

**風しんとは**、風しんウイルス感染によって引き起こされる急性熱性発疹症で、飛沫感染でヒトからヒトへうつります。7月下旬から、関東地方を中心に風しんの患者数が大幅に増えています。

一般に症状は軽いのですが、血小板減少性紫斑病、脳炎などを合併することがあります。成人が感染すると、乳幼児より症状が重いと言われています。また、妊娠20週ごろまでの妊婦が感染すると、胎児も感染し、生まれた赤ちゃんが難聴や、先天性心疾患、精神運動発達遅滞などの先天性風疹症候群を発症する可能性が高く大きな問題となります。感染予防のためにはワクチンの接種が重要です。



診療所では任意接種・定期接種問わず風しんの予防接種を受け付けております。  
接種をご希望の方は診療所までご連絡ください。(☎0465-68-2191)

※風しんが流行していることもあり、ワクチンの取り寄せに時間をいただく場合があります

今月と年末年始の外来診療 お知らせ

問い合わせ : 0465-68-2191

<午前> 月~土 9:00~11:30  
<午後> 月~金 13:30~16:30

	月	火	水	木	金	土
午前	川崎	濱田 川崎	濱田 伊東市民病院	小池(東海大) 濱田/川崎	濱田 川崎	担当医
午後	川崎 (予約優先)	濱田 川崎	濱田 (予約優先)	濱田/川崎	濱田 川崎	—
トレーニング リハビリ	訪問 リハビリ	個別 トレーニング	訪問 リハビリ	集団トレーニング 定期トレーニング	訪問リハビリ ナイトトレーニング	—

※<お願い> 月・水曜日午後の予約は医師が必要に応じてお取ります。予約をご希望の方は、一度医師に受診をお願いいたします。

● 水曜日午前「伊東市民病院医師」外来予定

第1週	第2週	第3週	第4週
新山	築地	杉山	荒川

● 土曜日の診療予定について ※土曜日の診療は午前のみです。

1日	8日	15日	22日
濱田	川崎	濱田	川崎

● 休日及び年末年始の急患診療の予定について 通常診療は12月28日(金)までです。

※受付時間は 9:30~16:00 です。 9日(日)、29日(土)は大道クリニックが当番です。

2日(日)	16日(日)	23日(日)	24日(月)
川崎	川崎	濱田	濱田

30日(日)	31日(月)	1月1日(火)	2日(水)	3日(木)
三瓶	三瓶	川崎	濱田	濱田

※<お願い> 休日急患診療は、急患対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください。



<発行元> 〒259-0201  
 神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475の1  
 公益社団法人地域医療振興協会 真鶴町国民健康保険診療所  
 TEL: 0465-68-2191 / Fax: 0465-68-2192  
 ホームページ: <http://manazuru.jadecom.or.jp/>



診療所トピックス

- インフルエンザの予防接種、受付中!!
- ①完全予約制 ... 受付 13:00~、接種 13:15
  - ②予約なし ... 受付 16:00~、接種 16:30
- 詳細は見開きの3ページをご覧ください  
 ※外来の混雑具合で、接種時間が前後することがあります

今月号のもくじ

- P1. 健診結果説明会を開催しました  
 P2~3.特集 みんなで予防、インフルエンザ感染対策  
 P4. 風しんの流行にご注意ください  
 年末・年始の診療予定

今月は  
特大号

地域活動レポート 健診結果説明会を開催しました!

さる、11月15日(木)に、町民センターの講義室にて、診療所の川崎医師による健診結果説明会を開催しました。日本人の死因ワースト3をしめる三大疾病「がん」、「心臓病」、「脳血管疾患」を予防するという観点から、健診結果を正しく理解し、病気と健康の維持に活かす方法が説明されました。適切な生活習慣の改善に取り組むこと、必要に応じて診察・検査・治療を受けること、そして健診を受けることが重要です。

途中、運動不足改善のお話では、「正しいスクワットの方法」を参加者全員で実践し、大いに盛り上がりました。今回はその様子と内容の一部をご紹介します。



川崎 英司 医師

① 高血圧、高血糖、脂質異常に注意!

血圧、血糖、血中脂質に異常がある方は動脈硬化に要注意です。  
 肥満体型、運動不足、不適切な食生活、喫煙習慣などが原因に挙げられます。

② 肥満解消に有効な運動方法とは?

ウォーキング(早歩き)・・・すこし息がはずむくらいの速さで1日30分以上を目安に歩きましょう  
 スクワット(屈伸運動)・・・膝を曲げたときに、つま先が膝で隠れないように注意しましょう。  
 背筋を伸ばしたまま、腰を落とすことがポイントです。



ウォーキングやスクワットは主に大腿筋(太もも)を使用します。  
 大腿筋は体で一番大きい筋肉で、エネルギーの消費が一番大きいのでダイエットに有効です。

● やってみよう! すぐにできる肥満度チェック

① 腹囲測定

○男性の場合・・・85cm以上 ○女性の場合・・・90cm以上  
 →上記に加え、高血圧・高血糖・脂質異常に当てはまる場合は**肥満に要注意!**

② BMI (肥満指数) の計算

体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} = BMI **BMIが25以上の場合は肥満に要注意!**



多くの方にご参加いただきました!



ホワイトボードで詳しく説明



個別の健診相談も実施しました!

