

診療所からのお知らせ

◆都祁診療所は、今年(2025)はお盆【8/13(水)・8/14(木)・8/15(金)】の午前診療を実施します！
※8/13(水)・8/15(金)の夜診はお休みさせていただきます。

◆都祁診療所は、現在、医療事務員(非常勤)の募集を行っています！



診療所の外へ！

2025年6月5日、奈良県立山辺高等学校の高校2年生の生徒さんに対して「心肺蘇生法・AED講習会」を実施しました。

都祁診療所としては初めての取り組みでしたが、地域の高校生と触れ合い、先生方との連携を深める良い機会になりました。



都祁診療所チーム「心肺蘇生法・AED講習会」
奈良県立山辺高校(2025.6.5)



新スタッフ紹介

『市立奈良病院から参りました。小城 拳士郎と申します。皆様の辛さや苦痛に寄り添い、共に解決へと導くことができるような医師を目指しています。よろしくお願い申し上げます。』



市立奈良病院
総合診療専門研修プログラム
専攻医
小城 拳士郎
Kojo Kenshiro
(2025.4～)



所長の医療コラム

できるだけ…

将来の“要介護”を避けたい！

患者さんから「将来、要介護になって子供・他人の世話にならないようにしたい」という声を聞くことがあります。要介護を避けるためにはどうすればいいのでしょうか？

令和4年の奈良市の平均要介護期間(要介護2以上)は、男性1.8年、女性3.8年だそうです(図1)。聞いていたより短い?と思われた方もいるかもしれません。

これは厚生労働省が出している「健康寿命」

の定義が「自分自身を(主観的に)健康

だと感じ活き活きと生活できる生存期間

であり、「介護が必要となる年齢」では

ないからです。つまり、図1のように整理

できます。この期間を減らしたい訳です。

要介護に至る原因の3大原因は、

①生活習慣病、②フレイル、③ロコモティブシンドローム(運動器の障害)

だと言われており(図2)、この3大原因に対して有効性が

証明されている予防は、①健康的な食事、②定期的な

運動習慣、③人との関わり(社会活動)、ほぼこの3点に集約

されます。やはり健康の秘訣は日常にあるのです。

ただ、今まで家族や社会のために頑張って来られた方が、人生の最後の数年を家族・社会のお世話になることは当然のことのようにも私は思います。

介護についても困ったら診療所へ!(西村)

図1: 健康寿命, 自立寿命, 平均寿命

1)2)を参考に筆者作成

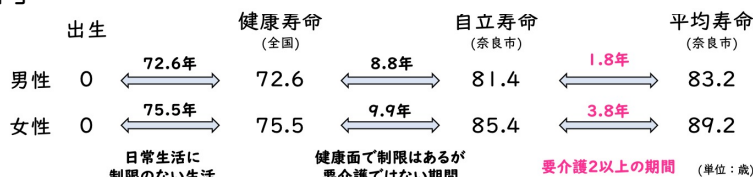
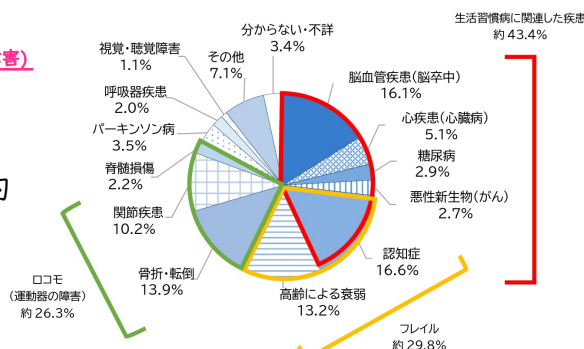


図2: 介護が必要となった主な理由(全国)³⁾



1) 健康寿命の令和4年値について(厚生労働省, 令和6年12月)
2) 第3期奈良市データヘルズ計画及び「第4期奈良市国民健康保険特定健康診査等実施計画(奈良市, 令和6-11年度)
3) なら健康長寿基本計画(第2期)(案)(奈良県, 令和6年1月)



職場でストレスと上手に付き合う方法

人生の中でかなり多くの時間を過ごすことになる職場ですが、忙しさや人間関係の中で、知らず知らずのうちにストレスをためていませんか？ そのままにしておくと、心や体に影響が出ることがあります。

【ストレスが与える影響】

ストレスは精神面・身体面・行動面にさまざまな悪影響を及ぼします。精神的には**不安**や**イライラ**、**気分の落ち込み**などが現れ、**集中力**や**判断力**も**低下**します。身体的には**頭痛**や**胃腸の不調**、**睡眠障害**などが起こりやすくなります。また、行動面では**無気力**になったり、**人との関わりを避ける**ようになったりします。これらが続くと、**仕事のミス**や**欠勤**が増え、**生活の質が低下**します。重症化を防ぐためには、早期の気づきと適切な対処が大切です。

【ストレス解消方法（心と身体を整えるために）】

私がおすすめする7つのストレス解消法をご紹介します。

方法	具体例	効果・ポイント
① 身体を動かす	ウォーキング・ストレッチ・軽い運動	脳内に快感物質（セロトニンなど）が分泌される
② しっかり睡眠をとる	決まった時間に寝起きし、6時間以上の睡眠を目安に	質の良い睡眠はストレスを軽減する最大のリセット法
③ 趣味を楽しむ	読書、音楽、手芸、映画、自然に触れるなど	「没頭」する時間が心の疲れを癒す
④ 人と話す・笑う	気軽な会話、笑い	免疫力アップ・気分転換に効果的
⑤ 呼吸法や瞑想でリラックス	4-7-8呼吸法、マインドフルネス	頭と心を「今ここ」に戻す習慣
⑥ 環境を変える	外出、場所を変える、旅行	視野が広がり、心がリセットされやすい
⑦ 書き出す・話す	紙に書く、誰かに話す	気持ちの整理に役立つ

それでも心身が疲れてしまった時は、お気軽に診療所にご相談ください。（中島）

都祁診療所は心の健康の相談にも乗っています

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、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



公益社団法人

地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine

奈良市立
Nara Tsuge Clinic

都祁診療所