

亀田クリニックを 受診される皆さまへ

5月より新電子カルテシステムが稼働をはじめました。しばらくは診療時間や待ち時間が長くなるなど、何かとご不便やご迷惑をおかけしますが、混乱のないよう職員一同努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

また自動再来受付機導入による受付方法の変更や診察時の呼出が受付番号に変わっています(※歯科センターを除く)。機械の操作など不明な点がありましたら、近くのスタッフまで気軽におたずねください。



住所や電話番号 お変わりないですか?

新年度を迎え、就職や転職、退職などで保険証が変わったり、転居で住所や電話番号が変わった方もいらっしゃるかと思います。

当院から書類等を郵送する場合や、急ぎのご連絡をさせていただく際に、現在ご登録いただいている住所と電話番号が変更されていて、スムーズに業務が行えないケースがあります。

お手数ですが、保険証が変わったり、連絡先の住所や電話番号が変更になった際は、受付窓口で登録変更手続きをお取りくださいますようお願いいたします。

料金変更のお知らせ

(室料差額・駐車料金)

当院ではこれまで院内各種料金の価格維持に努めてまいりましたが、働き方改革による人件費の高騰や経費の高騰などを受けて、6月よりKタワーの室料差額と駐車料金(パーキング棟・救命救急センター駐車場)をやむなく見直すこととなりました。

■Kタワーの室料差額が変わります

6月1日(土)よりKタワーの室料差額を下記のとおり変更いたします。なお、A棟・B棟の一般床については料金変更はありません。(A棟:6,000円/B棟:4,000円)

病室タイプ	現行料金	新料金
一般個室(21㎡)	12,000円	13,000円
12階:特室A(60㎡)	50,000円	60,000円
12階:特室B(45㎡)	30,000円	35,000円

※料金は税別価格です

■駐車場基本料金も変わります

6月3日(月)よりパーキング棟と救命救急センター駐車場の基本料金を下記のとおり変更いたします。ただし、第一臨時駐車場・第二臨時駐車場・ロイヤル駐車場については、これまでどおり1回300円と料金変更はありません。

	現行料金	新料金
駐車場基本料金 (パーキング棟・救命救急センター駐車場)	400円	500円

当院をご利用いただく皆さまには、負担が増えてしまう結果となってしまい、誠に恐縮ではございますが、今後も安定して質の高い医療を提供し続けていくため、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

Kameda Cup 2019 今年もやります!

7月15日(月・祝日)、医療従事者のためのサーフィン大会「Kameda Cup 2019 in Kamogawa」を今年も鴨川市東条海岸マルキポイントにて開催いたします。

競技は、男女別にショートボード、ロングボードの「チャレンジクラス」(ターンのできる方)、「エンジョイクラス」(自力で波に乗れる方)、「カフナクラス」(50歳以上の方、※男女混合)を設けています。また、ボードをバトン代わりに5人1組のチームを作り競い合う「FUNレース」も行います。エントリー費用は1競技6,500円(大会記念品・昼食チケット・保険代込)となります。定員140名。

■今年はエントリーチャンスが拡大!

今年は2回に分けて参加者を募集いたします。

1回目のエントリー受付は**5月16日(木)午後0時30分~5/23(木)午後5時まで(先着順 ※定員になり次第締切)**、2回目は**5月30日(木)午後0時30分~6月12日(水)午後5時まで(締切後に抽選)**となります。いずれもKameda Cup 2019ホームページ内のエントリーフォームよりお申込みください。(http://www.kameda.com/kamedacup/)。エントリー後、大会事務局よりエントリーの可否をe-mailにてご連絡いたします。





第5話 どのくらい運動すれば良いの？

運動のメリット

「運動した方が良いですよ」病院で診察を受けて、このように言われたことはありませんか？ 運動は、医学的にも健康に良い影響があることが、多くの研究によって示されています。

- ・ 血圧が下がる, コレステロールが下がる, 心臓疾患・脳卒中が減る
- ・ 全死亡率が下がる
- ・ がんが減る(大腸がん, 乳がん, 肺がんなど)
- ・ 転倒や骨折によるケガが減る

薬物治療以上に大きな効果があるとも言えますが、残念ながら実感はしにくいと思います。実感しやすい運動のメリットとしては以下のようなものがあります。

- ・ 体重, 体脂肪が減る
- ・ 抑うつ症状, 不安症状が減る
- ・ 睡眠障害が減る
- ・ 認知機能が改善する

どんな運動を, どのくらい？

では, どんな運動をどのくらいすれば良いのでしょうか。WHO(世界保健機関)は, 全ての成人に1週間あたり150分以上の中等度の運動, または75分以上の高強度の運動を推奨しています。また, 体幹に近い大きな筋群のトレーニングを週2回以上行うことを推奨しています。

「中等度」「高強度」は, 運動の強度です。強度を計るには, 自覚的な辛さ, 心拍数など様々な指標があります。METs (Metabolic Equivalents) という単位が有名ですが, これは運動や作業ごとに強度を規定しています。

中等度：少し息が上がるが会話できる程度, 3~6METs, 早歩き, 筋トレ, 水中ウォーキング, 軽いラケットスポーツ

高強度：息が上がり会話ができない, 6~9METs, ジョギング, 水泳, クロスカントリー

実際には運動の時間を確保するのが難しいという方も多いでしょう。しかし, 「150分も運動できないし…」と嘆

く必要はありません。最近の研究では, 運動量の少ない人がわずかでも運動量を増やすことで, 健康リスクを大きく低下させられる事が示されています。もちろん運動量は増やせば増やすほど良いのですが, 少量でも意義があるのです。例えば, 昼休みに1日に10分追加で歩くだけでも良いでしょう。また, 座っている時間を減らすことも, 健康リスクを低下させます。座って作業をするような仕事の方は, 合間で立って1分ほど動き回るだけでも良いのです。

健康のための運動の工夫

そうは言われても, なかなか運動が続かないという人も多いでしょう。そのような方には以下のような工夫を提案します。上手に生活に運動を取り入れていきましょう。

・ 万歩計, スマートフォンアプリの活用

運動を測定するだけで, 運動量が増えたという研究があります。何となく歩くよりも, 目標を〇歩と決めて歩くと, 効率よく運動できるものです。目安は10分で1,000歩です。最近はリストバンド型の活動量計やスマートウォッチなど, より正確に1日の活動量を測定できるものもあります。

・ 運動を記録する

カレンダーやスケジュール帳に, 運動したらシールを貼ります。シンプルですが一目でわかり, 達成感を感じられ, 意外にお勧めの方法です。

・ 自宅でできる運動をする

寒い/暑い/面倒など, 外での運動はハードルが高いものです。自宅で簡単にできる運動では, 踏み台昇降がお勧めです。ステップ台は3,000円程度で購入できます。他にも, ステッパーやエアロバイクなども良いでしょう。筋トレやストレッチは, 特別な器具がなくても, Web上に参考動画がたくさんありますので, 参考にすると良いでしょう。

・ 運動するコミュニティを見つける

フィットネスクラブに入会する, 運動サークルに入るなど, 運動する場を先に見つけてしまうのも良いでしょう。そこに行けば運動するという習慣付けや, 人と一緒に運動するのが楽しみになる, などのメリットもあります。

亀田クリニック スポーツ医学科「総合スポーツ外来」では, 整形外科の疾患以外でスポーツに関連するあらゆる症状や病気に関する診療を行っています。持病があるなど, 運動することに不安がある方, どんな運動をすれば良いかわからない方などにもご相談に乗ることが可能です。ぜひお気軽に受診ください。

医師紹介

ひろき じろう
廣木 次郎 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循環器内科
- ②循環器内科
- ③読書, ジョギング
- ④それぞれの患者さまが, その方にとって最適な治療を受けていただくことができるよう, 努力いたします。お気軽にご相談ください



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>