が出ていますよね。

よく「食直前」って、どのくらい直前なの？と質問を受けます。

これは、いただきます！の時に服薬していただくのが理想です。



①は、糖質の吸収をゆっくりにする薬で、食べたものと混ぜて小腸で効果を発揮します。服薬タイミングが食事開始より早すぎると効果は落ちるようすし、食後では効果を期待できませんね。

②は、血糖を下げるインスリンの分泌を促す薬で速効型と呼ばれるものです。服薬タイミングが食事開始よりも早すぎると、もしかしたら食事の前に低血糖を起こしてしまうかもしれません。（ですから服薬したら5分以内に食事を始めてください！）また食後では吸収が悪くなるので、効果が落ちてしまいます。

この ①+② の成分があわさった**グルベス配合錠** というお薬も昨年4月に登場しました。

これも、もちろん「食直前」のお薬です。

美味しそうな料理を目の前にしたら、つつい服薬を忘れてそのまま食べてしまって…という声、よくあります。「食直前」のお薬をもらっている方には、その前の「いただきます！」の言葉にお薬を思い出してもらえますように…。

上記以外の糖尿病の飲み薬は、服薬タイミングを食事「前」「後」のどちらでも良い場合があります。優先させたいのは飲み忘れないこと。例えば、食後は忘れやすいけど食前なら飲みそう、（もしくはその逆）などあれば、対応致しますのでご相談くださいね。

また、服薬タイミングを逃すことが多いという方、お薬によっては時間が多少ずれこんだとしても飲んだほうが良い場合もあるので、飲み方を確認しておくといいですね。



- ※ **食前**…食前 30 分位をさすこともありますが、先生から特に指示がなければ食事の直前でも構いません。
- ※ **食後**…一般的には食後 30 分以内を言います。食事のすぐ後で構いません。
- ※ **食間**…食後だいたい 2 時間後を目安に（漢方薬など）



飲み忘れ対策

さて、みなさん、お薬はどうやって自己管理されていますか？
定位置は、食卓のそば？いつもの引き出し？すぐ手の届く棚？
専用のケースを作ったり、いろいろ工夫なさっている方もおられますね。



職場や外食時などには、かばんの中、背広のポケット、ポーチやお財布などに入れて…
車の中、職場の机の引き出しにも常備…という方もいらっしゃいます。

習慣づいて毎日のこととなると、薬を飲むことが無意識になることもあるかもしれませんね。

「あれ、さっき飲んだかな？まだだったかな？」

そういう場合には

例えば…

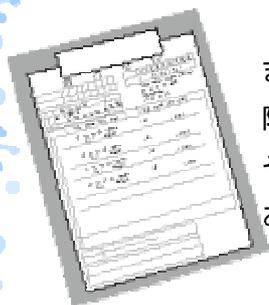
カレンダーや手帳に、飲んだらチェックを入れる

カレンダーに薬を貼り付けておく

薬のシートに日付や曜日を書いてみる

薬を飲む時間に、タイマーや時計のアラームをセットしておく

飲んだ後の包装を捨てずに置いておくと、後で確認できます。



また、お薬の種類が多くて整理しづらい場合や、1回分ずつ小分けして欲しいという場合は
院外処方箋を発行して「一包化」を調剤薬局にお願いするという方法もあります。

その他、ご自宅の近所の調剤薬局でお薬をもらいたい、あるいは、かかりつけ薬局を
お持ちの方など、院外処方をご希望される方もご相談ください。

(薬剤師 井戸 藍)

1月から産休に入らせて頂きます。

寒い時期ですが皆さんもお体にお気をつけて下さいね。

(薬剤師&管理栄養士 小野)



マイブーム

先日のあゆみ会(当院の患者会です)で院長先生より紹介頂きました看護師の荻野です。7月よりお世話になっています。至らぬ点が多々あり、ご迷惑おかけしていますが、皆様のお力になりたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

今回、「ほっと一息」コーナーをお願いされ、うーん何を書こうか???と悩んでいると、すかさず、趣味とかは?と助言頂き、もし同趣味の方がいらっしゃれば嬉しいな…と思いながらマイブームをテーマに書くことにしました!

私には子供(男二人)がいます。長男が昨年より釣りに、よく友達と出かけるようになり、その後主人も一緒に行くようになり、次に私がハマってしまいました。

元々、釣った魚は気持ち悪くて触れませんでしたし、餌も付けられず(今も、ムシ餌は割り箸使用ですが…)、糸や、竿の準備も全くできませんでした。今は一人で釣りに出かけられるまで成長しました!

長男、主人は池でブラックバス、海ではシーバスを追い続けています。私はとにかく釣れれば何でもいいので(引きを楽しんでいます!)今は波止際でさびき釣りをしています。

今はもうシーズンが過ぎつつありますが、まだ、鯰の群れが何時間かおきにやってきます。その時には餌を付けなくても、竿に3、4匹かかっていることもめずらしくありません。なかなか釣れない時はタナ(魚のいる層)があっていないことがあり、糸の出し加減を調整することで釣れるようになります。鯰以外にもサバ、ガシラ、サンバソウ、セイゴ、スズキ、グレ、アイゴ(毒あり注意)など色々な魚が掛ります。

先日の休日は初一人釣りを楽しみました。前日から長男に糸の付け方を聞き、荷物準備も完璧にし、朝から、子供の頃に戻ったような遠足気分で、家事を早く済ませ、コンビニで昼食、お菓子を買込み、急いで釣り具店へ餌を買いに直行です。その後、海に到着し、波止に椅子を出し、まず竿の準備からです。なんとか準備ができ、竿を出して椅子に座ってくつろいでいると、心配した主人が仕事の合間に見に来てくれました。その時は全く釣れず、潮が悪いのか??と話していました。が、少し離れたところから「そんなところにも釣れんよ!こっちにおいで。」と見知らぬおじさんに声かけられました。よく見ると、さっき来たところなのにもう10匹くらい釣っておられました…

結局そのおじさんに手取り足取り詳しく教えて頂き、私の最高釣果を上げることができました!!
すっかり調子にのった私は、今度はいつ一人で釣りに行こうかひそかに計画中です。

この日の釣果



鱸の南蛮漬けで
頂きました。

先日、前職場の先輩と食事をした時、私が釣りにハマっている話をすると、とてもびっくりされていました。釣りガールとかいう言葉なんて嘘だ、と思っていたそうです。今では釣り場はもう老若男女、大人から子供まで楽しまれています。隣の方から餌や魚を頂いたり、釣り方や近辺の釣果情報の話で盛り上がります。

私は神戸港周辺でしていますが、伊丹、須磨、垂水、大阪などからも来られていました。

釣りは朝方、夕方がよく釣れると言い、我が家は午前4時頃から出かけることがほとんどです。日が昇り始め前後に釣れ始め、7 時くらいで一段落します。その頃に、ある有名釣り具店の店員が釣果情報収集の巡回にデジカメ片手に廻ってきます。それに映り、HP に載せてもらうのが、また一つの楽しみでもあります。

次は太刀魚釣りに挑戦です！ 長男が先に釣り上げてきました(泣)。私も負けずにと目下、仕掛けを考え中です！！

つらつらと、マイブームについて書かせて頂きました。外が寒くなりましたが、誰でもできますし、私はストレス解消になっています。もしされている方がいらっしゃれば、ぜひお声かけください！
もう一つハマっていることがあるのですが、これはまたの機会にということで…

(看護師 荻野友子)

この日は…

ガシラが
釣れました





こんにちは。

平成 23 年4月から渡辺内科クリニックで火曜日午前の外来を担当している岩本龍哉(りゅうや)です。普段は、大阪大学内分泌代謝内科にて研究を行っており、主に1型糖尿病についての研究をしています。

さて、ホワイエに原稿を書いてくださいと依頼があったのですが、歴代の先生方の記事を読むと、趣味のことやプライベートのことが多いようですので、私も趣味のことを書こうと思います。といっても、私の場合は広く浅くというのが信条なので趣味は多岐に渡っており、ダイビング・F1 観戦・スキー・旅行・麻雀・競馬など人様に自慢できないものも含めて私は沢山の趣味を持っています。

とても全部を書くことは出来ませんので、ダイビングの話でも。。

趣味といっても、昔からやっていたわけではなく、医師になってから、しかもつい2年前に始めたものです。昔から興味はあったのですが、きっかけが無くて行かないままになっていたのですが、以前に勤めていた病院で後輩の研修医の奥様がダイビングインストラクターをしていて、何人かで一緒に免許を取りに行くことになり、そこに便乗したのが始まりです。

主にダイビングショップのツアーに付いて行くことがほとんどで、日帰りのこともあれば、現地で宿泊する場合もあります。日帰りであれば大阪から車ですぐに行ける和歌山の田辺や白浜に行って潜ることが多いのですが、少し足を延ばして三重の尾鷲や、京都の舞鶴の方に1泊して行く場合もあります。

そのほか、ダイビングを始めてからは、夏季休暇で海外などに旅行する際にも、ダイビングを考えた旅行するようになりました。バリ島やタイのカオラック、石垣島などに行きました。その中でいくつか写真を交えて紹介します。

タイ:ダイビングショップのツアーに参加し、8人でタイに行ってきました。リゾートで有名なプーケットの近くにあるカオラックという街から、高速ボートに乗りシミラン諸島という場所で潜ってきました。とにかく魚が豊富で透明度も高く、綺麗な海を堪能することができました。





 石垣島:今年の夏休みに一人でダイビング旅行に行ってきました。石垣島のある八重山諸島は世界的にもサンゴ礁のきれいな場所でサンゴを見るのも楽しかったのですが、それ以上に石垣島で有名なのはマンタ(オニイトマキエイ)です。海遊館でも見られる巨大なエイで大きいものでは体長5mほどになるのですが、それが沢山出現するポイントがあり私も潜ってきました。なんと9枚(枚と数えます)も同時に出現し、一緒に記念撮影することもできました！



 シンガポール:最後はシンガポールです。
なんと、海だけでは飽き足らず、シンガポールに旅行で行ったときに水族館でダイビングしてきました！

ここは、サメが沢山かわれている水槽があって、そこでダイビングするわけです！！

といっても人食いザメじゃないので、襲われたりはしません(笑)

足ヒレがあるとサメを傷つけるので、足ヒレは付けず泳ぐというより水中を歩くという感じでした。日本では水族館でダイビングできる所は九州に1か所あるだけですし、珍しい経験ができたと思います♪



イラスト提供: ふわふわ。り

山やスキーや観光など・日帰りであろうと、出かける時は必ず“お風呂セット”持参の私。
そんな自分のためにも！？💡新春号の“ネタ収集”今回もスタッフにお願いして…温泉調査！

お勧めの温泉！行ってみたい温泉はどこ！？



友人に案内してもらった支笏湖畔のいとう温泉。
湖に面した露天風呂に日帰り入浴しました。
湖面と同じ高さの湯船につかると目の前に
支笏湖が一望できます。



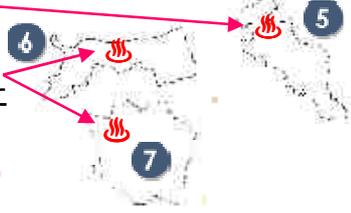
“鶴の湯”にまた行きたい！
トロツとした白いお湯、
明りはランプでロマンチック

天橋立温泉の湯質は最高でした。お肌がとてもツルツルします。
地元の方は毎日通えてとても羨ましいなと思いました。



鬼怒川温泉は運がよければ
キタキツネが見られます

学生時代、夜中に湯原温泉や
三朝温泉の川沿いにある温泉に
入りに行ったりしました。



☆湯田中温泉『よろづや』
昭和を思わせる大浴場、脱衣所のレトロな
欄間も見事！ぽかぽかと温まるいいお湯
です。「千と千尋の神隠し」のモデルになっ
たとか…。



☆お勧めは立久恵峡(たちくえきょう)温泉
川、渓谷すぐそばの温泉なので、
そそり立つ岩に木々が映える風景を見ながら
入る露天がサイコー！です。

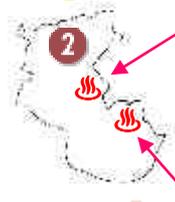
☆白骨温泉
・温泉はあんまし縁がないけど“白骨温泉”
ってゆうネーミングにひかれます。
なんだか骨のように白く細くなりそうで。
・若い頃に行きましたっ！



☆温泉津温泉：レトロな懐かしい感じの温泉。
湯船には湯の花がたくさん！ただ古いだけに
洗い場が狭いのが難。

星乃岡温泉

行きたあい！！幼い頃から祖父母の家に行くと、必ず行っていたので、私にとって
大きなお風呂と言えばココです！
ここ数年祖母にも会っていないので
祖母に会いたいという思いも込めて…
星乃岡温泉に1票！



関西なら龍神温泉がお肌ツルツルになってとても
よかったのを記憶しています。周りが自然にかこまれて
落ち着きました。
あと川湯温泉に行ってみたいです。たしか川にお湯が
沸いてるやつ。



☆明礬温泉の泥風呂。
混浴露天が広くて不思議な泥の感覚が
goodです。
☆定番すぎますが湯布院は街も温泉も
食事最高でした。また行きたいです。



島原半島にある小浜温泉は湯煙がモクモクして
地味ですが橘湾を見ながらゆったりするには
いい所です。



黒川温泉 温泉街より少し離れた大自然に佇む
お宿はお勧めです(ラウンジも素敵です)

番外編！？

仲間と徳島の川辺でキャンプをした時に入った手作り露天風呂が忘れられ
ません。みんなで穴を掘ってビニールシートをひいて、そこに川から水を
運んできて焼いた石を入れて…
ぬるくてすすだらけになったけどとっても楽しい思い出です。



温泉では
ないの
ですが…



頭の体操！？に都道府県別の白地図にしてみました！温泉名や地図の形でわかりましたか？
最後は一つ島がくっついている身近な地図で…

答えはこっち →



有馬温泉

- ・安く泊まれてファミリー向けなのは瑞宝園でした。小さな子供がいてもあまり気をつかわなくても、よいところが私はよかった。
- ・やっぱり近場の名湯、有馬温泉がいいかなあ



ほとんどが行って良かった！お勧め！の場所だったのですが

“意外と近場の有馬温泉にあまり行ったことがないので、いつかゆっくりと

行ってみたいです。”と言う声が多数ありました。ほかには

“最近行ってないですが子供も大きくなってきてなかなか家族で一緒に…と言う事がないので家族風呂のある宿に泊まりたいなあ”

や、“やっぱりうちが一番だよーって感じの年齢に

なりました。”っと、すっかり落ち着きモードの声や

🔥 “日本の温泉さえあんまり行った事ないけど、この間

TV 番組でみたどこの外国か忘れた！だんだん畑みたいになり

ている乳白色の温泉。ギリシャ？オランダ？行ってみたい🐻！！”

っと、グローバルな声も！！



アイス
ランド!?

西宮からの発言！ってこともあってかダントツに西日本が多かったですね。日本はどこでも掘れば温泉が出る！と言われるくらい各地に温泉があります。昨年大きな被害にみまわれた東北にもたくさん温泉があります。

その東北の温泉旅館などを応援するサポーター制度があるのをご存知ですか？🌱 旅館サポーター制度種たね と言って一口5000円から好きな旅館のサポーターになり、宿泊料金の一部として前払いします。

旅館を消費の起点に地域復興に寄与できるシステムになっています。

近くの和歌山や奈良も台風12号で甚大な被害が出ましたから、時間と気持ちと懐に🕒

余裕があれば出かけて行きたいですね🔥



診察時間

【月～土】 午前 9:00～12:30

【月・水・金】 午後 4:00～6:30

【火】 午後 1:30～3:30

お願い

- ・ 待ち時間を少なくするため、予約診療をおすすめします
- ・ 検査の関係で順番が前後することがありますのでご了承ください

温泉特集っ
てことで



有馬

マシホール
デザイン

超音波検査(頸部・腹部)

- ・ 予約制ですのでご相談ください

栄養相談

- ・ 予約制ですのでご相談ください

