

## 板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 2024年12月号

テーマ:冬に楽しみにしていること (または、冬の苦手なところ)



医師：島田 潔

昨年冬に末娘の絆妃 (Bambi) が、アイススケートデビュー (本格的なものではありません♡) しました。今年も一緒にスケートリンクへ行くのが楽しみです。今年はスキー場で雪遊びもさせてあげたいなあ~と思っています。



医師：宇仁 淳

暖かい時は活動的ですが、冬は寒くて嫌いなので毎年仕事に専念しています。冬の魚は美味しくて真子鰯、甘鯛、平目など三寺先生と浅海先生で堪能します。



医師：藤井 秀樹

毎年、一度は家族でスキーに行っています。スキーも楽しみなのですが夕食でバイキング料理に行くのが楽しみです。カニ、ローストビーフも食べ放題で子供達もここぞとばかりに食べまくっています (笑)



医師：浅海 直

お正月の初詣です。高尾山で干支の枱酒を飲む事など楽しみが色々あります。



医師：伊藤 直

早起きが苦手、冬はさらに苦手になります。露天風呂に浸かりながらの雪見酒には憧れます。



医師：安井 宏仁

帰省して家族や友人と会うことです。あと実家のお雑煮を食べることです。



医師：三寺 隆之

冬に楽しみにしている事は、カラスミを食べる事です。色々なワインとマリナーージュさせています。今の所、日本酒最強です (笑)



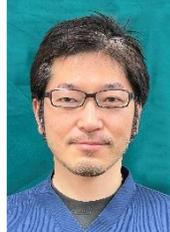
医師：御子柴 路朗

冬は空気が澄んでいるので、ランニング・サイクリングや散歩などでも遠くの景色が澄んでいて良いです。冬山は寒いですが、樹木が雪化粧をしているのを見るのは良いですね。



医師：長谷川 大輔

12月末をもって退職することとなりました。いろいろとご迷惑おかけしたかと思えます。今後は精神科に戻る予定です。



医師：廣田 大輔

帝京大学医学部附属病院やトプコン本社のイルミネーションが楽しみです。



医師：中山 昇

やはりスキーですかね、元々そんなに滑れない感じでしたが結婚して子供と行くようになって、我流ですが若い頃より上達した気がします。



## 板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 12月号

2024

発行：板橋区役所前診療所  
〒173-0013 東京都板橋区氷川町1-12  
コスモ・ティエース3階  
(都営三田線 板橋区役所前駅A3出口  
養育院とあり)  
TEL 03-5375-9031



### 医療～豆知識～コーナー

今月のテーマ：「統合医療」について

医師：御子柴 路朗

例えば「がん」や「難治性の病気」と診断され治療に限られる状態と診断された時、いわゆる「サプリメント」や「自然療法」などについての相談を受けることが多くあります。

医療者は、近代西洋医学をベースとした保険診療上での治療を提案するため、これらの補完・代替療法については十分なエビデンスも得られていないことからおすすめすることは少ないと思います。

情報が散乱する現在、どこでどんな情報を得れば良いかは難しく、特にこのような治療についてはインターネットや口コミなど広告の中の情報だけを拾ってしまう場合が多いと思います。

厚生労働省では、これらの補完・代替治療について国立補完統合衛生センターでまとめた情報などをホームページ上で和訳してまとめています(下記にアドレスを示します)。

いろいろな商品の広告などをみて、自分にはこの治療しかないと思う前に、この様な情報源をあたってみることも大切かと思えます。

もちろん、個人で調べるだけでなく、かかりつけの先生はこの様な相談にも乗ってくれますので、一人で悩まずに相談をしていくことが一番大切なことだと思います。

一般的に補完・代替療法としては下記のようなものが知られています。

1. 天然物 (Natural Products)  
ハーブ (ボタニカル)、ビタミン・ミネラル、プロバイオティクスなど
2. 心身療法 (Mind and Body Practices)  
ヨガ、カイロプラクティック、整骨療法、瞑想、マッサージ療法、鍼灸、リラクゼーション、太極拳、気功、ヒーリングタッチ、催眠療法、運動療法など
3. そのほかの補完療法 (Other Complementary Health Approaches)  
心霊治療家、アーユルヴェーダ医学、伝統的中国医学、ホメオパシー、自然療法など

ホームページのアドレスは以下の通り

厚生労働省『「統合医療」に係る 情報発信等推進事業』eJIM(evidence-based Japanese Integrative Medicine)

<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/index.html>



### 診療所の取り組み

#### ★地域連携、事業所間の情報共有の強化

皆さまにご好評を頂いている『webで早朝話し合い』を強化しております。他業種が関わっている患者様の情報共有のために、9:00から15分程度を想定しておりますので御希望の方は当院連携室までお問い合わせ下さい。

これからも地域の皆様に応援していただける診療所であるように職員と共に努力して参ります。

板橋区役所前診療所 院長 島田潔