



ホームドクター通信

当院からのお知らせ

10月になり、朝夕冷え込んできました。下のアネトス通信にもありますように、当院の療養通所介護が1年を迎えました。利用者さんの評判もよく、2年目に突入しております。期待していた通りの運営がスタッフのおかげで出来ているように思います。実は10月1日はアネトスだけでなく、医院も設立記念日でした。父が亡くなったあと、継承してから9周年。10年目に入っています。何もわからない手探り状態からはじめて、電子カルテ導入、医院の拡張工事、患者満足度向上のためのISO9001の取得、医療法人化、療養通所介護設立などを経て歩んできました。来年は10周年。いい報告ができれば、と思っています。

インフルエンザが猛威を振っています

若い方の感染が多く、その感染力には驚かされます。その一方で意外と高齢者の方はかからないな、という印象があります。また、かかってもそれほど重症化しないようで、タミフル、リレンザ、麻黄湯いずれも有効のようです（今までは）。しかし、ニュースによると死亡例が報告されているのも事実。油断せずに感染対策をしたいところです。まず手洗い、マスク、うがい。手についたウィルスが感染するのは意外に多いです。咳くしゃみが出る場合は咳エチケットをお忘れ無く。インフルエンザの簡易検査は出れば確実にインフルエンザと診断できますが、発症後12時間は陽性がでにくい、偽陰性があるなど完全とは言えない検査です。従って発熱のない方の検査は医学的にあまり意味のないものと考えます。家族や職場の人がインフルエンザにかかったので、熱も症状

もないのに検査を受けたいという方は保険診療ではお受けできませんので、ご了承ください。

インフルエンザ予防接種について

昨年までと同じの季節型インフルエンザワクチン、今現在流行中の新型インフルエンザワクチンの2種類のワクチンが今年はありません。季節型ワクチンについては昨年通りです。数は新型インフルエンザワクチンと同じ生産ラインで生産したため、数が少なくなっています。忠岡町在住で65歳以上の方の接種は1000円の自己負担で、多分優先されます。それ以外の方の予防接種は予約で、先着順となります。今年は当院に入ってくるワクチンの数が少ないので、11月中には無くなるのではないかと考えています。ご希望の方は予約ください。価格は一回3000円です。数の関係で、当院かかりつけの方を優先させていただいており、今年は当院では小児の接種をお断りしている状況です。恐れ入りますが、小児科標榜科での接種をお願いします。また新型インフルエンザワクチン予防接種については、喘息、インスリン使用中の糖尿病の方、腎不全の方など基礎疾患をお持ちの方の接種が11月半ばから開始になります。当院では基礎疾患をお持ちの方の新型インフルエンザワクチン接種を担当することにしております。予約制です。詳しくは受付にお聞き下さい。

11月21日土曜日、学会のため休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

アネトス通信

早いもので去年の10月1日に療養通所介護アネトスが開設され、無事に一周年を迎えることができました。思い返せば大変だったこともありましたが、嬉しいことも数多くあり、利用者様やご家族様への看護・介護を通して、たくさんの学びをさせていただきました。本当に有難うございました。

また、日頃から連携を図っている関係医療機関や訪問看護、介護支援事業所の方々には御協力・御

支援をいただき感謝しております。今後も利用者様やご家族様に満足していただけるサービスを提供し、在宅医療に貢献できるようスタッフ一丸となって精進していきたいと思います。

つきまして、アネトスでのサービス内容の業務改善につなげたく、アンケートを実施したく思っております。お手数をおかけしますがご協力お願いいたします。

特集：運動について

運動の秋です。今年も、暑くて汗をかくのが嫌だから夏の間はウォーキング止めています、というお話を外来でよくお伺いしました。

今、いい季候になっています。運動しましょう。運動、どのように、どれくらいすればいいのか。よく聞かれる質問です。

その答えを示すため、生活習慣病予防のために厚生労働省が策定した健康作りのための運動指針2006（エクササイズガイド2006）というレポートがありますので、その中から運動強度を表すメッツ、運動の量を表すエクササイズ、身体活動量の目標をご紹介します。

まずこのレポートでは身体活動、運動、生活活動の解説がされています。

身体活動とは安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと。

運動とは身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの。

生活活動とは運動以外の身体活動のことで、職業活動上のものも含まれます。

すなわち、身体活動＝運動＋生活活動です。

運動にはウォーキング、ジョギングは当然含まれますし、一般にスポーツといわれている水泳、テニス、ゴルフ、エアロビクスなども含まれます。着替えたり、靴を変えたりなど計画的・意図的に行うものですね。

身体活動の強さについてはメッツという単位を使います。

Mets：Metabolic equivalents 代謝等量と

いうちょっと難しい単語になります。

1メッツは座っているときの運動強度です。詳しくは、成人の座位安静時代謝量（酸素摂取量で3.5ml/kg/分に相当）が1メッツと定義されています。この座って安静にしている状態（1メッツ）の何倍に相当するかで運動強度を表します。ちなみに普通歩行（時速4km）が3メッツです。

身体活動の量については、「メッツ・時」をエクササイズという単位で呼ぶことにしています。身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）を掛けたものです。

例えば、普通歩行（3メッツ）を1時間行った場合、3メッツ×1時間で3エクササイズとなります。

時速約7kmのジョギングは7メッツに相当し、30分行ったとすると、7メッツ×0.5時間で3.5メッツとなります。

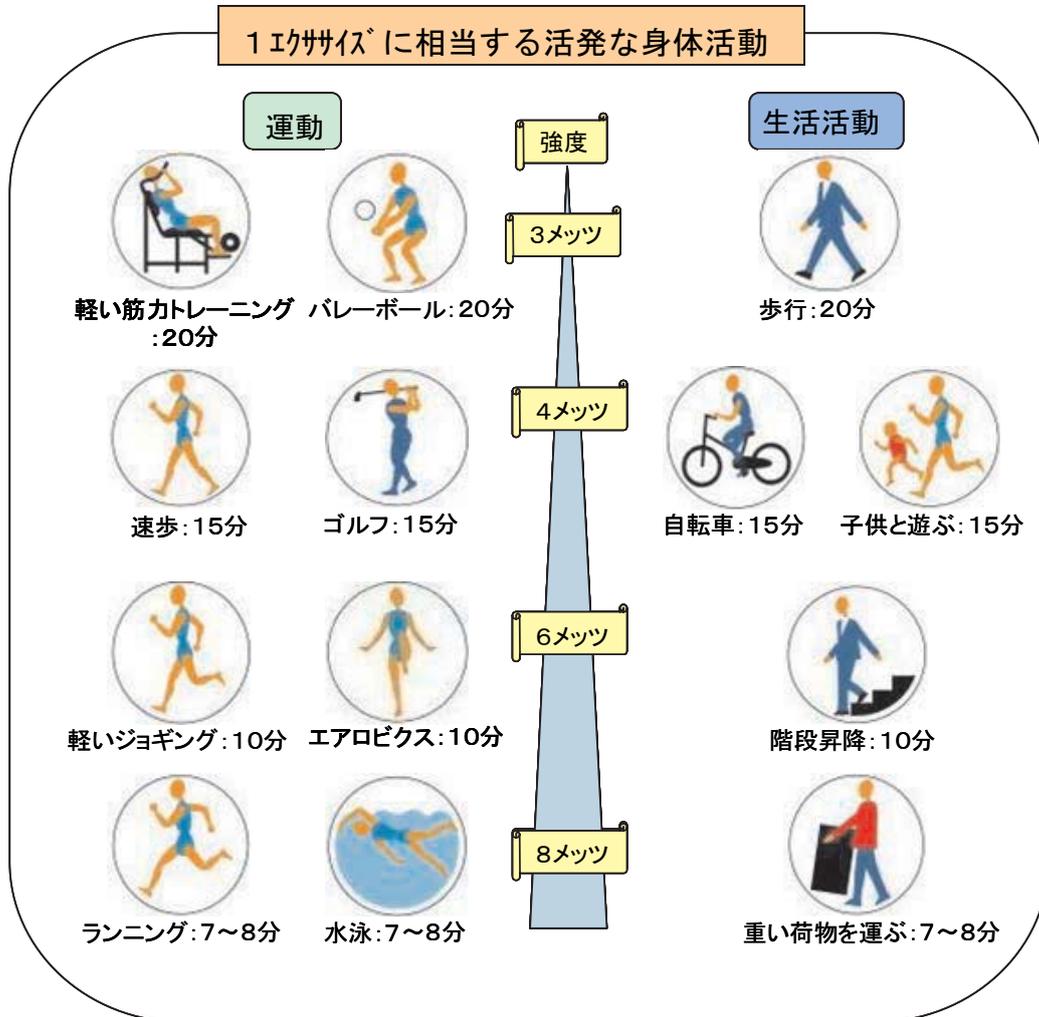
ちなみに1エクササイズの身体活動量に相当するエネルギー消費量は

簡易換算式：エネルギー消費量(kcal)＝
 $1.05 \times \text{エクササイズ(メッツ・時)} \times \text{体重(kg)}$
で計算されます。

厚生労働省が示す健康づくりのための身体活動量の目標は週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！

そのうち4エクササイズは活発な運動を！です。

特集：運動について



これは身体活動、運動と生活習慣病との関係を示す文献から生活習慣病を予防するのに必要な身体活動量、運動量を求めて設定したものです。

活発な身体活動とは3メッツ以上の身体活動のことです。

この目標からいくと、仕事でよく動くから運動はしなくていい、という訳ではなく、別に時間をとって計画的に週4エクササイズ以上の活発な運動をしましょう、ということです。

ちなみに全く運動の習慣の無い人が、運動は何から始めたらいいのか？と聞かれたら私は

やや早足でウォーキング30分。週3回から。とお勧めしています。

これをメッツでいうと。時速5kmの速歩が3.6メッツ。30分歩くと1.8エクササイズとなります。

週3回で5.4エクササイズ、厚生労働省のいう3メッツ以上の活発な身体活動4エクササイズをクリアーしています。

最近では3メッツ以上の歩数をカウントし、エクササイズ値を計測する歩数計もたくさんでています。皆さんも小さな目標を作り、楽しみながら運動をしてください。継続することが大事です。



かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

●慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。

うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。

●頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。

●何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。

●守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。

●診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。

●急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。24時間対応です。

●他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと（病院の専門科・専門科の診療所受診は除く）
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること（他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など）
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

今月も遅くなってしまいました。

もう11月にです。なんだか毎月こんなことを書いているような…。

新型インフルエンザが流行しています。まずは手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

来月号はもう少し早く、頑張ります。

2009年10月 No.47

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 道工典子 若林由美

真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP http://www.majima-clinic.jp