

ゴールデンウィーク期間中の 診療態勢について

■救命救急センターの診療態勢について

当院では、さらなる医療サービスの向上をめざし、ゴールデンウィーク中に20年ぶりとなる電子カルテシステムの更新を行います。

救命救急センターは連休中も救急患者さまの受入は行いますが、4/28(日)・29(月)は電子カルテが一斉に停止し、さらに4/30(火)～5/6(土)までは新電子カルテ導入のための混雑が予想されます。そのため、**診療時間・待ち時間が大幅に長くなる場合がありますので、同期間中はなるべく近隣の医療機関を受診くださいますよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。**

なお、5/1(水)～5/4(土)、5/6(月)は朝9時から救命救急センター内に歯科医師が常駐し、急な口腔内トラブルに対応いたします。ただし、通常の診療ではなく、緊急的な症状に対する応急処置となりますのでご注意ください。
⇒救急外来を受診する際は、必ずご来院前に救命救急センターまでお電話ください。 ☎04-7092-2211

■亀田クリニックの診療態勢について

連休による診療への影響等を考慮し、下記のとおり外来診療を行います。5/1(水)～5/4(土)は予約・当日受付を縮小しての診療となりますのでご注意ください。

4/27(土)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)
通常どおり	予約・当日受付を縮小して診察			

なお、歯科センターについては、4/28(日)～5/6(月)まで休診とさせていただきます。

■安房地域医療センターの診療態勢について

亀田グループの「安房地域医療センター」(館山市)では、4/29(月)～5/1(水)の3日間、予約・当日受付を半分程度に抑えて診療いたします。また、4/28(日)は休診となりますが、安房地域全体の救急診療態勢を考慮し、小児科・整形外科・総合診療科の医師を増員し救急診療に対応いたします。(4/27(土)は通常どおり)

GW期間中、地域の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。



第7回 介護職員初任者研修 受講者募集中

地域で活躍できる介護職員を養成するため、「第7回介護職員初任者研修」を下記のとおり開催いたします。受講を希望される方は、5月10日(金)までにお申し込みください。

日 時	5月28日(火)～9月11日(水) 25日間 午前9時～午後4時
内 容	130時間 ※なお、1時間程度の修了試験があります。
受 講 料	55,000円(消費税込み、テキスト代含む)
定 員	30名(10名未満の場合は中止いたします)
申 込 締 切	5月10日(金)
申 込 方 法	1. 履歴書(市販の物使用 B4サイズ、写真貼付) 2. 返信用封筒(92円切手貼付、宛先記入) 以上の2点を下記まで郵送してください。 宛先 〒296-8602 鴨川市東町929 亀田総合病院 継続学習センター
選 考 方 法	書類選考及び面接審査(追ってご案内いたします)
問 合 せ 先	亀田総合病院 継続学習センター TEL: 04-7099-1165(直通) 月～金 午前9時～午後5時

bayfm「MEDICAL UPDATES」

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーを務めるベイエフエムの午後のワイド番組『it!!(イット)』では、毎週火曜日午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が好評放送中です。

4月は消化器外科部長の高橋知子医師が出演いたします。ぜひ、お聴きください。

コンサートのお知らせ

世界でも珍しいオーボエ属のみで構成されたアンサンブルグループ「キ・モア・オーボエアンサンブル」の皆さまによるコンサートが、4月13日(土)午後3時から亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて開催されます。

楽器の話をはじめ、「浜辺の歌」「あわて床屋」「小さい秋見つけた」など日本の歌や、「スペインの王様の涙」「サウンドオブミュージックより」など約1時間にわたって演奏いただきます。オーボエの素敵な音色を聴きにお越しください。





第2話 筋力が落ちるってどういうこと？

筋力が落ちるってどういうこと？

筋肉には、体を動かすための「骨格筋」、内臓を作っている「平滑筋」、心臓を作っている「心筋」の大きく分けて3種類があります。このうち骨格筋に関しては市販の体重体組成計でだいたいの骨格筋率を測ることができます。体に微弱な電流を流し、その抵抗値を計測して脂肪や筋肉率などの体組成を推定する方法でBI法(Bioelectrical Impedance<生体インピーダンス>法)と呼ばれています。脂肪は電気をほとんど通しませんが、筋肉や血管など水分の多い組織は電気を通しやすいという性質を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しているというわけです。骨格筋率というのは体重に占める骨格筋の割合のことで男性では33%~36%、女性では26%~28%が標準であるといわれています。また、「年をとったら筋力が急に落ちた」というお話を皆さんからよくお聞きしますが、加齢に伴い筋肉量は40歳くらいから低下します。筋肉を構成する筋繊維でみると、その数は20歳代に比べ80歳代で半減するといわれています。加齢に伴ってもろく弱くなった筋肉をサルコペニアといい、高齢者の転倒や寝たきりの原因にもなっています。

筋肉の衰えを防ぐ方法としては、とにかく運動が一番。下肢の筋肉量は上肢と比べて加齢に伴う低下率が3倍高いといわれていますので、とくにウォーキングやジョギングなどを習慣にすることで下肢の筋肉を鍛えることを心がけておきましょう。時間があっても目標がなかなか定まらない皆さんには、私は市民マラソン・ハーフマラソン大会への挑戦をおすすめしています。県内には毎年1月に館山市で開催される「若潮マラソン」、3月に富津市で開催される「千葉県民マラソン」、秋にいすみ市で開催される「いすみ健康マラソン増田明美杯」、2年に1度アクアラインを直接走ることができる「ちばアクアラインマラソン」などの個性豊かな大会があり、県外から



も毎年多数のエントリーがあります。競技を通じて仲間の輪が広がり、人生が楽しくなります。(60歳代をこえてからチャレンジされている方もおられます!) まずは完走を目標に日々のトレーニングを積んでみるのがよいでしょう。

運動とともに筋肉づくり・サルコペニアの予防で大切になるのがタンパク質の補給です。ご飯などの糖質によるエネルギー補給に加え、肉・魚・豆類などタンパク質が豊富な食品をしっかり摂ることをおすすめします。

筋力低下の原因は加齢だけではない？

年をとったら筋力は確かに落ちるものです。しかし筋力低下以外のほかの症状を伴っていたり、年齢不相応に筋力低下が起こっていたり、とくにそれが外傷(けが)が原因でない場合に筋肉や骨以外に何らかの病気が隠れている可能性があります。「急に症状が進んでいる」「疲れやすい」「からだの一部分だけが力が入らない」という場合は要注意です。

【内科医から見た筋力低下の原因となるおもな病気】

■内分泌疾患：

甲状腺機能亢進症・低下症、周期性四肢麻痺、副甲状腺機能亢進症、クッシング症候群、アジソン病、糖尿病性筋萎縮症など。

■電解質異常：

低カリウム血症、低マグネシウム血症、低ナトリウム血症、低カルシウム血症など。

■神経筋疾患：

重症筋無力症、Lambert-Eaton症候群、Guillain-Barre症候群、筋ジストロフィー、筋萎縮性側索硬化症など。

■自己免疫性疾患：

皮膚筋炎/多発性筋炎、血管炎、リウマチ性多発筋痛症、線維筋痛症など。

■その他：

貧血、悪性腫瘍、種々の薬剤の副作用など。

「急に体重が減った」「食欲が減った」などの症状が伴っている場合は最後の項目に記した悪性腫瘍の可能性があり、血液検査やCT、MRIなどの画像検査や場合によっては胃カメラ・大腸カメラなどの内視鏡検査を早めに受けることをおすすめします。亀田クリニックには検査室や各科の院内連携でこのような病気の検査を受けられる環境や設備が整っています。原因が加齢だけではなさそうな筋力低下やそれ以外の症状が伴っていれば一度受診をしてみてください。

医師紹介

かとう ゆうき
加藤 有紀 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ① スポーツ医学科(部長)
- ② スポーツ整形外科、膝関節外科、鏡視下手術
- ③ ゴルフ、旅行。大学生でゴルフ部に入学したのをきっかけにはじめました。難しさにつらくなった時期もありましたが現在はストレス発散にやっております。
- ④ 子供から高齢者まで趣味にスポーツに再び参加できるようサポートしたいと思っています。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>