

診療所からのお知らせ

- ◆都祁診療所では、**オンライン診療**を行っています。オンライン診療とは、スマートフォンやパソコンで診察を行い、お薬を処方するものです。3か月に一回の対面診察は必要ですが、手間や時間の面でメリットがあります。興味がある方はお気軽にお問い合わせください。
- ◆都祁診療所では、**訪問診療**を行っています。
- ◆都祁診療所では、**禁煙外来**を行っています。

活動レポート

11月25日に都祁中学校で中学3年生を対象とした禁煙教室を行いました。受動喫煙や最近話題となっている三次喫煙に関して説明しました。

三次喫煙とは、タバコを消した後に残留する化学物質を吸入することを指します。床やカーペット、カーテンなどに付着した喫煙後の化学物質が乳児や小児に影響を多大に与える可能性があります。

禁煙に興味がある方は、お気軽に診療所にお問い合わせください。



都祁診療所ニュース

10月より都祁診療所に森田貴英医師が赴任しました。来年度9月までの1年間の予定で都祁診療所で勤務する予定です。

一年間都祁地域の医療に貢献していきますので、宜しくお願い致します。



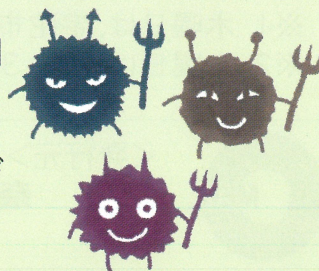
都祁診療所では、新型コロナワクチン3回目接種に向けて準備を行っています。なるべく多くの方に都祁内で接種していただけるように準備していきますので、もうしばらくお待ちください。



【健康コラム】抗生剤を適正に使用しましょう

感染症とは、病原体（細菌・ウイルスなど）により引き起こされる病気のことです。抗生剤（抗菌薬や抗生物質）は、細菌には効果がありますが、基本的に細菌以外の病原体には効果がありません。

風邪は、ウイルス感染によるものが多く、治療に抗生剤を必要としません。不要な抗生剤を内服する、処方された抗菌薬を飲み切らずに自己判断で中止する、などの治療を行うと薬剤耐性菌が出現し、いざ抗生剤が必要な感染症が出現したときに抗生剤の効果がなくなります。そのような事態を防ぐために、抗菌薬を適正に使用しましょう。



健康教室参加のススメ

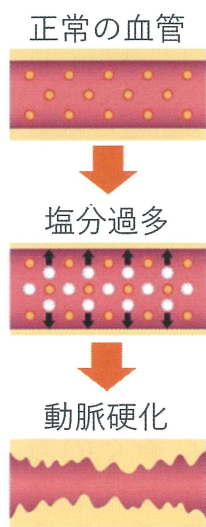
毎年2月頃に都祁保健センターで開催されている「つながってげんき!すっきりボディ講座」では、診療所医師が生活習慣病の講話を行っています。

昨年度2021年2月の講座では高血圧をテーマに、栄養士さんからの減塩指導、理学療法士さんからの運動指導、ストレッチや筋肉トレーニングの実技などもあり食事・運動両方の面から学ぶことができる内容でした。

今年度は2022年2月10日(木)に開催予定です。ぜひ参加して生活習慣病を学び、より健康な生活を送りましょう!



高血圧について



上の血圧140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上を一般的に高血圧といいます。

肥満、塩分の摂り過ぎ、運動不足、喫煙、飲酒、ストレス、遺伝的体質などが原因であることが多いです。

【塩分は控えめに】塩分過多になると血管に水分が引き込まれ、血液量が増えることで高血圧になり、心臓や腎臓の負担も大きくなり、血管ダメージによる動脈硬化も進みます。

塩分摂取は男性7.5g/日、女性6.5g/日が望ましいとされています(日本人の平均は9-11g/日)。

血圧を正常にすることで心筋梗塞や脳出血・脳梗塞など血管の病気のリスクをかなり下げることができます。

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

奈良市立都祁診療所

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)

TEL: 0743-82-1411