



Kーファミクリ 院外報

岡田院長の部屋



2022年にアメリカ心臓協会が発表した健康生活の8つの柱（Life's Essential 8 : 以下LE8）は以前7つの項目だったものに1つを加えて8つにしたものですが、4つの健康行動と4つの健康因子に分かれています。

	LE8	評価方法	100点の基準
4つの健康行動	食習慣	MEPA（米国版の地中海式遵守度） 16項目から採点する。 最高点は16点	15点以上
	身体活動	中強度以上の運動時間 （1週間あたり）	150分以上
	ニコチン曝露	喫煙と受動喫煙	生涯非喫煙 + 受動喫煙なし
	睡眠	平均睡眠時間	7時間以上9時間未満
4つの健康因子	BMI	体重（Kg）÷身長（m） ²	18.5-22.9
	血清脂質	Non-HDL-C値（総コレステロール値からHDL-C値を減じたもの）	130mg/dL未満
	血糖	空腹時血糖値、HbA1c値	空腹時血糖 < 100mg/dL、 HbA1c < 5.7%
	血圧	収縮期血圧、拡張期血圧	< 120/80mmHg

これら8つの健康生活の達成度と寿命の関係を2万人の住民で調べた研究があります。8つの健康生活のそれぞれを100点満点として、8つの平均値を出し、低得点（50点未満）、中得点（50点以上80点未満）、高得点（80点以上）と3つのグループに分けたときに、それぞれのグループの50歳時点での残された寿命（推定余命）は27.3年、32.9年、36.2年と推定され、低得点のグループに比べると高得点グループは50歳時点での推定余命が約9年（8.9年）長いことがわかりました。そして、そのうちの半分弱（3.8年）は心臓や血管の病気による死亡が回避できることによって得られていることがわかりました。

ただし、この研究の結果が当てはまるのは白人と黒人のみで、ヒスパニック系には当てはまらなかったとのこと。みなさんは、この結果をどのように考えられますか？健康や寿命は自分ではどうにもならない側面も大きいですが、ご自身の生活習慣の見直しで、9年もの寿命延長が得られるというのはとても夢のある話ではないでしょうか？

出典 Ma H, Wang X, Xue Q, Li X, Liang Z, Heianza Y, Franco OH, Qi L. Cardiovascular Health and Life Expectancy Among Adults in the United States. Circulation. 2023 Apr 11;147(15):1137-1146.



健康川柳 作品大募集

募集期間：8月26日（月）～10月24日（木）

健康のことなど、皆さんの日頃の思いを自由に書いてください。どんなことでも良いです。どなたでもご参加できますので、たくさんの方からのご応募をお待ちしています。

- * 専用の用紙にご記入ください。記入後の用紙は川柳BOXへお入れください。
- * 集まった作品は10/25～11/28まで院内に掲示させていただきます

亀田ファミリークリニック館山

川柳とは『5・7・5』の17音で伝えたいことを表現するものです。
俳句と川柳の違いを簡単に調べてみました。

	川柳	俳句
詠む対象	世相 人事 など	自然を通した自分の心情
使う言葉	口語体（現代の言葉遣い）	文語体（古代から明治までの古い言葉遣い）
季語	必要なし	必要

江戸時代から続いている川柳は、今でもサラリーマン川柳や時事川柳など身近なことから詠まれていますね。くすっと笑えて面白かったり、なるほど～と感心させられたりすることもありますよね！今年もみなさまからのご応募お待ちしております。

募集期間：8月26日（月）～10月24日（木）

掲示期間：10月25日（金）～11月28日（木）

アンケート実施中

広報委員会より 「K-ファミリー院外報」に関する アンケートのお願い

亀田ファミリークリニック館山 広報委員会では、年5回の院外報「K-ファミリー院外報」を作成しております。

みなさまからのご感想やご意見をお聞かせいただき、より充実した内容にしたいと考え、今回アンケートを実施させていただくことにいたしました。

ご協力よろしくお願いいたします。

右のQRコードを読み取っていただきアンケートへ
ご回答よろしくお願いいたします。

回答はこちら⇒



亀田ファミリークリニック館山 広報委員会では年5回の院外報を作成しております。

今後も、発行を楽しみにしていただけるよう、更に充実した内容にしたいと考え、アンケートを実施させていただくことにいたしました。

QRコードを読み取り、オンラインでのご回答のご協力よろしくお願いいたします。



亀田ファミリークリニック館山

家庭医診療科 / 医局からの発信

秋の味覚 焼き芋で腸を元気に！便秘改善と健康的なおならの関係

秋になると焼き芋の季節が訪れます。さつまいもは豊富な栄養素で知られ、特に腸内環境を整える効果が期待されています。しかし、さつまいもを食べるとおならが多くなるという声もあります。本日は、さつまいもとおならの関係を解き、効果的な便秘対策についてお話しします。



さつまいもとおならの関係

さつまいもには食物繊維が多く含まれ、特に腸内環境を整える「不溶性食物繊維」が豊富です。腸内の善玉菌が活性化して腸の動きが促進されることで、排便が促進されます。さつまいもには「水溶性食物繊維」も含まれており、腸内でゲル状になって便を柔らかくする働きがあります。2種類の食物繊維の相乗効果で、さつまいもは便秘改善に効果的なのです¹⁾。

一方、さつまいもに含まれるオリゴ糖や食物繊維は、腸内で発酵され、ガスを生成します。このガスがおならとなるため、さつまいもを食べるとおならが多くなることのあるのです。

おならは腸内での正常な発酵活動の結果です。ただし、臭いが強い場合や頻繁に出る場合は、食物繊維の摂り過ぎや腸内のバランスが崩れているサインかもしれません。



便秘を解消するための食べ方の工夫²⁾

- ① **適量を守る**：さつまいもを大量に摂取すると、腸内でのガス発生が多くなりすぎてしまいます。1日にさつまいも1本(約150g)を目安にすると良いでしょう。
- ② **十分な水分補給**：食物繊維は水分と一緒に摂取することで効果を発揮します。さつまいもを食べた際は、1日を通して十分な水を飲むことを心がけましょう。水分が不足すると、逆に便が硬くなり、便秘が悪化することがあります。
- ③ **他の食材とバランスよく摂取する**：さつまいもだけでなく、野菜や果物、発酵食品なども積極的に摂取することで、腸内の善玉菌をさらに増やし、腸内環境を整えます。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を取り入れることで、さつまいもの効果がさらに高まります。
- ④ **ゆっくりとよく噛んで食べる**：しっかりと噛んで食べることで、消化がスムーズになり、腸への負担が軽減されます。これにより、ガスの発生を抑える効果も期待できます。



まとめ

さつまいもは、腸内環境を整え、便秘を改善するための強力な味方です。適量摂取することで、腸の働きを正常に保ち、便通を促進します。ただし、食べ過ぎによってガスが多くなることもあるため、バランスの良い食生活を心がけましょう。秋の味覚である焼き芋を楽しみながら、健康的な腸を手に入れて、快適な生活を送りましょう。

参考文献

1) Stephen AM, Cummings JH. Mechanism of action of dietary fibre in the human colon. Nature. 1980; 284:283-284.

2) 日本消化器病学会 便秘診療ガイドライン (2017年改訂版)

亀田ファミリークリニック館山

歯科のお役立ち情報



今月は子供に起きやすい歯の怪我についてお話します。

まず、乳歯に多いのは歯の脱臼です。歯の脱臼が生じた場合、歯ぐきから出血があったり、歯の動揺が認められます。歯科医療機関を受診しレントゲンを撮影し、歯根の破折や歯槽骨骨折の有無を調べましょう。動揺が著しい場合は、2週間程固定します。受傷後に生じるものには、歯の変色（グレーやピンク）、歯髄の感染（歯ぐきに膿の袋が出来る）、歯根の異常な吸収です。歯の変色は戻ることもあるので変色に気が付いた日時や色が戻ってきた日時を記録しておくとい良いでしょう。にきびのような膿の袋ができた時は歯科医療機関を受診し、歯髄の処置をする必要があります。

また、低年齢での歯の外傷は下に控えている永久歯に影響を及ぼすことがあります。

次に、永久歯に多いのは歯の破折や脱落です。歯の破折が生じた場合、歯髄にまで達している時は赤い点が見え、痛みがあります。歯髄に対する処置が必要になりますので、早急に歯科医療機関を受診しましょう。



歯が完全に脱落したときは、元の位置に歯を挿入するか、保存液（なければ生理的食塩水か冷たい低脂肪牛乳）に浸してできるだけ早く受診し持参して下さい。脱落した歯が保存可能かどうかは処置までの時間が大きく影響します。

なお、屋外で脱落して砂などの汚れが付着しているときは簡単に水洗いをして（根っこの方は持たないように）歯根に付着している軟組織まで洗い流さないように注意して下さい。

★運動会やプールなどの時期は事故が起こりやすいので注意してください。



看護だより



～集団総合検診が終わっていても施設健診が受けられます～

★フレッシュ健診

<対象者>南房総 20歳～39歳国民健康保険加入者
館山市 } 35歳～39歳国民健康保険加入者
鋸南町 }

★特定健診

<対象者>40歳～74歳国民健康保険加入者

★後期高齢者健診

<対象者>75歳以上の後期高齢者医療被保険証をお持ちの方

(* 65歳～74歳までの後期高齢者医療被保険証をお持ちの方を含む)

★健康診査

<対象者>40歳以上の生活保護受給者

<健診期間> 令和7年1月31日まで

<内容>

・診察 ・身体測定 ・尿検査 ・血液検査

※医師の診察で必要とされた方のみ

・貧血 ・心電図 ・眼底検査 (委託)



※ 受ける健診によって料金がかかる場合があります。料金については、お手元のけんしん案内をご確認下さい。

定期健診を受けることは、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）の発見につながり、より健康で過ごす時間を増やすこととなります。

当クリニックでは随時ご予約を受け付けております。受診の際はお気軽にご相談ください。

他にも子宮頸がん検診・妊婦健診・乳幼児健診・その他健診（就職時・受験時・学校健診・ブライダルチェックなど）おこなっています。

リハビリ情報



作業療法の「作業」って？

今月は作業療法に関連したお話しです。皆様は、作業療法の「作業」が、何を意味しているかご存じでしょうか？ぱっとイメージしやすい理学療法や、言語聴覚療法とは異なり、なんだろう？と思われるかもしれません。実はこの「作業」とは、患者様にとって、日々の生活の中で営まれる、目的や価値を持つ生活行為を示します。例えば、皆様が日々行っている、食べたり、お風呂に入ったり、仕事をしたり、趣味の時間を楽しんだり、お子さんであれば、遊んだり、勉強したりすることなどが作業療法の「作業」となり、意外と身近に存在しています。

話は変わって、当院では9月26日から10月24日まで、受付ロビーで「作品展」を予定（9月26日で作品募集は終了致しました）しています。このリハビリのお便りを執筆している9月、まさに「作品展」の準備があり、私自身も係として携わっています。リハビリに通院される患者様で、作品をご持参いただく患者様は、元からのご趣味で作られている患者様だけでなく、普段のリハビリを兼ねて作品を作っている患者様もいらっしゃいます。

先日も、患者様に、とある「作業」を題材に手先の練習を行いました。その方は手先の練習だけでなく、その「作業」を通して、「作品展」へ出展いただくことになり、また、初めて出会う人にも「作業」を通じて、対人交流を積極的に持ち笑顔で会話され、場を楽しんでおられたことに、私も嬉しく思いました。

何かしていると、夢中になったり、努力できたり、大変なことも忘れられるなど、人によって感じ方の違いはあるかもしれませんが、「作業」は、心も豊かにしてくれることがあります。

秋が深まるこれから、いつもの「作業」を少し変えてみたり、新しい「作業」に挑戦してみたりするのも、新しい発見があるかもしれません。以上、作業療法士からのおすすめでした。日本作業療法士協会のホームページでは、「作業」のこと、「作業療法士」のことを一般の方向けにご紹介させていただいております。ご興味がございましたら、是非アクセスしてみてください。

参考：日本作業療法士協会ホームページ（<https://www.jaot.or.jp/>）



—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、中野渡彩華
宇山忍、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