診療所だより

発行 ： 廿日市市吉和診療所

2023 年
8 月号

Hatsukaichi City Yoshiwa Clinic
하츠카이치시 요시와 진료소
廿日市市吉和 1771-1
メール：y-shinryo@fch.ne.jp
http://members.fch.ne.jp/y-shinryo/

内科診療 （電話 0829-77-2780）

廿日市市吉和診療所ホームページのQRコード

① 通常の診療（新型コロナウイルス感染症の 5 類移行に伴い変更）:
月・火・金曜日 9:00～12:00 14:00～17:00
木曜日 9:00～12:00 15:00～17:00
第二・第四水曜日 9:00～12:00（安芸太田病院結城院長の診察）

② かぜ患者の診療（これまで通り診療時間を調整します。来院前に必ず電話をお願いいたします）:
電話受付時間：月・火・木・金曜日 9:00～17:00
第二・第四水曜日 9:00～**11:30**
土日祝の診察（コロナ・インフルエンザ検査を含む）・かぜ患者の往診にもできる限り対応します。

③ 電話診療:
電話診療受付時間：月・火・木・金曜日 11:00～12:00 （受付後、折り返して電話いたします。）
（吉和地域に日中おられる方に限ります。）

④ テレビ電話診療（2023 年 8 月まで 実証実験参加世帯のみ）:
テレビで診療予約（医療費クレジット払いの世帯）、または前日までに電話予約（現金払いの世帯）

⑤ 訪問診療:
木曜日 14:00～15:00（緊急の往診依頼には、曜日や時間を問わず、できる限り対応いたします。）

⑥ 休診日： 土・日・祝日 第一・第三・第五水曜日
＊時間外・休診日でも、上記電話/メールで、医師の携帯電話/メールにつながります

歯科診療 （電話 0829-77-2735）（広島大学歯科医師の診察）
受付・診療時間 土曜日(休診する場合もありますのでご注意下さい) 9:00～12:00 13:00～15:00

テレビ電話診療実証実験へのご協力引き続きよろしくお願いいたします

廿日市市で実施している「テレビ電話診療実証実験」に参加されている方で、当院にて定期処方を受けておられる方、実証実験は 8 月末までです。ぜひ一度使ってみて下さい。ご不明な点は診療所にお電話下さい。

8 月 7 日（月）午後の診療は 15 時から 17 時までです

8 月 7 日（月）は、臨時往診のため、午後の診療は 15 時から 17 時までになります。ご注意願います。

8 月 7 日（月）～8 日（火） 広島大学の学生 4 名が診療所で実習します

8 月 7 日（月）～8 日（火）は、広島大学の学生 4 名が診療所で実習します。将来広島県の地域医療を担う学生の実習です。新型コロナのチェックを行った上で、安全第一で行います。ご協力よろしくお願いいたします。

8 月 9 日（水）午前の診療は吉川が担当いたします

8 月 9 日（水）は、安芸太田病院長結城先生ではなく、吉川が担当します。申し訳ありませんがご了承願います。

8 月 14 日（月）は終日休診いたします

医師の都合により、8 月 14 日（月）は終日休診いたします。8 月 11 日（金）～14 日（月）が 4 連休となってしまいますが、12 日は夏まつりのため地域内で待機いたしますし、連休中（13 日の一部を除いては）電話対応、時間外診療も出来る限り対応いたします。ちょうど新型コロナの第 9 波のピークと重なると予想されます。体調がよくないのに休みだからと受診せず、治療の機会を逃さないようにしましょう。ひとまずはお電話ください。

8 月 22 日(火)午後の診療は 14 時 30 分からです

吉和地域内での会議のため、8 月 22 日(火)午後の診療は 14 時 30 分からです。よろしくお願いいたします。
(急患には対応できますので、遠慮なく受付におっしゃって下さい。)

新型コロナウイルス患者数について

廿日市市内の医療機関では、管轄する佐伯地区医師会に感染者数を報告しています。全数把握にはなっていませんが、「少なくとも市内でこの位の患者が出ている」、という目安にはなります。

6 月 27 日～7 月O3 日	新型コロナ	306 名	インフルエンザ	39 名
7 月 04 日～7 月 10 日	新型コロナ	418 名	インフルエンザ	76 名
7 月 11 日～7 月 17 日	新型コロナ	373 名	インフルエンザ	68 名
7 月 18 日～7 月 24 日	新型コロナ	640 名	インフルエンザ	53 名

7 月下旬時点で、吉和診療所ですら、1 週間に数人ペースで新型コロナウイルス患者を診察しています。
中にはご高齢の方もおられ、発症早期でしたので抗ウイルス薬を処方し、速やかに回復しました。明らかに増加してきています。お盆の連休中でも、発熱時は我慢せずお電話下さい。

『1 日 1 万歩、3 か月やってみたら』(「あつまろう家」での話 その 1)

7 月 20 日、久々に開かれた「あつまろう家」でお話をする機会がありました。今回のお題は「1 日 1 万歩」です。まず、3 か月間「1 日 1 万歩」をやってみた証拠を、皆様に見ていただきました。
私(吉川)は、いわゆる携帯電話の万歩計機能を使って歩数を測っています。これがその記録です。

4 月 12 日から 7 月 12 日までの 92 日中、73 日(カレンダーの数字の右上に★印がついている日)1 万歩を達成しました。1 日平均だいたい 11900 歩です。

「1 日 1 万歩」は、21 世紀を迎える 2000 年に厚生労働省が掲げた理想です。1980 年代の海外の研究で、1 週間で 2000 キロカロリー以上運動する人は、500 キロカロリーに満たない人と比べて死亡率が 1/4～1/3 だったことによります。1 週間で 2000 キロカロリーということは、1 日約 300 キロカロリー。体重 60 kgの人が普通に歩くならば、7km を 1 時間 40 分かけて 1 万歩で、ようやく 300 キロカロリーを達成します。「1 日1万歩」は、そのようにして作られた理論的な数字ですが、実際にそれだけ歩ける人は少なく、厚生労働省は目標を 8000 歩(64 歳まで)、6000 歩(65 歳以上)としています。

WHO(世界保健機関)では、歩数にこだわらず、「中等強度の運動を 150～300 分/週行う」ことがすすめられています。(あるいは、高強度の運動ならば 75～150 分/週)。中等強度の運動とは、息を切らさず会話ができる程度までの楽な運動です。運動後も息が切れません。1 週間で 150～300 分ということは、1 日少なくとも 20 分。

日本では、2000 年代に入って行われた群馬県中之条町(なかのじょうまち)での研究が有名です。そこでは、健康のためには、・1 日 8000 歩歩く方は、1 日 20 分程度中等強度の運動をするのがちょうどよく、・1 日 6000 歩歩く方は、1 日 10 分程度中等強度の運動をするのがちょうどよい、と結論しています。

(次回は、実際どのように 3 か月を過ごしたかとその成果、そして今後の課題についてお話します。)