

岡田院長の部屋



経済的困窮と健康

「この1年で家計の支払い(税金、保険料、通信費、電気代、クレジットカードなど)に困ったことはありますか」

「この1年で食費に費やすお金が足りないために、家族の誰かが空腹な思いをしたことはありましたか」

このような質問に「はい」と当てはまる方は、そうでない方よりさまざまな健康問題の危険性が高いことが知られています。

これまでは病気のリスクというと、遺伝、暴飲暴食、タバコ、お酒、肥満、運動不足などが重要視されていましたが、それらと同じか、それ以上にその方の生活背景(経済的困窮)なども多くの病気の危険性を上げることがわかってきました。

毎日の生活必需品(食べ物や携帯、光熱費など)の支払いに苦しい生活の人は医療の受診を控えたり、毎月の受診を2ヶ月に1回で済ませるために、毎日飲む必要のある薬を1日おきにするなどせざるを得ないことがあります。また、本当は友人とのランチや飲み会に行きたいけれど、経済的理由で、断らざるを得なかったりすることで、孤立しがちで、精神的な問題のリスクにもなり得ます。

私たち家庭医はみなさんが「今はかかっているけれど、将来どのような健康リスクがどのくらい存在するのか」という視点で、前もって予防的な対策ができることがないかを探しています。そのような活動の一環として、ご家庭の経済状況についてお尋ねすることがあります。

これは前述の通り、決して興味本位とかではなく、経済的困窮がさまざまな病気の危険性を上げることがたくさんの研究によって示されており、みなさんの健康を守り、増進する(なってしまった病気を治すだけでなく、今後ならないように先に危険性の芽を摘み取る)のも私たちの大切な役割だからです。

もちろん医師という立場ですから直接仕事を紹介したり、お金の融資を都合したりすることはできませんが、そのような事情を把握していれば、通院回数を減らす、薬代を減らせるような変更を行うなど、負担を軽減するお手伝いもできますし、社会福祉協議会やファイナンシャルプランナーといった、生活の支援をする専門職と連携をして医療と健康の視点から経済的負担の軽減のお手伝いが可能なる場合があります。

ですから普段の診療で最初に挙げたような質問が出て驚かず、差し支えのない範囲で教えていただければ、助かりますし、また、こちらから尋ねるのを忘れていた場合は、みなさんから、「実は。。」と遠慮せずお話いただければ、我々としても嬉しく思います。

～家庭医診療科・医局からの発信～

アニサキス食中毒に注意しましょう！

■アニサキスとは？

形態：	半透明な白色で細長い糸状。
体長：	約 20～35mm
幅：	0.3～0.6mm
主な宿主と寄生部位：	サバ、サンマ、アジ、カツオ、サケ、スルメイカ等、 海産魚介類の内臓周辺、腹腔内、筋肉内
生息可能温度：	-20℃以上 40℃以下（低温に強い）

- 食後、数時間～十数時間で、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐をおこします。
- 食後、十数時間～数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を起こすこともあります。
- 本症による死亡例は報告されていません。

アニサキスは 150 種類以上の日本産魚介類に寄生していることが知られています。

1 位 サバ（うち、しめサバが約 6 割） 2 位 サンマ 3 位 アジ 4 位 カツオ

<お家での対策>

- 鮮魚一匹買いの場合：一匹買いしたら、よく冷やして持ち帰り、すぐに内蔵を抜く
- 柵・刺身の場合：刺身を切る時、食べる時、よく見る
- 調理する場合

：冷凍する（-20℃ 24 時間以上）⇨加熱する（60℃1 分以上）

：調理器具は使い分ける（魚介類を調理した包丁やまな板で野菜など別の調理をしないこと。

調理器具は使用后すぐに洗い、熱湯で消毒すれば、アニサキスだけでなく他の食中毒の予防対策にもなります。

※調味料ではアニサキス幼虫は死にません！

※噛めば大丈夫、というわけではありません！噛み切ることは困難です。

アニサキスに注意して、美味しい海鮮を楽しみましょう！



提供・日本水産資源保護協会

参考

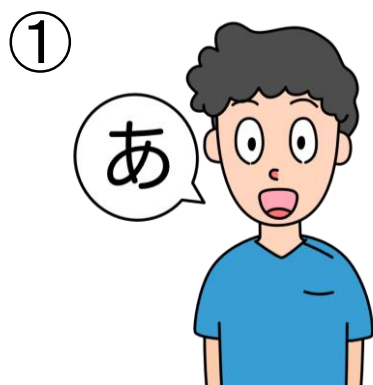
：国産水産物流通促進センター 公益社団法人 日本水産資源保護協会 「アニサキス食中毒の予防対策」

：農林水産省 海の幸を安全に楽しむために ～アニサキス症の予防～

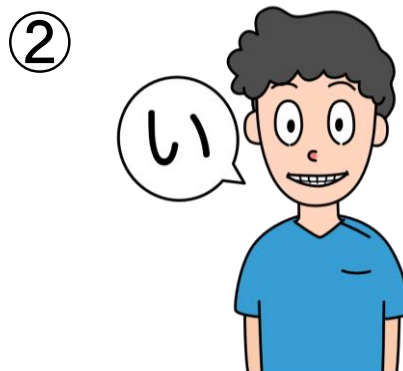
歯科のお役立ち情報



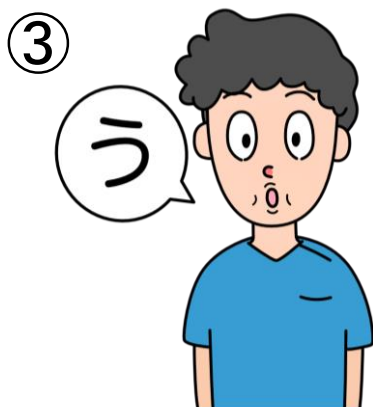
長引いたマスク生活の影響で衰えた舌やお口周りの筋肉が鍛えられる体操を紹介します。口を大きく大げさに「あー」「いー」「うー」「べー」と動かします。



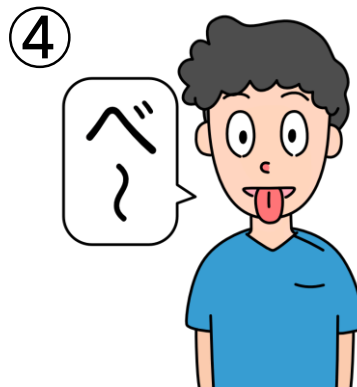
口が楕円形になるくらい縦に大きく開きます。



口の両端を大きく左右に開きます。



口を尖らせてぐっと前に突き出します。



舌があご先に付く位のイメージで大きく出します。

「あいうべ」で1セット。4秒くらいのゆっくりとした動作で
1日最低30セット 3分間を目標に！
あごが痛む方は「いー」「うー」だけでも大丈夫です。

早い方で3週間、遅い方でも3か月程度で効果が出てきます。諦めず継続してください。

画像引用：リハツバメ (<https://zaitaku-st.com/>)

看護だより

病気や健康について心配なことや、 ちょっと相談したいことはありませんか？

当院では病気や健康について、看護師による看護支援を行っています。何か心配事やちょっとした相談事などがあれば、お話をお聞きしますので連絡ください。

たとえば・・・

- 禁煙したいけれどやめられない
- 食事に気を付けたいけど、どうしたらいいかわからない
- 最近物忘れがひどい気がする
- 予防接種スケジュールがわからない
- 高齢者肺炎球菌ワクチンは受けた方がいいの？
- 子供が学校に行きたがらなくて困っている
- 血糖測定がうまくできなくて困っている
- 足の爪が食い込んで痛い

など



どうぞお気軽に御相談下さい。



リハビリ情報

リハビリテーションをご存知でしょうか？いま現在、リハビリテーションが身近にない方も、もしかしたら、先々ご家族が受ける時が来るかもしれません。今回のリハビリ情報では、当院リハビリテーション室（以下、リハビリ室）の紹介をさせていただけたらと思います。

リハビリテーションって何？

病気や怪我、もしくは生まれながらに障害がある人などに対して、機能や能力の向上を図り、社会生活を送る中で、その人らしく生活を送れるように様々な支援をしています。

どんな職種の人がいるの？

理学療法士 6 名、作業療法士 2 名、言語聴覚士 4 名、受付事務 1 名が在籍しています。

どんなことをしてくれるの？

当院では、“外来リハビリ”と“訪問リハビリ”があります。

外来リハビリでは通院患者さまを対象に、当院リハビリ室で実施しています。

訪問リハビリでは通院が難しい患者さまを対象に、ご自宅で実施しています。

具体的には、以下の様なリハビリを行っています。

①脳卒中後の運動麻痺、神経難病のリハビリ	②脳卒中後の自動車運転再開のリハビリ
③関節痛、手術後のリハビリ	④肺の病気や息苦しさへのリハビリ
⑤サポーター（装具）・靴・中敷きの相談	⑥福祉機器・福祉用具・家屋環境の相談
⑦ことば・コミュニケーションのリハビリ	⑧知能検査・発達検査
⑨発達が気になる子（または発達障害）のリハビリ	⑩肢体不自由の子（または重度心身障害）のリハビリ
⑪就労・就学の支援相談（教育機関・行政との連携含む）	⑫食べること（形状・飲み込み・姿勢など）に関するリハビリ

リハビリを受けるには？

外来リハビリでは、当院医師の診察が必要になります。まずは家庭医にご相談ください。

訪問リハビリでは、担当医師または担当ケアマネージャーにご相談ください。

今後も、地域に密着した関わりや皆さまと心を重ね合わせたリハビリを提供できるよう努力して参ります。ご相談あれば、当院リハビリ室にお越しいただき、スタッフにお尋ねください。

亀田ファミリークリニック館山



—亀田ファミリークリニック 診療案内—

亀田ファミリークリニック館山

(受付はそれぞれ診療終了時間の30分前まで)

クリニック外来 予約電話：0470-20-5511

●一般外来 月～金曜日 午前 9:00～12:00 午後 2:00～5:00

(月曜日のみ 午後 6:00～7:00 予約患者様のみ)

土曜日 午前 9:00～午後 1:00

★乳児健診 月～木曜日 午後 1:45～2:30

★予防接種 月～木曜日 午後 2:00～2:30(水曜日は BCG のみ)

月・火・金曜日 午後 5:30

土曜日 午前 9:00

(上記以外の時間にご相談ください)

新型コロナワクチン予防接種(要予約)

予約受付時間 午前 9:00～午後 4:00

★妊婦健診・婦人科 火・木曜日 午前 9:00～12:00

★産後ファミリー 木曜日 午後 2:00～要予約 (母子産後 2 週間・1 ヶ月健診)

★母乳外来 月～土曜日(不定期 助産師対応可能時)

★発達支援外来 要予約

★健康診断 要予約

★遺族ケア 第 4 土曜日 午前・午後

●歯科センター 予約電話：0470-20-5518 月～土曜日 午前 9:00～午後 6:00

●リハビリセンター 予約電話：0470-20-5527 月～土曜日 午前 9:00～12:00 午後 1:00～5:00

●透析センター 問い合わせ電話：0470-20-5530 月・水・金曜日 午前午後

火・木・土曜日 午前

●亀田ホームケアサービス館山：0470-20-5320

発行責任者：亀田ファミリークリニック館山 院長 岡田唯男

編集：広報委員会

委員長：平山愛理 副委員長：田中奈都美

委員：山田真子 吉羽史織 溝越けやき 石田裕也

川島礼子 古川愛 山崎加奈子 松本梨那

谷野由香里 戸澤和香子

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9

TEL 0470 (20) 5520 (代) FAX 0470 (20) 5521

亀田ファミリークリニック館山では、家庭医が診療を行います。

「家庭医」とは？

日常的な症状(熱、風邪、高血圧、糖尿病、喘息、小さなケガ、ねんざ、健康相談など)を中心に適切に対応します。また、専門医の治療が必要かどうかの判断も行います。