

# すこやか 通信

2018年12月号

No.6



## ←診療所の様子

自動血圧測定器を設置しました。内科の予診では引き続き看護師が測定しますが、待ち時間や血圧が気になるときには、ご自由に測定ください。本棚やパンフレット置き場も変えています。ご利用をお願いいたします。

## すこやか訪問診療(往診)Q&A その5!

「通院が難しくなってきた」、「家族に通院送迎の負担をかけたくない」  
「施設ではなく自宅で長く生活したい」など住み慣れた地域、  
ご自宅へ定期訪問診療をしています。以下、よくあるご質問です。



Q.台風時や地震があった時が心配です。どんな備えが必要ですか？

A.普段から服用する薬は1週間分多めに持っておくと安心です。主治医とご相談下さい。お薬手帳や緊急連絡先を携帯しましょう。



Q.停電や洪水が心配な場合は、どうしたらよいのでしょうか？

A.災害時の備えやいざという時のことを、事前に、ご家族やケアマネージャーさん、ご近所の方などに、相談しておかれると安心ですね。



## 診療体制のご案内

※予定変更される場合があります。ご了承下さい。  
通所リハビリは、介護保険でご利用可能です。  
リハビリ希望の方は、スタッフ・主治医へご相談下さいね。

		月	火	水	木	金	土
内科	AM	横山 青山(隔週)	横山・野々山	横山・野々山	岩井・横山	森・西尾	第1横山 第3岩井
	PM	第2・4岩井	第1・3・4岩井 第1・2森	フットケア 禁煙外来(隔週)			
こころのケア		渡辺(AM)	遠藤	渡辺	休診	渡辺	渡辺(AM)
内科訪問診療			AM・PM	PM	PM	PM	
透析		AM・PM 夜	AM	AM・PM 夜	AM	AM・PM 夜	AM
通所リハビリ		○	○	○	○	○	

※当院はすべて完全予約制です。診療時間、診療体制はお問い合わせ下さい。

医療法人岐阜勤労者医療協会

すこやか診療所 ☎ 058-243-0791 (住所: 岐阜県岐阜市北山 1-13-11)

○夜間・休日は…みどり病院 ☎058-241-0681 (岐阜市北山 1-14-24)

みどり病院 岐阜

検索

# お酒がおいしい季節です



忘年会や新年会でお酒がすすむ季節ですね。「今年こそ禁酒しよう!」「今日は休刊日!」と決めても、飲みすぎてしまうこともあるのでは? お酒と上手に付き合うコツを知り「節酒」にチャレンジしてみましよう!

## 1日2ドリンク

○健康に影響の少ない「節度ある適度な飲酒」は、1日純アルコールで約20gといわれています。「10gのアルコール飲料を1ドリンク」と定義して、1日2ドリンク以内が適度な飲酒です。

アルコール飲料ドリンク換算表(厚生労働省ホームページより)							
	日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	カクテル(果実酒)	梅酒
種類							
量	1合180ml	中ビン500ml	ロック80ml	お湯割り(5:5)180ml	60ml	200ml	ロック30ml
ドリンク	2.2	2	2.8	1.8	0.6	0.7	0.3

WHO(世界保健機関)の調査研究により作成され、アルコールメーカーや自治体でも推奨しているAUDIT(オーディット)という、アルコール依存症のスクリーニング(分類)テストもお勧めです。客観的に自分の飲酒習慣を知ることで、適度なお酒の飲み方の参考にできます。

1: あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?

0	飲まない	1	1ヶ月に1度以下	2	1ヶ月に2~4度	点数
3	1週に2~3度	4	1週に4度以上			点

2: 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか?

0	1~2ドリンク	1	3~4ドリンク	2	5~6ドリンク	点数
3	7~9ドリンク	4	10ドリンク以上			点

上記のような質問10項目に回答し、各項目0~4点の総計で、依存度の判断をします。

定期的にAUDITをすることで、依存度の経過が自分自身でわかり節酒につながった方も! 気になる方は、お気軽に診療所スタッフへお尋ね下さいね!

### 適正飲酒の十ヶ条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に二日は休刊日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

## 通所リハビリ ~座って体操編~

すこやか通所リハビリは、「自宅での生活を続けたいけど体力が心配」、「段差があっても転ばないようにしたい」など、その方の生活をサポートできるよう、リハビリメニューを作っています。右の写真は、介護スタッフと上肢の運動をしているところです。

見学・相談も随時受付中です。気軽にお問合せ下さい。



利用者さんの了承済