

いしかわ い いん つうしん 石川医院通信

168

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	△	○	△	△

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。
 ◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

- ★ 原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。
- ★ 年末・年始の診療案内は、12月初旬に院内で配布するとともにホームページにも掲載します。

BCG 接種日程(完全予約)
 以下は受付時間: 12時00分~12時10分
 11月12日(火)・11月20日(水)・11月29日(金)
 12月4日(水)・12月18日(水)・12月27日(金)



発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

※ 栄養士から ※

・平均寿命と健康寿命について

日本人の平均寿命は男性 81 才、女性 87 才、男女単純平均で 84 才^{*1}。世界1位の長寿国です。誇らしいことです。そして、健康寿命は 73 才^{*2}。この健康寿命ってことばを聞いたことありますか？心身共に健やかに過ごせる時間のことです。

平均寿命から健康寿命を引くと 84 才 - 73 才で約 10 年間。この期間は日常生活になんらかの制限を受けている時間^{*3}となります。

・7つの健康習慣

できるだけ健康寿命を伸ばし、健康的で豊かな生活を長く続けたいですね。

その時、参考となるのが、次の「7つの健康習慣^{*4}」です。

(1)禁煙 (2)運動 (3)禁酒か適量 (4)睡眠 (5)適正体重 (6)朝食 (7)間食なし

具体的には次のチャレンジです。

○運動の習慣化:例として一日 10 分間の早歩き、週末だけ 40 分ジョギング、

いつもよりあと 10 分歩く、一駅手前で降りて歩く。毎日 10 分間のラジオ体操

○野菜不足を解消:いつもの食事にトマト半分プラス、野菜不足分 100gを

温野菜にして食べる

○朝食の習慣化:朝食抜きの人はおにぎり 1 個でも食べる

○生活習慣:禁煙。お酒の適量は、女性は缶ビール 1 本まで(男性は 2 本)

○睡眠:今よりも 30 分だけ早く寝る

食事は、①ゆっくり噛んで、②夕飯は早めに、そして軽めに(理想は昼食中心)、③3食3色

^{*4}:血液や肉の素の赤(肉、魚、卵、大豆、牛乳)、体調を整える緑(野菜、海藻、果物)、パワーの源の黄(米、パン、麺、芋、砂糖)のバランス 45 才男性グループの追跡調査で、この7つの健康習慣を実践していた人と3つ以下の人では、寿命に 11 年の差が出たという研究結果^{*5}が米国で得られています。

極端なダイエットは効果がすぐに得られそうですが、実際はリバウンドを招き、余計不健康になります。同じく、「7つの健康習慣」もストイックに厳格におこなうのではなく、無理せず少しずつ、できることから実践することが、長く続く、持続可能な健康習慣となると思います。

*1 2023 年簡易生命表(厚労省) *2 世界保健統計 2023 *3 健康日本 21(厚労省 2012)

*4 e-ヘルスネット *5 米プレスロー博士

※ 受付・事務から ※

★ 板橋区特定健診・区民健診等は令和 6 年 11 月 30 日までです。

予約制です。

★ 保険の種類によって、上記期間以外にも引き続き行える健診があります。

また令和 6 年度骨粗しょう症予防検診は令和 7 年 2 月 28 日まで行っております。

★ 予防接種(インフルエンザを含む)乳幼児健診の予約は

インターネットからも予約可能です。是非ご利用ください。

※詳細は当院ホームページ又はスタッフにお声掛けください。

★ 発熱のある場合(3 日以内)は事前に必ずお電話で発熱外来の予約を取ってからお越しください。(直接いらしても、診察できません。)

★ 冬は待合室が混み合います。

① 引き続き院内では 3 歳以上の方のマスクの着用をご協力お願いいたします。

② 来院時は診療申し込み順番票に名前をお書きください。

③ 外出時・お戻り時には必ず受付に、お声がけ下さい。

ご協力をお願いいたします。

※ 院長から ※

暑い夏が過ぎ、やっと涼しくなってきました。直ぐに寒くなりますけど…。

この時期の皆様へのお願いは、2つです。

一つは、区民健診(検診)受診のお願いです。板橋区や練馬区から受診券が送られてきている方、社会保険に加入している方やそのご家族で、石川医院でも受診できる券をお持ちの方、11 月末までですので、早めにご予約をお願いします。

二つ目は、予防接種です。インフルエンザは、9 月中旬から流行が見られています。ワクチンを接種してから効果がでるまでには、2~3 週間かかります。

早めの接種をおすすめします。

その他、成人の帯状疱疹ワクチン、小児の各種定期予報接種も忘れずに接種をお願いします。

病気は、予防が大事です。