

奈良市立 都祁診療所 つうしん

Vol. 20
2025. 10. 1

診療所からのお知らせ

◆都祁診療所は、今年もインフルエンザ・コロナワクチンの予防接種を実施します！

◆都祁診療所は、引き続き医療事務員の募集を行っています！



地域医療のための
院外活動紹介

診療所の外へ！

2025年7月13日、市立奈良病院において、医療者を対象とした『緩和ケア講習会』の「療養の場と地域連携」分野の講師を務めました。都祁診療所で力を入れている“在宅緩和ケア”について紹介し、市立奈良病院との連携を深めました。



「第129回 まほろばPEACE 緩和ケア研修会」
市立奈良病院（2025.7.13）



専攻医の
健康コラム

-2cm, -2kgを目指そう！～大人のためのダイエット～

都祁保健センターが年3回、「すっきりボディ講座」という健康教室を行っているのをご存じでしょうか？私は、今年の2月に「-2cm, -2kgを目指そう！～肥満が引き起こすさまざまな病気～」というテーマで講座を担当させていただきました。

皆さんは、肥満が“見た目”だけではなく、“病気”としてどのような影響があるか、考えたことはあるでしょうか？肥満の指標として、身長や体重から計算する「BMI」というものがあります。これを読んでいる皆さん、ぜひ自分のBMIを計算してみてください。日本ではBMIが25以上を肥満と定めています。これはBMIが25を超えると 高血圧 など、27を超えると 高血糖 などの病気に2倍なりやすくなるなど、BMI25以上でさまざまな病気が増えることが分かっているからです。すっきりボディ講座ではその他、脂質異常症・心筋梗塞・脳梗塞・がん・睡眠時の無呼吸や膝の変形などさまざまな病気になりやすくなることを解説しました。

しかし、これは裏を返せば、これらの病気は体重を減らすことで改善させることができるとも言えるのです。

現体重から3%前後の減量で、さまざまな病気が改善することが分かっているため、70kg程度の方であればその3%、約2kgの減量、そして腹囲2cmの減少をまず目指すと良いと言われています。

診療所では肥満でお困りの方に栄養指導の案内などさまざまな相談をお受けしております。また、今年も保健センターの「すっきりボディ健康講座」が2026年2月26日に開催されます。是非ご参加ください！（潮見）

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

「BMI 25以上」が「肥満」！

BMIが25で	高血圧症 高トリグリセライド（中性脂肪）血症 低HDL（善玉）コレステロール血症	2倍
BMIが27で	高血糖	2倍

目標 腹囲：-2cm 体重：-2kg



2025年度 インフルエンザ・コロナ予防接種体制



インフルエンザ・コロナ予防接種

【予約開始日】9月9日(火) 9:00～

【予約方法】オンライン予約・窓口・お電話

※乗り入れ／助成を申請される方は必ず、お手続き完了後にご予約をお取りください。

【接種日】 ※15分前には受付をお済ませ下さい。

○インフルエンザ 毎週(水)(金) 11:30～12:30

小児 毎週(水) 16:30

※3歳未満の方は必ずお電話にてお問合せください。

○コロナワクチン 毎週(月) 11:30～12:00

【接種期間】2025年10月1日(水)～2026年1月末

<接種金額について>

インフルエンザ予防接種(高齢者・一般・小児)

○奈良市の高齢者の方(65歳以上) 自己負担 ¥1700

○任意接種(自費) ¥3800

○小児2回目(自費) ¥2500

コロナワクチン接種(高齢者・助成対象者・一般)

○奈良市の高齢者・助成がある方 自己負担 ¥10000

○自費(12歳～65歳未満の助成なしの方) 調整中



Web予約受付サイト 二次元バーコード

二次元バーコード読み取り対応の携帯電話等で、上記の二次元バーコードを撮影すると簡単に予約受付サイトにアクセスできます。

国と市の方針により今年のコロナ予防接種は高齢者の方の自己負担が一気に増えてしまいました。接種を悩む方が多いとは思いますが、我々の知識と経験からは、“80歳以上”“持病が多い”“施設で集団生活を送っている”などの重症化リスクを併せ持っている方には、接種を推奨しております。ぜひご検討ください。



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。