

事務部だより

～ インフルエンザ予防接種のお知らせ ～

令和5年10月2日からインフルエンザ予防接種を始めております。
インフルエンザ予防接種の事前予約は不要ですが、接種当日は通常の診療と同様に順番をお待ちいただきます。ご了承ください。



接種受付時間 月・火・水・金曜日 9:00～11:30 / 15:00～17:30
木・土曜日 9:00～12:00

癒しの空間



編集後記

日本の四季の中で月が一番綺麗に見ることができるのは、秋だと言われています。いつか満月を写真に撮りたいと、カメラを手にチャレンジしますが、上手く撮影できた事はありません。スマホのカメラ機能を駆使すれば撮影できると思いますが、その機能を使いこなせない自分がいます。

月に魅了され、時のたつのも忘れてずっと眺めていたくなる、秋の夜空です。



医療法人社団千手会 〒729-5121
広島県庄原市東城町川東163番地7
瀬尾医院 TEL (08477) 2-0023
FAX (08477) 2-3950
電話予約 8:30 ~ 9:30 (午前診療のみ予約可)
アプリ予約 9:00 ~ 11:20 / 15:00 ~ 17:00
★正面玄関は午前7時30分に開きます ★日曜・祝日は休診です

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	○	○	○	○ 12:30まで	○	○ 12:30まで	休
午後3:00～6:00	○	○	○	休	○	休	休

診療科:内科 / 消化器内科 / 放射線科
各種検査など:胃カメラ / 大腸カメラ / CT / 大腸CT / MRI / 各種エコー / 骨密度検査DXA
:人間ドック・各種健診 / 生活改善のためのサポート(栄養指導) / 健康教室 / 禁煙外来

アイチケット広場アプリ
簡単予約可能、待ち状況を確認
次回ご利用からは生年月日・診察券番号などの入力を省略できます！
9:00-11:20 / 15:00-17:00



「医療」「人」「地域」をつなぐメディカル広報誌

架け橋



トピックス

- ・もうすぐ昭和100年
- ・フレイルとは～人生100年健康であり続けるために～
- ・町の声インタビュー
- ・ドックオプション検査の感想をいただきました
- ・事務部だより～インフルエンザ予防接種のお知らせ～
- ・癒しの空間

第104号 2023年

9月 10月



8月吉日
坂部由香子さん(フルート)をお招きしてロビーコンサートを行いました。
優しいフルートの音色に癒されました♪

少しずつ日暮れの時間が早くなり、コスモスが秋風に揺れる季節となりました。
今年、庄原市と神石高原町にまたがる帝釈峡が国の名勝指定を受けて100年、国定公園の指定を受けて60年の記念すべき節目の年です。天然記念物の雄橋や、神秘的な石灰岩の鍾乳洞・白雲洞、約3億年前に形成されたという断魚溪や神龍湖など、自然の造形美が連続する景観は息をのむ美しさです。豊かな自然環境を大切に引き継いで歩み続けた歴史に感動するばかりです。

当院も地域の健康パートナーとして「人情・人と人のつながり・信用」を大切に引き継ぎ、継続できるように努力してまいります。



もうすぐ昭和100年

今年(令和9)は昭和98年です。令和の今、世の中は情報にあふれ、スマホやパソコンなどの情報ツールなしでは生きていけない時代です。私は昭和54年、夏目漱石の小説「坊ちゃん」や道後温泉で有名な四国・松山の愛媛大学に入学し、温泉ではない銭湯のすぐ裏のアパートに入居しました。その当時、学生の住むアパートなどには風呂がないのが普通でしたので、その銭湯に通っていました。また、携帯電話どころかまだポケベル(今や死語)もなく、自室にも固定電話はありません。どうやって友人と連絡を取っていたのか、今では不思議な気がします。

昭和を懐かしむ意味で昭和レトロという言葉が使われます。雑貨・駄菓子・音楽などが代表例ですが、とてもいいなと思うのは完全に昭和世代だからでしょうか。昭和でもう一つ大事だったこと、人情・人と人とのつながり・信用などなど。昨今、自分が気に入らないとすぐに人を脅したり口コミを悪用したり、身体だけでなく他人の心まで傷つけ、さらには特殊詐欺・強盗などの物騒な事件も日々起きています。医療を含め新しい情報を得ることはとても重要なことです。でもそれとともに、いつまでも人と人とのつながりを大切に地域のために医療を続けて行きたいと思っています。



ほそかわ やすし
院長 細川 鎮史

フレイルとは ~人生100年健康であり続けるために~

フレイルは、英語の「frailty(フレイルティ)(虚弱)」を語源として健康と要介護の間を示し、加齢とともに運動機能や認知機能等が低下して社会とのつながりが減少した状態です。要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。要介護状態へはフレイルを経て進むと考えられており、特に、高齢者においてはフレイルが発症しやすいことがわかっています。

フレイルを改善せずそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見・適切な予防・改善をしていくことが大切です。

そこで、フレイルを予防するために重要なのは、自分自身が「フレイル状態になっている」もしくは「なりかけている」ということを早期発見することです。そして、フレイル予防の3つの柱である「栄養」「運動」「社会参加」に取り組み、適切に予防・改善をしていきましょう。

当院では以前から予防医学に注目してきました。コロナも5類となり、人も集まれるようになった今、再度健康教室に力を入れています。フレイルドックをはじめ、地域の皆さまの健康寿命が伸びるようにお手伝いを行っておりますので、お気軽にご相談ください。



町の声 インタビュー

Q:あなたにとってかかりつけの当院はどのような存在ですか?

瀬尾医院とは23年前まだ広島にいた頃、義父のことでご連絡をいただいたのが初めての出会いでした。それから16年前Uターンして迷うことなく今度は私のかかりつけ医になっていただきました。移動手段が自転車から自家用車に代わり血糖値が異常になってきました。一時コントロールが難しい時期もありましたが、先生のおかげで今は安定しています。なんでも気兼ねなく相談でき安心しています。

できるだけ長く健康寿命を保って生活していくために、これからも頼っていきます。



表 純子 様

Q:当院に期待するところを教えてください。

10年以上人間ドックを受けています。人間ドックのオプションやほかの検査に先進的な検査項目を早期に取り入れられていることに期待をしています。今は2人に1人がガンにかかる時代です。義父も実父もガンで亡くなりました。かかるのは仕方がないところがあると思いますが、早期に発見できれば対処もできると思っています。後期高齢者になれば市のドックはなくなりますが、瀬尾医院では即応した健診(※1)を考えてくださっているのが安心です。

良いところは皆さんが明るい雰囲気でお仕事をされているので、色々気軽に質問など声掛けできるところです。それにいつでもきれいに掃除されていて、きれいな花が咲いて癒されます。

(※1)フレイルドックについては、以下をご参照ください

ドックオプション検査の感想をいただきました

後期高齢者になられたAさんは、庄原市の人間ドックを受けることができなくなり、どうすればいいのかわかりませんでした。そのような時に当院広報誌「架け橋」のフレイルドックの記事をご覧になり、すぐに受けてみようと思われたそうです。筋肉量がわかることや内容も充実していることでお決めになりました。検査前は多少不安があったものの、当日はスムーズに検査が進み、不安も解消されたとのことでした。「皆さんに優しく心配りや心配りをしていただきありがとうございます。」と、とても安心されていました。



フレイルドック 基本検査項目

区分	検査項目
診察	ドック終了後、医師が説明します
身体測定	身長・体重・BMI・腹囲・肥満度
血圧測定	血圧測定
視力検査	視力測定
聴力検査	聴力測定
心電図検査	心電図
胸部レントゲン検査	胸部レントゲン
血液検査	血液一般・肝機能検査・腎機能検査・脂質検査・血糖検査
尿検査	尿糖・尿潜血・尿蛋白・ウロビリノーゲン
筋肉量測定	体組成測定器にて体内の筋肉量を測定します
握力検査	握力測定
骨密度(超音波法)	足首に超音波をあてて骨密度を測定します

※その他、オプション検査として胃部検査等があります。お気軽にお問い合わせください。