



森田医院通信

100歳以上の高齢者 初の8万人超え

Vol.54

2020年10月13日

今年の全国の100歳以上の高齢者数は過去最多で初めて8万人を超えたそうです。昭和38年には全国で153人だったそうですから日本人は随分長寿になりました。

今後は体の寿命だけではなく健康に過ごせる健康寿命が重要です。年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルと呼び、放置すると要介護状態になっていく可能性があります。今回はフレイルを予防するため日常生活で重要なことをまとめました。(厚労省 高齢者のフレイル予防事業参照)

痩せてきたら要注意

高齢期のやせは肥満より死亡率が高くなります。体格指数(体重÷((身長m)×(身長m)))が21.5を下回る人はフレイルに注意が必要です。もちろん肥満が良いわけではなく体格指数は25を超えないようにしましょう。また大きな理由なく急激な体重減少があるときは糖尿病や悪性疾患などの可能性もありますので病院を受診し検査を受けるようにしましょう。

フレイル予防の3つのポイント

- ① 栄養をしっかりとる A 1日3食食べる
B 1日2回以上、主食・主菜・副菜を食べる
C いろいろな食品を食べる

その他、炭水化物に偏らないように蛋白質を摂取することや、噛み応えのある食品を食べたり、一人ではなく家族等と一緒に食べることも重要です。

- ② 身体活動を行う ウォーキングやストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

- ③ 社会参加 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。



一言コラム 2018年の体外受精児16人に1人 過去最多に

日本産婦人科学会の調査によると、2018年に体外受精で生まれた子供は過去最多の5万6979人、同年の総出生数は91万8400人ですので約16人に1人です。2008年には約50人に1人ですので急速に増えており、今後もさらに増えていくことが予想されます。体外受精は卵子と精子を体外で受精させ子宮に戻して妊娠させる不妊治療で、2018年の総体外受精治療件数はおよそ45万件で年齢では40歳代が最多だそうです。

不妊治療は多くの人々の幸不幸はもちろん、日本の人口問題も含め多くの意義を持っており、今後の社会の行方を示しているのかもしれない。



お知らせ

2020-2021インフルエンザワクチンについて

(ワクチン受付時間は午前の診察は11時30分まで、夕の診察は18時30分までですのでご注意ください。)

10月2日から65歳以上の高齢者の方からインフルエンザワクチンの接種を開始しています(寝屋川市 守口市 門真市 大東市 四条畷市 のいずれかに住民登録がある65歳以上の方は無料)。寝屋川市に住所を有する4歳(4歳未満の方は小児科での接種をお願いします)から中学3年生の人は10月16日から開始予定(自己負担 1回2000円予定)。

上記以外の方は26日月曜日から開始する予定ですが詳細は未定です。今後接種希望者の状況により接種人数の制限、予約制の導入などを行う可能性がありますので来院前に必ずホームページもしくはお電話でご確認下さい。

皮膚科診療について

森田医院通信Vol.50からお知らせしている通り、年内を目途に皮膚科の標榜を取り下げの方針です。日常的な皮膚のトラブルの対応は今後も可能ですので、当院への通院を希望される患者様は引き続きこれまで通り診療を受けていただくことも可能です。皮膚科専門医療機関での診療を希望される患者様には専門外来を紹介させていただきます。

コロナウイルス対策として

感染症疑いの方とそうでない方ができるだけ重ならないようにするため、通常の診察の方はできるだけ遅い時間を避け午前は12時、夜は19時ごろまでに来院していただくようお願いいたします。

熱・咳痰・嘔吐下痢などの感染症状がある患者様は必ず先にお電話でご相談下さい。他の患者様と時間をずらし診察時間帯の最後に来院していただき診察させていただきます。ご連絡なく来院され、隔離スペースが確保できない場合は院外でお待ちいただくことがあります。現在は感染拡大の危険を伴う検査(喉の診察・鼻咽頭からの検体採取・レントゲン撮影)には対応していません。

待ち時間短縮と院内混雑緩和のため、スマートフォンで当院ホームページから順番予約システムをご利用ください。現金授受を減らすためにキャッシュレス支払い(クレジットカード及び交通系電子マネー(ICOCAなど(PITAPAは不可)))をご利用ください。

2020-2021年末年始について

2020年の診療は12月28日月曜日まで、2021年の診察は1月4日月曜日から(12月29日火曜日から1月3日日曜日まで休診)の予定です。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。