

# Kーファミクリ 院外報

## 岡田院長の部屋



### 「運動不足は新たな喫煙」

運動の健康に対する利益は 20 種類近くのもものが挙げられていて、その意義は大きいとされています。逆に言うと、運動不足は様々な健康リスクを上げることになり、デスクワークの多い現代社会では、50 分以上座り続けている場合に、「立ち上がって体を動かしましょう」とスマートウォッチがお知らせしてくれる機能もあります。

一方、喫煙は健康に関して百害あって一利なし、ということはみなさんご存知の通りで、運動は十分できていないけれど、タバコは吸っていないからそれだけでも十分、と考えている方も多いかもしれません。

しかしながら、少なめに見積もっても、世界で、タバコが原因でなくなる方が約 500 万人いるとされており、同様の計算方法によると、天寿をまっとうできず早くに亡くなってしまう人のうちの 10 人に 1 人程度 (9%) は運動不足による死亡で、その人数は 530 万人と推定されています。

つまり、タバコのせいでなくなる人と同じ数かそれ以上の人が、運動不足によって亡くなっており、表題の「運動不足は新たな喫煙」(運動不足による害はタバコによる害と同じぐらい) というメッセージにつながっています。この標語は出されてから 10 年以上経っていますが、日本ではあまり知られていません。

運動というとジョギングやランニングなどかなりハードルが高いイメージですが、運動不足による健康リスクを回避するには、「全く動かないよりは少しでも動くだけで良い」という考え方が重要で (もちろん、たくさん動く方がさらに良いですが)、1 日 2000 歩しか歩かない人が 4000 歩になるだけで、リスクは 3 分の 2 に減らせるとされています。

出典 : Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):219-29」

# 家庭医診療科 / 医局からの発信

## 冬の運動不足解消！ラジオ体操

寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？寒くて朝は布団からなかなか出られない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんなあなたにぜひ！ラジオ体操をやってみませんか？南房総地域では、古くから地域各地でラジオ体操を行う習慣があります。ぜひお住まいの近くでやっているラジオ体操に参加してみませんか？

### ●ラジオ体操の健康効果

ラジオ体操第一は子どもから高齢者まで幅広く「いつでも」「どこでも」「誰でも」行えるように作られており、13種類の運動から構成されています。また、ラジオ体操第二は職場で勤務する人が疲労回復や能率増進ができる体力・筋力強化を目標に作られており、ラジオ体操第一と同様13種類の運動から構成されています。ラジオ体操は、一つ一つの運動に目的や狙いが定められていて、かつ3分と気軽にできる全身運動です。そして骨密度増加など健康効果を期待されています。これはやらない理由がありませんね！

### ●スターバックス×亀田ファミリークリニック館山

私たち亀田ファミリークリニック館山の職員もスターバックスカインズ館山店で行われているラジオ体操に参加しています。ラジオ体操後にスターバックスの店内に交流スペースを設置させていただき、地域の皆さんと交流しています。「子どもから大人まで地域の皆さんが集まり交流する」そんな場所になるように願いを込めて、「ひまわり縁側」と名付けられ始まった活動です。「病院に行くほどではないけど、ちょっと医師と話してみたいな…」そんな気軽に話せる場になったらなと思っております。そして私たちも皆さんと同じ地域に住む1人として、地域の情報交換ができる場になっていることを非常に嬉しく思います。健康増進そして地域の皆さんとの交流にもなっている、まさに早起きは三文の徳ですね！！

### ●ラジオ体操2周年

そしてなんと2024年10月でスターバックスカインズ館山店でのラジオ体操が2周年を迎えました。早朝にもかかわらず、毎回約50人近くの方が参加されております。子どもから大人まで幅広い年代の方が参加されており、地域の交流の場になっているなと感じます。

### ●まとめ

ぜひ冬の運動不足解消のために、ラジオ体操を取り入れていただきたいなと思います。そして、これからも亀田ファミリークリニック館山では、暮らしの場に医療や福祉を溶け込ませていけるように、これからも「ひまわり縁側」の活動を盛り上げていきたいと思っております。

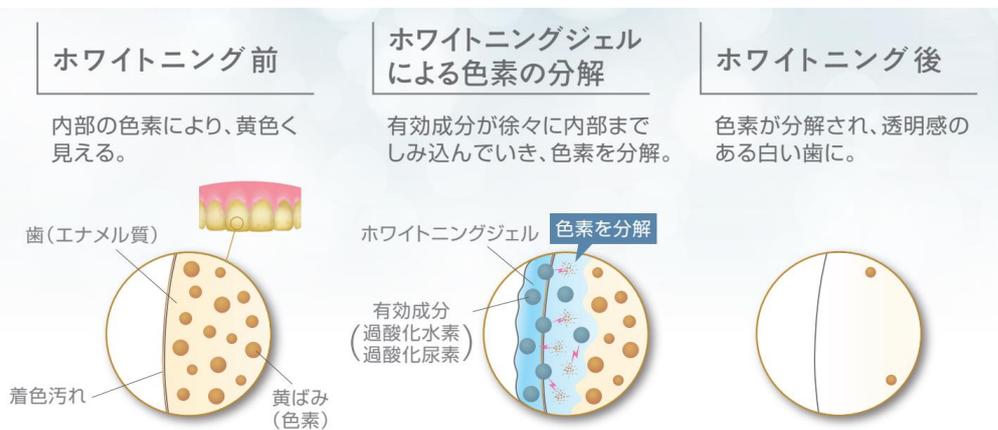
### 参考文献

- 1) NHKラジオ体操<https://www.nhk.jp/p/radio-taisou/rs/N9N4P87RLP/>
- 2) 「平成25年度 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」（一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査）

# 歯科のお役立ち情報



今月は当院で行われている「ホワイトニング」についてお話しします。  
そもそも「ホワイトニング」とは何かご存じでしょうか？  
「ホワイトニング」はその名の通り、白くすることです。過酸化水素という薬剤を使用して、歯の中の着色物質を分解し、歯を白くします。



その方法には歯科医院で行う『オフィスホワイトニング』とご自宅で行う『ホームホワイトニング』があります。



**オフィスホワイトニング**  
歯科医療機関で行うホワイトニング

早く白くしたい方に



**ホームホワイトニング**  
ご自宅などで行うホワイトニング

自分のペースで白くしたい方に

※無カタラーゼ症の方、18歳未満の方、妊娠、授乳中の方、歯科治療で用いる材料にアレルギーのある方はお控えください。

次のような場合、先に他の処置が必要になります。

- ★健全でない歯(むし歯等)
- ★知覚過敏を有している方
- ★歯肉炎、歯周炎
- ★歯の詰め物が破損している場合

ホワイトニングの効果の現れ方には歯の質、変色の原因によって個人差があります。興味がある方は歯科スタッフにご相談ください。

次回は2つのタイプのホワイトニングの違いについてお話しします。

参考文献：GC TiON 歯のホワイトニングをご存じですか？

# 看護だより



## ～具合が悪くないと来られない保育室 “こがめちゃん”～

病児・病後児保育室こがめちゃんは2024年7月1日で17年目に突入し満16歳となりました。16年もの間、地域の子どもたちに寄り添い保育してこられましたのも利用して下さるお子様と保護者の方々をはじめ、こがめちゃんに関わる全ての方のご理解とご支援のおかげだと感謝しております。

近年のこがめちゃんは記憶に新しいところで2020年から流行が始まった新型コロナウイルスの影響を受け、コロナ疑いのあるお子様は受けることができないという苦しい日々が続きました。利用者数が激減し病児保育士としての業務がなかなかできず、正面玄関で患者様一人ひとりに声を掛け検温をさせて頂いた経験はとても貴重な時間だったと感じています。

昨年5月よりコロナがインフルエンザと同じ扱いになりましたが、こがめちゃんに来るお子様達のかかる疾患の流行が今までとは変わったと実感しています。

こがめちゃんを連日利用し、日に日に元気になっていくお子様の姿や「元気になったので利用をキャンセルします」という保護者の方の言葉は私たち保育士の喜びです。そしてこがめちゃんが安心してすごせる場になるよう努めて参りますのでこれからもよろしく願いいたします。



亀田ファミリークリニック館山

# リハビリ情報



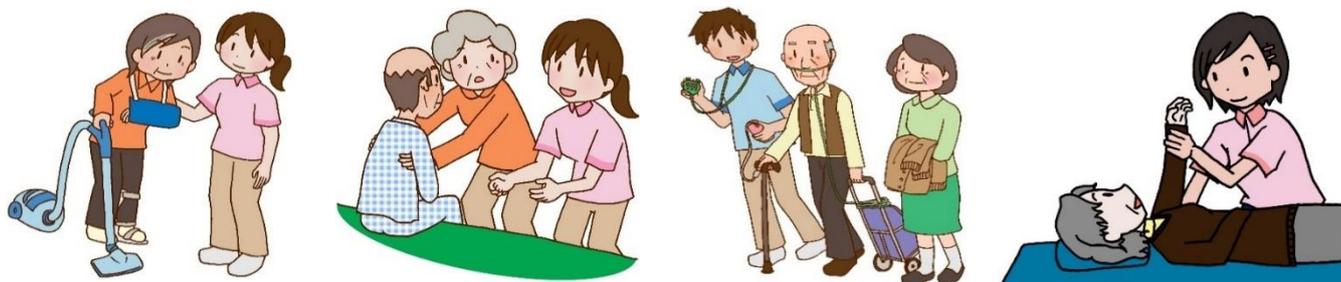
ご利用の方が可能な限り自立した日常生活を送ることができるように理学療法士・作業療法士が自宅訪問し、心身機能の維持・向上や日常生活の自立に向けた支援を行っています。

## どんな方に？

- ・介護保険法により、要介護・要支援認定を受けられた方  
※2022年10月～要支援者の受け入れを開始しました
- ・担当医により訪問リハビリが必要であると認められた方

## どんなことをしているの？

- ◆日常生活動作練習 ◆屋外歩行や外出など活動に向けた支援 ◆介助方法指導
- ◆住宅環境の評価・調整 ◆福祉用具の調整 ◆機能訓練・自主トレ指導



スタッフ：理学療法士（外来兼務を含む）・作業療法士

訪問地域：館山市全域、南房総市（旧和田町を除く）、鋸南町全域

訪問時間：9:00～17:00（基本的 月曜日～金曜日）※祝日を除く

## ※ご利用の流れ

- ①ご利用者より主治医、もしくはケアマネージャーへ相談
- ②主治医・ケアマネージャー、訪問リハビリスタッフによる適応の確認
- ③適応があれば主治医が訪問リハビリ指示書を作成
- ④訪問リハビリスタッフが医師の指示を受けて訪問リハビリ開始（新規系契約を含む）

訪問リハビリのご利用につきましては、担当医師もしくは担当ケアマネージャーへご相談ください。

## —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、  
宇山忍、大井香、金井宏美、谷野由香里、渡辺 梓、小谷遼夏  
〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9 TEL:0470(20)5520(代表) FAX:0470(20)5521