

岡田院長の部屋



平日運動できないならば、週末だけの運動貯金でもいいのか？

運動には寿命延長、心臓病予防、がん予防などの効果が示されています。その効果を獲得するには、中等度の運動（早歩きや庭仕事など）を 1 週間で 150 分、または強い運動（ジョギング、上り坂の早歩きなど）を 1 週間で 75 分が必要とされています。

この運動時間を確保するのは意外と大変ですよ？特に学生さんや社会人は平日その時間の確保は大変だと思います。（表）

では、この運動時間を平日に一切確保できない場合に週末にまとめて確保しても同じ健康効果が得られるのか？ということに着目して行われた研究があります。

結論から言いますと、1 週間に必要な運動が確保できた人は、それを週 1、2 回に集中させて確保した場合と、3 回以上に分けて確保した場合で、その健康効果に差がない（どちらも同じ効果）ことがわかりました。

ただし、細かいデータを見ると、やはり、可能であるならば必要な運動時間を週 3 回以上に分けて確保した方が良いということも同じ研究でわかっています。

1 週間に必要な運動量を確保するのに必要な 1 回の時間(分)

1 週間当たりの運動回数	1 回/週	2 回/週	3 回/週	5 回/週
・ 中等度の運動 (早歩きや庭仕事など) * 週 150 分必要	150 分/回	75 分/回	50 分/回	30 分/回
強い運動 (ジョギング、登り坂の早歩きなど) * 週 75 分必要	75 分/回	37.5 分/回	25 分/回	15 分/回

週 3 回早歩きを 50 分、またはジョギングを 25 分確保する、というのは思った以上に大変と感じる人も多いと思います。どうせ達成できないならやらない、ということではなく、全く運動しないよりは、週に 10 分でも 20 分でも、1 回でも 2 回でも運動を確保することで、多少なりとも健康への効果は得られますので、少しずつできる範囲で始めるのが良いと思います。

出典

Dos Santos M R. JAMA Intern Med. 2022 Aug 1;182(8):840-848

～家庭医診療科・医局からの発信～

文責：山田真子

睡眠について

みなさんは睡眠に満足していますか？

2021年に経済協力開発機構(OECD)が33か国を対象に行った調査では、全体の1日の睡眠時間の平均値が8時間28分であるのに対し、日本は7時間22分と最も短い結果となりました。睡眠は健康増進に必要な休養活動ですが、睡眠が悪化するとさまざまな疾患のリスクが増加するとされています。

では、必要な睡眠時間はどのくらいでしょうか。一般的に加齢により必要な睡眠時間は短くなるとされています。個人差はありますが、小学生は9-12時間、中学・高校生は8-10時間を参考に睡眠時間を確保するように心がけましょう。また、成人では6時間以上を目安にし、高齢者は長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に確保することが大切です。

また、睡眠休息感(睡眠で休息がとれている感覚)も重要です。睡眠休息感を低下させる要因としては、睡眠不足に加えて、仕事などの日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、運動不足、そして高血圧、がん、うつ病を有することなどが挙げられています。睡眠休息感が得られないと思ったときには、まずは生活習慣から見直してみましょう。

<良い睡眠のためにできること>

- ・しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える
- ・日中にできるだけ日光を浴び、適切な運動習慣を身につける
- ・カフェインの摂取量は1日400mg(コーヒー700cc程度)にし、夕方以降の摂取を控えめにする
- ・晩酌は控えめにし、寝酒はしない
- ・就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入る
- ・寝室には、スマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る



睡眠は個人差が大きいので、すべての人に今回の話が当てはまるわけではありません。自分の睡眠に不満を感じている場合には、睡眠時間を把握し、生活習慣から見直してみてください。また、生活習慣を変えても眠れない場合や睡眠でお困りのことがあれば、ぜひ医師に相談してください。

【参考文献】健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会、健康づくりのための睡眠ガイド 2023(案)
OECD, Gender data portal 2021:Time use across the world

歯科のお役立ち情報



義歯のお手入れについて

正しいお手入れをしないと義歯の菌は温床になります。不潔な義歯を使用していると唾液を介して細菌感染をおこし、誤嚥性肺炎などの全身疾患の原因になります。

・ 歯磨き粉には研磨材が入っているので、義歯に傷がつき細菌などが入り込み繁殖しやすくなるので、歯磨き粉は使わないようにしてください。

・ 義歯が変形してしまうので、必ずお湯ではなく水で洗ってください。

・ 義歯用ブラシでぬめりが取れるまで磨きましょう。



このぬめりは、デンチャープラークという義歯に付着する細菌の塊です。粘着性があるので水で流すだけではとれず、ブラシでこすって、落とす必要があります。

・ しっかりぬめりを落としたら水につけて保管しましょう。においなど気になるようでしたら、時々義歯洗浄剤を使ってください。



義歯の清掃は、あくまで義歯用ブラシでの機械的な清掃が一番です。義歯洗浄剤は清掃、殺菌、消臭の効果はありますが、あくまでも補うものでこれだけできれいになるわけではありません。

部分入れ歯の方は義歯をはずして、残っている歯もよく磨いてください。

義歯だけをきれいにしてもバネを支える歯を清潔にしないと義歯が安定しないだけでなく、虫歯や歯周病、ほかの病気に感染しやすくなるのでお口の中を清潔に保つようにしましょう。

出典元：歯科素材.com

看護だより



生活習慣病「高血圧」について

近年食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が原因とされる生活習慣病が増加しています。当院にも生活習慣病で通院されている患者様が多くいらっしゃいます。

「血圧が高いと言われたから塩分控えないと…」という会話が挨拶替わりになるくらい、日本人には高血圧が身近な病気です。そこで今回は、「高血圧」についてお話ししたいと思います。

高血圧とは…

よく血圧が「上が〇〇で、下が〇〇だった」と言われますが、上が収縮期血圧、下が拡張期血圧とよびます。高血圧とは**病院での診察時に血圧が 140/90 mm Hg 以上、自宅での血圧が 135/85 mm Hg 以上**の時が、何回も続いている状況を指します。一時的に血圧が高くなっていることや、病院だからということで緊張して血圧が高くなってしまう方もいると思いますので、2~3回測定することや自宅で毎日血圧を測定することで正しい血圧が把握できると思います。

高血圧は血管にダメージが起こりやすいため、病気の原因になります。血管はもともと弾力がありますが、高血圧の状態が続くと血管はいつも突っ張る状態になり、次第に厚く、硬くなり「動脈硬化」となります。動脈硬化は全身のどこの血管でも起こります。動脈硬化により、血管の中が狭くなっていき、詰まったり、裂けたり、大きなコブになり、「脳梗塞」「脳出血」「大動脈瘤」「腎硬化症」「心筋梗塞」「眼底出血」など大きな病気を引き起こしてしまうこととなります。

高血圧予防や毎日の体調管理の為にも毎日の血圧測定を習慣化させていきましょう。

血圧を上げるもの→

- 塩分の摂り過ぎ
 - 加齢
 - ストレス
 - 激しい運動をしたとき
 - 外気温の急な変化
 - 睡眠不足
 - 過度のアルコール摂取
 - 肥満
- など

日常生活の中で、できることから気を付けていきましょう。気になることがあれば、お気軽にお声掛けください。

リハビリ情報



—見守ってもらえるとたすかります—

こんな場面に出会いますか。発達障害の子どもたちの中にはもしかしたら隠れた理由があるかもしれません。

○●ぶつぶつぶやく●○

気持ちを落ち着かせたり、特定のフレーズを繰り返すこだわりなのかもしれません。また「チック」というコントロールできない体の動きが声に現れることもあります。咳払い、鼻をならす、「ん、ん」という声や言葉が出ますが、時には「バカ」「クソ」などの「汚言(おげん)」が無意識に繰り返されることもあります。

○●大きな声を出している●○

声量の調整が難しい、自分の声で落ち着こうと力いっぱい出すことがあります。さらに泣き叫んだり暴れているときには「パニック」という、感情や行動をコントロールできない状態かもしれません。感覚が敏感すぎたり不安が強いことで、一般的には些細なきっかけでパニックになることがあります。混乱している状態なので、そのようなときにしつけや注意をすることは逆効果です。触覚が過敏になり、抱き抱えるとパニックが強まることもあります。暴れている子どもになすがまま、あるいは放置しているように見えることもあるかもしれませんが、少しおさまるタイミングを探っていることもあります。

○●突然走り出す●○

何かに興味をもったり、じっとするのが難しいことで周りの状況を気にせず急に走り出してしまうことがあります。他の患者様と衝突や事故は絶対に防がなくてはなりません。ですが支払いをする、荷物をバッグにしまうなど一瞬目を離れた隙に走り出してしまうこともあります。触覚的に極端に嫌がって手を繋げない、ベビーカーに乗せられないこともあります。「子ども用ハーネス」はとっさのときに安全を守る道具ですが、否定的な意見も挙がるので使うには勇気がいるかもしれません。

危険があったり、驚かせてしまうかもしれませんが、だんだんと上手に過ごせるように練習していたりもします。また、チックのようにどうにもできないこともあります。隠れた理由に思いを巡らせ、見守っていただくことで誰もが過ごしやすい社会を作っていけたらと思います。具合の良くないときや、状況によっては気になることもあるかもしれません。そのようなときにはスタッフにお声掛けください。





—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 4:30

★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

古川愛、川島礼子、小原彩華、戸澤和香子、中平智子

山崎加奈子、谷野由香里、松本梨那

〒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。