

健康だより

健康課・医療対策課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

いまよりプラス10分、身体を動かそう

身体を動かさないと、年齢とともに筋肉が減り、筋力も衰えます。筋力が衰えると、動きが鈍くなり、姿勢も悪くなります。筋肉が減ると、エネルギー消費も減るので、肥満につながります。

ふだんから元気に身体を動かすことで、生活習慣病や要介護状態になるリスクを下げるができます。例えば、今より10分間多く身体を動かしてみよう。

日常生活の工夫で 身体を動かしましょう

身体を動かすというのはスポーツすることだけではありません。日常生活における活動を見直してみよう。体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。ご自身の生活や環

境の中で、今よりもう少し長く、もう少し元気に体を動かす機会を作ることが健康への第一歩となります。

「まめに動きましょう」

毎日、何気なく行っていることごととした家事や遊びも回数や種類を積み重ねることで運動効果を得ることができます。できるだけ「まめに」キビキビと動いてみましょう。家庭や職場の小さな積み重ねが大きな成果につながります。

- ・ 買い物は、できるだけ遠いところに車を置いて歩く。
- ・ 休日は子どもと外で遊ぶ。
- ・ 掃除の回数を増やす。
- ・ できるだけ階段を使う。
- ・ 人に頼まず自分で動く。

歩いてみよう

ウォーキングは特別な道具を必要とせず、いつでもできる手軽な運動です。内臓脂肪を燃焼し生活習慣病予防に効果的です。これまでより10分間長く歩けば、ただ遠いところへ置いて歩くなど、工夫して歩数を増やしてみましょう。

早歩きの良いフォーム



「まめ体操」を 放送しています!!

今年の4月から、お茶の間でテレビを見ながら気軽にできる「まめ体操」をチャンネル下呂で紹介しています。11月は19日～25日の奇数時間に放映しているので、ぜひご覧ください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病者に限りです) 日曜、祝日、年末年始

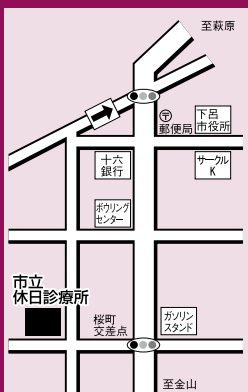
診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

11・12月の担当医

12月	11月
31日(水) 阿部親司(阿部医院)	2日(日) 今井直人(花田医院)
28日(日) 小林源博(こげやし整形外科)	3日(月) 市川伸也(市立小坂診療所)
23日(木) 細江昭比古(市立中原診療所)	9日(日) 大塚正義(森宮南嶺病院)
21日(日) 中田宗彦(中田医院)	16日(日) 近藤靖士(近藤医院)
14日(日) 近藤史郎(近藤医院)	23日(日) 小池利幸(小池医院)
7日(日) 藤岡均(藤岡医院)	24日(月) 大林秀成(萩原北醫院)
30日(日) 黒木尚之(黒木医院)	30日(日) 黒木尚之(黒木医院)



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

「電話健康相談」のお知らせ

岐阜県保険医協会では、会員の医師による無料の電話相談を次の日時に実施します。

今回は高血圧症・糖尿病・高脂血症を中心とした相談を行います。ぜひご利用ください。

日時：11月30日(日)

午前10時～12時までの間

☎058・267・0711

塩分、取りすぎっていませんか？

食塩の取り過ぎは高血圧症の原因となり、血圧以外の危険因子(メタ

ボや高血糖、高脂質、尿酸酸など)と組み合わせることで、やがて脳や心臓、腎臓の血管の病気を引き起こしてしまふ恐れがあります。いつまでも健やかに生活できるように、普段の食生活で塩分を減らすよう心がけてみませんか？

1日の塩分摂取の目標値は、男性9g未満、女性7.5g未満と言われています。塩分の多い漬物や汁物の食べる回数や量を減らす、だしの味を効かせる、調味料は直接かけるより、つけて食べる等、様々な工夫で塩分は減らすこ



とができます。いろいろな食べ物がおいしくなるこの季節、減塩を意識しながら楽しんでみてはいかがでしょうか？

休日エイズ相談・HIV抗体検査の実施お知らせ

飛騨保健所では毎月平日の第1・3木曜日にHIV(エイズ)等の相談や検査を行っています。今回、下記日時の日曜日にもご利用頂けます。

検査は無料。匿名で受けることができます。結果は採血から約1時間後に面接でお伝えします。なお予約が必要ですので、ご希望の方は期限までに電話でお申し込みください。



日時：11月30日(日)13時20分～15時
場所：飛騨保健所 診察室
(飛騨総合庁舎1階・高山市上岡本町7-468)

申込・問合せ先：飛騨保健所 健康増進課
☎0577・33・1111(内線310)
申込期限：11月28日(金)17時まで

病院には高齢者や手術後の患者など抵抗力が落ちた方々が入院しております。健康な人では全く害のない常在菌でもこれらの患者には深刻な病状を引き起こすことがあります。このため病院は、病原菌は持ち込まない、持ち出さないという考えをもって努力しています。

◎**手指の消毒** 手洗いが原則ですが設備の関係もあって病院では玄関や病室の入り口に擦り込み式手指消毒剤を設置してあります。病院や病室に入るときに使用し、病原菌を院内に持ち込まないようにしましょう。

◎**マスクの着用** 咳をしている人はエチケットとしてマスクをしましょう。マスクは正しく装着すればある程度の予防効果があります。院内では診察時でも指示がない限りマスクをはずす必要はありません。

ん。また、使用中のマスクの表面にはなるべく触れないことが大切です。もちろん来院時に手洗いうることも大切です。

◎**お見舞い** 病院へのお見舞いは原則禁止としたものです。やむをえない場合は定められた面会時間内にナースステーションで許可を得たうえでお願いします。お見舞いは家に訪問されるとよいでしょう。病院へ来たついでに病室を訪問するというのはやめましょう。

◎**面会** 面会も感染予防という面では好ましくありません。同室者にも迷惑を及ぼします。現在インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行期には面会禁止となっています。なお、治療に必要と医師が認めた面会は積極的な対応をお願いします。

◎**面会謝絶** 重症患者は医師の判断で、

院内感染の予防にご協力ください

また本人、家族の希望で面会謝絶となります。最も重要なのは感染症による面会禁止です。金山病院ではインフルエンザや結核、赤痢などの患者の入院は原則として受け入れていませんが、抵抗力の低下した患者ではMRSA、緑膿菌、ノロウイルスといった細菌やウイルスが病状を悪化させます。このような患者は個室に入り、病原体を持ち出さない、持ち込まないを徹底して治療し、管理しています。

◎**子どもは要注意** 金山病院は当地域で貴重な小児科医療機関として診療を行っています。当院外来では清潔を保つべく努力していますが、多くの来院者があるので床の汚染はやむをえません。子どもが床に座ったり床に手をついたりするのを見かけます。同伴者は特に気を付けていただきたいと思います。

です。受診の必要のない子どもはできれば病院に連れてこないようにお願いします。

◎**持ち込まない、持ち出さない** 病院内で発生する感染症の多くは抵抗力の低下した体の中で常在菌が病原性を発揮して起こります。金山病院では感染対策チーム(ICT)が活動し、病院内の感染予防に努めています。病院を利用していた方々におかれましても来院時には、病原菌を持ち込まないために手洗い、手指の消毒など院内感染の予防にご協力をお願いいたします。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦
※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。