

Kーファミクリ 院外報

岡田院長の部屋



主治医を選ぶなら女性医師の方が良い？

少し古いですが、私の友人が米国で行った研究に以下のようなものがあります。米国における、一般内科医が主治医となった65歳以上の高齢者の入院を150万件強分析して、入院日から30日以内の死亡率、退院日から30日以内の再入院率を調べたところ、死亡率は女性医師が主治医の場合と男性の場合それぞれ、11.07%と11.49%、再入院率は15.02%と15.57%の差があったとのことでした。

この差は、女性の医師の方が重症度の低い患者を受け持っているのではないかと、受け持っている病気の種類が違っているのではないかと、などの他の要素を排除する処理をしても変わらなかったとのことでした。この差は、女性医師が238件の入院を受け持った場合、26人の死亡者が出る一方、男性医師が238件の入院を受け持った場合1人多い、27人の死亡者が出ることを意味します（そもそも65歳以上で入院するとどちらにせよ11%の方が30日以内に亡くなるという事実にも注目）。

死亡率で、たかが0.42%の差と思われるかもしれませんが、しかし、2003年から2013年の間に米国の高齢者医療の死亡率が5%から4.5%へ約0.5%減少している。つまり女性医師と男性医師の医療の質の差は米国の10年分の医療の進歩の差に相当するということなのです。

さて、我々は担当の医師に女性医師をリクエストすべきなのでしょうか？

注意すべきは、この研究は高齢者の一般内科医が担当した入院診療の話です。それ以外には当てはまらない可能性があること、さらにいうと米国人での研究なので、日本では当てはまらないかもしれません。

様々な研究の結果をそのまま鵜呑みにして良いかどうかの判断は割と注意が必要なのです。
<参考文献>

・ Tsugawa Y, Jena AB, Figueroa JF, Orav EJ, Blumenthal DM, Jha AK. Comparison of Hospital Mortality and Readmission Rates for Medicare Patients Treated by Male vs Female Physicians. JAMA Intern Med. 2017;177(2):206-213

・ Krumholz HM, Nuti SV, Downing NS, Normand ST, Wang Y. Mortality, Hospitalizations, and Expenditures for the Medicare Population Aged 65 Years or Older, 1999-2013. JAMA. 2015;314(4):355-365.

家庭医診療科 / 医局からの発信



拝啓 パパ・ママへ
日々進歩する予防接種から
取り残されないでください。

日本で打てる子どものワクチンの種類が年々増え、予防接種で防げる病気が増えてきました。その分接種の回数が多いことは、パパママの悩みのひとつです。そんな中朗報です。

5種混合ワクチンが打てるようになりました

5種混合ワクチンとは、たった1つのワクチンで、Hib・ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオという5種類の病原体から赤ちゃんを守るというものです。2024年4月から定期接種、つまり自己負担なしで接種できるワクチンになりました。このおかげで、2023年3月末までは4回通院・計6回注射を打つ必要があったところ、2024年4月以降は3回通院・計3回注射のみで同じだけの病原体と闘えるようになりました。

生後2か月の誕生日は赤ちゃんの予防接種デビューの日です

予防接種が守ってくれる病気は、小さな赤ちゃんに感染して重症になるという特徴があります。そこで、子どもの予防接種はできるだけ早くに打ち終えて、少しでも早く赤ちゃんを感染症から守ってあげることが大切です。生後2か月の誕生日になったら予防接種デビューして、早めにすべての予防接種を打ち終えるようにしましょう。

また、たくさんの予防接種を少しでも早くに打ち終えるためには「同時接種」も重要です。予防接種デビューの日には、4種類のワクチンをいっぺんに接種することになります。同じ日にたくさんのワクチンを打っても、効果にも安全性にも問題がないことが知られています。

予防接種は日々進歩しています

5種混合ワクチンだけでなく、子供のワクチンは少しでもたくさんの病気を効率よく防ぐように、日々進歩しています。こちらのサイトをご覧くださいか、お近くのスタッフに遠慮なくお尋ねください。



亀田ファミリークリニック館山

歯科のお役立ち情報



皆さんは歯を抜くために歯科にかかることがあると思います。

その際、準備していただきたいものがあります。

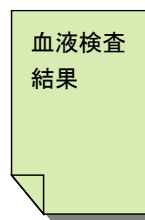
- ① **お薬手帳**、手帳の無い方は飲んでいる**お薬や薬の説明書**をお持ち下さい。



- ② 薬を飲んでいる方は**血液検査の結果の紙**をお持ちください。

★糖尿病の方は最近の血糖値と HbA1c (ヘムoglobin A1c) の値を。

★ワーファリン服用中の方は 止血するか確認の為、PT-INR の値を。



- ③ **既往歴、現病歴**

現在治療している**病気の名前**と かかりつけの**病院の名前**を教えてください。

★**骨粗鬆症**の治療している方は、薬の名前といつからどのくらいの期間飲んでいるか教えてください。

- ⑤ **透析を行っている方**は、透析日は血液をサラサラにする薬を入れているため、出血が止まりにくいので**透析日に抜歯を行うことができません**。

- ④ **薬などのアレルギーの有無**

今まで薬を飲んで体調不良をおこしたり、何か症状がでたものがありましたらどの薬でどんな症状がでたのかを教えてください。他食べ物なども。



* **コロナウイルスワクチン接種を終えた方、又は今後接種予定している方**はワクチン接種日をお知らせください。

歯科に受診の際は上記のことを準備してください。

看護だより



当院では、受診された成人の方全員に、健康チェックの為、血圧測定をお願いしております。自動血圧計は3台あります。右腕、左腕どちらでも測定可能です。

<正しい血圧測定方法について>

- 安静にして、深呼吸を2~3回してから測定しましょう。
測定中に動いたり、話をしていた場合正しく測れません。
受付直後ではなく、10分ぐらい安静にしてから測定すると、正しく測れます。
- 衣類をたくし上げ、腕を圧迫したままでは、正しく測定できません。
衣類はたくし上げず測定しましょう。薄手のシャツなどがお勧めです。

※右腕をけがしている時や、採血を右腕で行ったばかりなど、右腕で測定ができないときは、左腕での測定をお勧めします。

<左腕での血圧測定方法について>

- ①左腕をとおして、肘おきにのせて下さい。
- ②自動血圧計の右側面にある「開始/停止」のボタンを押して下さい。



「開始/停止」
ボタン



左腕でも測定
できます

- ③測定が終わったら、腕帯が自動的に広がりますので、広がるのを待ってから腕を抜いて下さい。測定記録が印字され、自動的に用紙がカットされます。

リハビリ情報



首すじや首から肩、背中にかけて張りや凝り、痛みを感じて困ったことはありませんか??
今回リハビリより紹介させていただくのは「肩こり」についてです。原因や予防、ストレッチについて紹介します!

主な原因

首や背中が張ってしまうような姿勢での作業、猫背や前かがみといった悪い姿勢の方、長い時間同じ姿勢をとることなどが原因となります。肩こりに関係する筋肉は様々ですが、僧帽筋と呼ばれる背中が一番表面にある大きな筋肉が肩こりの中心となります。

予防とストレッチ

肩こりの予防として、...

- 同じ姿勢を長い時間続けないこと!
- 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くして疲労をとること!!
- 入浴をして体を温めてリラックスをすること!!!
- 適度な運動や体操を行うこと!!!!

僧帽筋のストレッチを2種類紹介します。

- ① 頭に手を乗せて、「下・真横・斜め下」に首の後ろを伸ばすように行います。

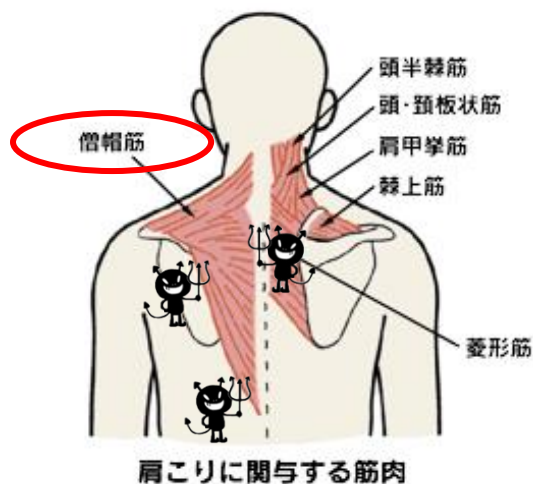
***この時、頭に乘せた手で首を引っ張りすぎないでください。手の重みでゆっくりとストレッチを行イメージです。**

- ② 一方の腕を伸ばして肩の高さまで挙げます。もう一方の腕で挙げた腕を抱き寄せるようにして、肩甲骨の後ろまで伸ばすように行います。

どちらとも 20~30 秒程度を左右それぞれで行いましょう。

イラスト：illustAC

参考元：健康保険組合連合会 けんぼれん 肩のセルフストレッチ
公益社団法人 日本整形外科学科 「肩こり」



①のストレッチ



②のストレッチ

—亀田ファミリークリニック館山 診療案内—



「家庭医」とは？

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、赤ちゃんからお年寄りまで、ご家族みんなの「我が家のお医者さん」を目指す医師です。家庭医という科名は聞き慣れないかもしれませんが、年齢・性別・臓器にとらわれず日常よく見られる症状や病気に適切に対応し、専門医の治療が必要かどうかの判断も行います。ご自身やご家族のことで何かお困りごとがあれば一度ご相談ください。

(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
(上記以外の時間はご相談ください)
- ★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 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

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
広報委員長：戸澤和香子 副委員長：多田一美
委員：河田祥吾、溝越けやき、石田裕也、戸田さや香、古川愛、小原彩華、
川島礼子、大井香、金井宏美、谷野由香里、渡辺 梓
〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9 TEL:0470(20)5520(代表) FAX:0470(20)5521