

診療所からのお知らせ

- ◆都祁診療所にて、新たに**眼科外来を始めます。**
- ◆**眼科も整形外科もオンライン予約が可能**になります。
- ◆都祁診療所に、**新しい医師2名と看護師1名**が着任します。



診療所の外へ！

2月9日奈良市都祁保健センターにて開催された「令和5年度つながって元気！すっきりボディ講座」にて、**浅田医師が糖尿病健康講座**を行いました。



新スタッフ紹介

『初めまして、奈良県立医科大学附属病院から参りました中島諒と申します。地域に寄り添った医療を心がけ、安心していただけるよう日々精進してまいります。よろしくお願いたします。』



中島 諒 Nakajima Ryo
奈良県立医科大学
総合診療専門医プログラム専攻
(2024.4~)



所長の
健康コラム

イマドキな

ほどほどのお酒とは！？

～健康に配慮した飲酒に関するガイドライン2024～

参考資料:「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」厚生労働省、令和6年2月19日

令和6年2月に厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました。公表時のニュースでは『こんな少ない量は現実的ではない！』という街の声も聞かれましたが、皆さんはどう思いますか？私が考えるこのガイドラインのメッセージは『**①アルコール濃度**だけではなく**純アルコール量(g)**に注目しよう、**②不健康な飲酒量をざっくり知っておこう**』です。白黒がはっきりしているタバコ（喫煙ゼロが健康に良いのは明らか）と違い、**飲酒は程度の問題**です。誰にとっても“自分はこう思う”になりがちですが、それを客観的に示したのが新しいのです。

①アルコール濃度だけではなく純アルコール量(g)に注目しよう

純アルコール量(g)を知るための方法を3つご紹介します。

(1)計算法：**アルコール量(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数 × 0.8**

(2)確認法：アルコール濃度はほとんど全てのお酒に記載されていると思いますが、実は、最近の一部の商品には純アルコール量も記載されているそうです。

(3)イメージ法：**ビール/ワイン派は1杯15g、日本酒/焼酎/酎ハイ派は1杯20gと覚えましょう。**

純アルコール20g換算の目安:ビール(5%)中びん1本(500ml)、日本酒(15%)1合(180ml)、ウイスキー(43%)ダブル1杯(60ml)、焼酎(25%)0.6合(110ml)、ワイン(14%)1/4本(180ml)
(<https://www.asahibeer.co.jp/customer/alcohol/>)



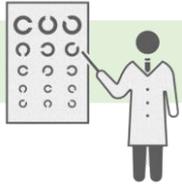
画像:日経ビジネス、2022年12月21日

②不健康な飲酒量をざっくり知っておこう

ガイドラインには、疾患別の不健康な飲酒量がいろいろ記載されていますが、1番大事な点は、

『毎日の男性40g/女性20g以上の飲酒習慣は病気につながる所以要注意!』です。

皆さん、もしくは、皆さんのご家族はどうでしょうか？「私は1日〇g、週に〇g飲んでます」こんな表現ができますか？一度計算してみてください。健康に飲んだ方が健康寿命が長くなるので、結果的に長く楽しめます。お酒好きの皆さんほど、ぜひ“ほどほど”に！（西村）



都祁診療所の専門外来のご案内



	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
第1週		眼科		整形		
第2週				整形		
第3週		眼科		整形		
第4週				整形		
第5週		眼科		整形		

受付：8:30-11:30
診察：9:00-12:00

総合診療を標榜する都祁診療所は、どの領域でもできる限り応じる姿勢で診療しています。しかしながら眼科は特に専門性が高く、特殊な機器も必要であるため、軽症以外は対応できない現状が続いていました。

この度、第1,3,5週の火曜日に眼科専門医を招聘し眼科外来を開設する運びとなりました。患者さんの利便性を考え、原則、時間予約制度とさせていただきます。受診時/電話/オンラインによる事前予約をぜひご利用ください。

これに併せて、従来順番待ち制であった整形外科の予約も時間予約制に変更いたします。両科とも、当日直接来院の場合はその時点で空いている時間帯をご案内いたします。ご了承ください。

都祁診療所は、ニーズに応じて専門診療にも取り組みます。

都祁診療

診療時間（受付時間）

	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	● (眼科あり)	●	● (整形外科あり)	●	● (第1,3週のみ)
16:30~18:30	●		●		●	

◎休診日：木曜日午後、土曜日第2,4,5週、日曜日、祝日、お盆、年末年始

◎その他の時間帯は、予防接種や訪問診療を行なっています。急患は可能な限り対応いたしますので、ご相談ください。

<発行元> 〒632-0221 奈良県奈良市都祁白石町1084番地
公益社団法人地域医療振興協会 奈良市立都祁診療所

TEL：0743-82-1411