

洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

12
2023
December

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



季節性 インフルエンザについて

洛和会丸太町病院 救急・総合診療科
シニア・レジデント3年次

い で ひろとし
井手 博敏



今年もインフルエンザに注意する季節となってきました。例年は冬頃に流行する季節性インフルエンザですが、**今年は秋頃から罹患者が増加傾向という異例の早さでの流行がみられており注意が必要です。**

インフルエンザは、突然の発熱、咳、咽頭痛、鼻水、頭痛、筋肉痛や関節痛などの症状を特徴とする感染症です。ほとんどの人が1週間以内に回復しますが、高齢者や基礎疾患のある方などはまれに重症化することがあります。そのため毎年予防接種が推奨されており、特に65歳以上の方や、60~64歳で心臓や呼吸器などに基礎疾患のある方は定期接種の対象と

なっています。対象者は一部の自己負担で予防接種を受けることができます。さらに感染対策も重要であり、**飛沫感染・接触感染対策としてマスクの着用、手洗いによる手指衛生、換気、人と人との距離を確保することが大切です。**

インフルエンザに感染してしまった場合、特に高齢者や基礎疾患がある方については、食事や水分摂取ができない、呼吸が苦しいなどあれば、早めに医療機関を受診するようにしましょう。



外来担当医表 救急・総合診療科

★…女性医師

時間		月	火	水	木	金	土
午前8時30分~ 正午	新患	黄 俊 大	柴田 裕介	砂川 智佳★	井手 博敏	中川 恵★	上田 浩嘉
	再来	阿部 昌文	松川 展康	笹松 信吾	西沢 拓也	山下 恵美★	左近 真之
		—	—	上田 剛士	大江 将史	島 惇	井上 弘貴
		—	—	—	—	—	吉川 聡司

※日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)は休診です。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 救急・総合診療科 TEL 075(801)0351(代)
<https://www.rakuwa.or.jp/maruta/shinryoka/sogo/>



体重は健康のバロメーター

洛和会丸太町病院 栄養管理室 主席係長 管理栄養士 **榎 容子** (さかき やすこ)

肥満が高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の原因となることはご存じの方も多いと思います。では、やせていれば健康によいのか？ 今日、『やせ(低体重)』について考えてみましょう。

BMI(肥満度を表す体格指数)を知って自分の適正体重を知ろう！

BMIの求め方

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{あなたの BMI}$$

BMIの目安

(厚生労働省より)

日本人の食事摂取基準 2020年版	
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳～74歳以上	21.5～24.9

高齢者の低体重のリスク

高齢者にとって低体重は、さまざまな健康障害に直結する危険性があり注意が必要です。低栄養や筋力低下などにより健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態を「フレイル」といいます。フレイルの状態が続くと、向こう3年間くらいの間に、フレイルでない場合と比較して右記のような「健康障害の危険度」が増加することが分かっています。

健康障害の危険度

転倒の発生	1.3倍
移動能力の悪化	1.5倍
日常生活での自立度の悪化	2.0倍
初回入院	1.3倍
死亡	2.2倍

毎日1回は体重を計測して急激な体重減少や増加を確認しましょう。

食欲不振・食事量の低下がある方へ ～エネルギーアップのコツ～

ちょっとひと手間

▶ 少し足すだけでエネルギーUP

- 食パンにバター、ジャム、ピーナッツクリームなどをぬる。チーズをのせる。
- ふかしたじゃがいもにバターやマーガリンをぬる。
- みそ汁に豆腐や卵などたんぱく質を加える。
- そばやうどんに卵を落とす、天かす、かまぼこ、天ぷらなどをのせる。

選び方の工夫

▶ 量は変えずエネルギーUP

食パン	バターを練りこんで	クロワッサン デニッシュパン
ブラックコーヒー	牛乳と砂糖を追加	カフェオーレ
豆腐	油で揚げて	油あげ・厚揚げ
水煮缶		油煮缶
むね肉・ささ身 ヒレ肉	鶏もも皮なし肉 もも肉	鶏もも皮つき肉 ロース・バラ肉

魚は脂がのった旬のものを選ぶ

当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない耳鼻科の夜間救急にも対応しています。(月～金曜日 午後7時～11時) <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)