

身体（からだ）を動かそう！

理学療法士 渡辺 秀和

徐々に日差しが暖くなり、春を感じられる日が多くなってきました。運動を始めるには絶好な季節です。今回は身体を動かすことの効果や目標について説明したいと思います。身体を良く動かしている方、つまり活動量が多い方は生活習慣病にかかるリスクが低くなり、心の健康や人生の幸福度も上がると言われていています。ご年配の方においても、寝たきりのリスクを減少させる効果があるそうです。活動量を増やすためには、通勤・買い物でできるだけ歩く、運動・趣味・地域活動を行なうなど、身体を動かす機会を日常で増やしていくことが大切です。手軽に活動量を知る方法とし

て、一日の歩数を計る方法があります。万歩計を用いて計測します。厚生労働省によれば、成人の1日の目標歩数は男性9,200歩、女性8,300歩だそうです。70歳以上の方は男性6,700歩、女性5,900歩です。普段あまり運動していない方は、無理にこの歩数にこだわり過ぎず、少しずつ歩数を増やしていきましょう。筋肉や関節などに痛みや不調を感じた場合は、整形外科にご相談ください。整形外科は「運動器」全般を扱っている診療科です。医師からの指示があれば、外来でのリハビリテーションも提供しています。



休日救急当番日
3月20日(水)
急患のみ受付

事前予約優先

■ 当日診療可

外来診療のご案内

3月, 4月		月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	総合診療科(内科)	関 山田	関 米井 石橋 (内分泌)	柳本 小橋	米井 小橋	山田 関	柳本 内科医	
	整形外科	千葉大学 医師		林	林	林	林 3月2日, 16日, 30日 4月13日, 27日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	神経内科	3月9日 / 4月13日					八木下	
	耳鼻いんこう科	3月2日, 16日 / 4月6日, 20日					千葉大学 医師	
	泌尿器科	3月7日, 21日 4月4日, 18日			千葉大学 医師			
	眼科		種本	種本				

* 急患の方は、常時受け付けいたします。
* 事前予約にご協力お願いいたします。(診察希望日の前日16時まで)
* 事前に予約されている方が優先となりますので予めご了承ください。
* 診察枠に空きがあれば事前の予約がなくても診察が可能です。

眼科からのお知らせ
コンタクト処方
は行っていません。
メガネ処方のみとなります。

発熱外来の予約は
病院ホームページ
からできます。

午後 1:30 ~ 4:00	循環器内科	3月7日, 21日 / 4月4日, 18日		君津中央 病院医師 完全予約制
	皮膚科	君津中央 病院医師	3月4日, 11日, 25日 4月1日, 8日, 22日	
	眼科	種本	種本	田村 3月14日, 28日 4月11日, 25日
	禁煙外来	3月6日 4月3日, 17日		柳本
	スポーツ整形		林	

		歯科受付					
予約制		月	火	水	木	金	土
午前 8:45 ~ 11:30	歯	歯	歯	歯	歯	歯	歯
	歯	歯	歯	歯	歯	歯	午後 休診
午後 1:45 ~ 4:30	歯	歯	歯	歯	歯	歯	午後 休診
	歯	歯	歯	歯	歯	歯	午後 休診



お知らせ 受付窓口でマイナンバーカードの健康保険証利用ができるようになりました。

お知らせ

第57回公開講座
 3月30日(土) 14時～15時
 講師：歯科医 根本杏子
 『オーラルフレイルって何?』
 ～今日から始める口腔ケアと嚥下体操～
 国保病院1階ロビーにて



郷土力士、安房乃国が国保病院を訪問！
 高田川部屋の力士で鴨川市出身の安房乃国が1月31日に国保病院を訪問してくれました。地域包括支援センター職員との縁で家族とともに病院を訪れた安房乃国は、初場所を5勝2敗で勝ち越したことを報告。職員との記念撮影にも笑顔で応じてくれました。



鴨川中学校の2年生が職業体験に来ました。医師や薬剤師に興味を持った3名の学生さんが国保病院の色々な職種を見学し、身近に感じてもらいながら、新たな発見もしつつ体験を終了しました。これからの職業選択のひとつになればと思います。

シリーズ 予防医療のススメ

④ 適切な飲酒量について 内科医 柳本 蔵人

2024年2月に厚生労働省が「飲酒ガイドライン」をまとめました。日本ではアルコール度数や何杯飲んだかで飲酒量を把握するのが一般的ですが、「純アルコール量」という酒に含まれるアルコールの量で健康へのリスクが示されました。生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日当たりの「純アルコール量」を男性で40グラム以上、女性で20グラム以上摂取した場合と定義され、体質などによってはより少ない量にすることが望ましいとしています。純アルコール量で約20グラムは、度数で微妙に異なりますが、おおむねビールの場合はロング缶や中瓶1本にあたる500ミリリットル、酎ハイは350ミリリットル、ワインは小さいグラス2杯分の200ミリリットル、日本酒は1合弱、焼酎は100ミリリットル、ウィスキーはダブルにあたる60ミリリットルです。どの程度の飲酒で病気を引き起こす危険が高まるかについて、脳梗塞については、純アルコール量で男性は週300グラム以上、女性は週75グラム以上を摂取した場合に、高血圧は男女とも、少しでも飲酒をすると危険が高まります。胃がんは、男性は少しでも飲酒をすると、女性は純アルコール量で週150グラム以上を摂取した場合に危険が高まり、大腸がんは、男女とも、純アルコール量で週に150グラム以上を摂取した場合に、危険が高まること示されました。健康に配慮した飲み方は、あらかじめ量を決めて飲む、飲酒前に食事をする、飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収できるようにする、1週間のうちで飲酒しない日を設ける、などに気をつけるとよいでしょう。適切な飲酒量を普段から心がけ、体をいたわりながらお酒と付き合いましょう。

鴨川市立国保病院の敷地内では全面禁煙にご協力をお願いします。皆様の健康を保つためにも禁煙を推奨しております。

パート募集

一緒に働きませんか？

- ・薬剤師
- ・看護師
- ・看護補助
- ・ヘルパー(夜間勤務)
- ・介護福祉士

事務局：渡邊
 ☎04-7097-1224

病院ホームページ
<https://kamogawakokuho-hp.com>

鴨川市立国保病院 検索

LINE 鴨川市立国保病院 公式LINEアカウント

鴨川市立国保病院
 〒296-0112
 千葉県鴨川市宮山233

診療科 内科・小児科・循環器内科・神経内科・整形外科
 スポーツ整形外科・眼科・耳鼻いんこう科・泌尿器科
 皮膚科・禁煙外来・リハビリテーション科・歯科

医科 04-7097-1221 / 歯科 04-7097-1222

国保訪問看護ステーション 04-7097-1435
 国保ヘルパーステーション 04-7097-1436
 国保ケアプランサービス 04-7097-1437
 医療・介護連携支援室 04-7097-2860
 福祉総合相談センター・長狭 04-7096-5711

最寄りのバス停 国保病院前

- セブンイレブン
- 長狭学園
- みんなみの里
- ヤックスドラッグ