

診療所からのお知らせ

- ◆都祁診療所では、**整形外科外来を行っています。**
毎週木曜日の午前中に、宇陀市立病院の整形外科医師による整形外科外来を行っています。
- ◆都祁診療所では、**訪問診療を行っています。**
都祁診療所では、患者さんのご自宅に伺って診察を行う訪問診療を行っています。今まで診療所を受診したことがない方も気軽にご相談ください。

活動レポート

2月5日に都祁保健センターで「高血圧」の講義を行いました。診療所の垣脇から、高血圧の予防や治療、合併症について説明を行いました。

高血圧は、自覚症状に乏しい病気であり、放置すると脳卒中や心筋梗塞といった思わぬ合併症を引き起こすことがあります。

定期的な血圧測定を行い、ご自身の血圧を把握し、運動・食事に気を配ることが重要です。



都祁診療所ニュース

医師の垣脇文香です。

2020年10月1日より都祁診療所に赴任しました。

奈良生まれの奈良育ち、奈良県立医科大学出身で生粋の奈良県民です。気になることがあればお気軽に相談いただければと思います。よろしくお願いたします。



感染症外来について

都祁診療所は、感染症外来を行っています。通常の外来とは診察室を完全に分けて、診察を行い、新型コロナウイルスのPCR検査にも対応しております。気になる症状があれば、診療所にご連絡ください。

【健康コラム】フレイル予防をしましょう

フレイルとは、年とともに、体力や心身の活力が低下したり、社会との関わりが希薄化した状態のことです。フレイルを放置すると、簡単なことで病気やケガが重症化しやすくなります。

フレイルの予防は、「よく食べ・体を動かし・よく笑う」ことがポイントです。食事は、筋肉を作る「タンパク質」を含む食品をとることが重要です。タンパク質は肉類・魚介類・大豆・卵・乳製品から取ることができます。無理のない範囲で体を動かし、筋力や歩行力を維持しましょう。

粗食はだめ！
肉や魚もしっかり食べよう

栄養

フレイル予防の
3本柱

社会

運動

積極的に
外出していろいろな
活動に参加しよう

しっかり体を動かして
筋力・歩行力を
維持しよう

新型コロナウイルス関連について

新型コロナウイルスが流行して、1年が経過しました。前に比べ、この感染症についてわかってきていることがあります。

新型コロナウイルスは、**飛沫感染**がメインと言われ、接触感染の可能性もあると考えられています。飛沫感染を予防するのは、マスクなしでの会話、懇親会・会食を避けることが重要です。

3密（密閉・密集・密接）をさけ、**マスク着用**、**手洗い**や**消毒**を行うことを徹底してください。

休憩室・喫煙室・更衣室といった空間は、気が緩みやすい場所ですので、注意してください。



現在、新型コロナウイルスのワクチン接種の体制を整えるために、行政・医療機関の間で調整が行われています。しかしながら、令和3年3月1日現在、奈良市での接種方法は未定です。新型コロナウイルス流行の終息に向け、ワクチン接種が重要となります。今後の情報に注意しながら、ワクチン接種を検討してください。

都祁診療所では、訪問診療を行っています。

都祁診療所は、訪問診療を行っています。

- ・訪問看護ステーションと協力し、24時間体制をとっています。
- ・診療所を受診されたことがない方にも対応します。
- ・終末期の方にも対応します。

（在宅での酸素投与や点滴なども可能）

その他特徴は多数あります。お気軽にご相談ください。



診療時間（受付時間）

	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	●	●(※1)	●	●(※2)
16:30~18:30	●		●		●	

※1 木曜日は、宇陀市立病院整形外科医師の診察も行っていきます。

※2 土曜日は、第1、3週に診察を行っています。



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

TEL：0743-82-1411