

飯塚 亜由子 医師紹介



より肝炎ウイルスは
飲み薬だけでほぼ制
御できるようになり
ました。

人口の3割の方が
罹っている脂肪肝も
今ではその発症の機
序やその危険性がかなり解
明されてきました。しかし
ウイルスを排除した肝臓か
らも脂肪肝はできますし、
脂肪肝そのものを治す決定
打となるような薬はまだ開
発されておりません。その
ため発症や肝障害進展、他
合併症発症を抑えるための
アルコールの制限や肥満予
防、定期的な検査を継続し
て受ける必要があります、そ
のお手伝いをさせていただ
いております。また最近では
生100年時代となり、ご
高齢の方を診せていただく
事が増えてきました。年を
重ねるごとに心臓や腎臓な
ど多臓器にトラブルが起こ
りますので、出来るだけ長
く健康でいられるように、
出来るだけ問題を早期に発
見できるように丁寧な診察
を心がけております。今、
病院は病を治すだけでなく、
治しその上で支える事
が求められています。微力
ではありますが、地域の皆
さまを支える一翼を担える
よう努力して参りますの
で、これからもよろしくお
願いいたします。

平成21年より非常勤医としてみどり病院外来で勤務していましたが、この度4月1日より常勤医としてみどり病院、すこやか診療所で働くこととなりました。

私は香川県出身で大学卒業後は大阪で研修し、その後大学院で肝臓の研究をしました。肝臓は体の中で最も大きな臓器で、栄養の貯蔵や有害物質の解毒他、多様な働きを持つ非常に興味深い臓器です。しかしその多様さから薬やアルコール、栄養の過剰な蓄積など影響を受け障害を起こしてしまいます。またB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスなどのウイルスが潜みやすい臓器でもあります。大阪ではB型肝炎やC型肝炎の患者さんが多くいらっしゃり、肝不全や肝臓癌を発症され命を落とされる方も少なくありませんでした。このようなことから私は肝臓の勉強を始めました。あれから20数年がたち、あの頃では考えられない素晴らしい医療の進歩に

すこやか診療所通所リハビリ
課長・兼法人リハビリ部長 足立明彦

コロナフレイルにご注意して下さい。

フレイルを予防しよう!

コロナウイルス感染症拡大防止対策により、外出の機会が少なくなり、不自由な思いをされていることと思います。感染症が流行している間は、人が集まる場所は避ける必要がありますが、高齢者は「通いの場」などでの活動自粛が長期間に及び、「動かない時間」が増えているため、フレイル(健康と要介護状態の「中間的段階」の状態)の進行が今、非常に心配されています。

コロナ禍で体を動かさない、食事が偏る、会話が減るなどの生活が続いて、身体や認知機能に影響が出てきている高齢者が急増しているとされ、「コロナフレイル」としても注目されています。認知症や抑うつ状態なども進行していくため、早い時期から気を付けて実践することが大切です。高齢者の健康を守っていただくためのポイントをまとめましたので参考にしてください。

ドミノ倒しにならないように!

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。



●運動をしよう!

- ①人混みを避けた散歩や、家の中や庭などでできる運動をしましょう。
- ②家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かしましょう。
- ③座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。

●食生活・口腔ケアをしっかりと!

- ①毎食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
- ②食後と寝る前に歯磨きをしましょう。
- ③しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなどで、お口周りの筋肉を保ちましょう。

●人との交流を!

- ①家族や友人と電話で話しましょう。
- ②家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流しましょう。
- ③買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。

すこやか診療所 通所リハビリのご案内

*生活指導:生活行為向上リハビリテーションという新たなサービスを始めました

新たに「生活行為向上リハビリテーション」という、サービスを提供しています。「生活行為向上リハビリテーション」とは、ご自宅等で直面されている様々な問題を解決するために、6ヶ月間集中的に行うリハビリテーションです。例えば、「家の段差がうまく上がれない」「浴槽のまがきが上手くできない」「買い物に行きたいけど一人では不安」「料理がしたいけど出来ない」「趣味の園芸がしたいけど出来ない」などの課題について、通所リハビリで取り組んでいます。

自宅等の生活場面で作業療法士が訪問して行うリハビリを組み合わせた新しいサービスとなります。



※サービスを受けられる方は要支援または要介護の認定を受けている方となります。

日常生活行為の中で何か不安がある方は
すこやか診療所通所リハビリにご連絡下さい。

お問い合わせ:すこやか診療所通所リハビリ
TEL058-201-0767(担当者:海老名・足立)

お酒の悩み
まずは相談して
みませんか?

金曜日の会を始めます (アルコールなんでも相談会)

金曜日の会はアルコールにまつわる問題について、なんでも相談したり、お互いに情報共有できる場所です。アルコール問題について専門知識を持つ職員がご本人やご家族からの相談も受け付けています。

日時:毎月第1、第3金曜日
15:00~16:00
場所:しいのみハウス
(しいのみセンター薬局向かい)

お問合せ:みどり病院、すこやか診療所
アルコールグループ

TEL: 058-243-0791(すこやか診療所:只限)

相談
無料

申し込みは不要です。
どなたでもご利用
いただけます。

アルコール依存症の相談も
受け付けています。

家族相談
受付中

小児科外来の受診方法 ・午前診療は予約を承ります。
(予約優先)

●予約専用電話 フリーダイヤル 0120-489-760

●WEB予約 QRコードから予約ができます

※初回は、簡単なご利用登録が必要となります。

- ・24時間ご予約できます。
- ・予約日の前に、「まもなく予約日メール」が届きます。届かない場合は、迷惑メール設定をご確認ください。
- ・予約日時を予約システムで確認できます。
- ・ご家族が代わりに予約をすることもできます。



みどり病院小児科からのお知らせ

みどり病院小児科外来では、
WEB予約ができるように
なりました!!

