

クリニック通信

はなみずき



診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。

新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます(受診前に必ず電話で連絡・相談してください)。

当院はマイナ受付に対応しています。マイナンバーカードを保険証として使用できますのでご利用ください。

休診のお知らせ:5月1日、2日、6日。

5月13日は診療いたします



ヘルメット着用が努力義務化

改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されることになりました。

現在、「子供が自転車に乗る場合。さらに保護者は児童又は幼児を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない」となっていますが、これからは自転車に乗るすべての人にヘルメット着用が努力義務化されました。

この背景には、自転車事故で死亡した人の約7割が、頭部に致命傷を負っていることがあります。ヘルメットを着用していない場合の致死率は、着用している場合と比較すると約2.3倍も高いため、頭部を守り生命を守るために自転車用ヘルメット着用がすすめられています。暑くて蒸れる、ヘアスタイルが崩れる、格好悪い・・・嫌がる方もおられるでしょうが、自転車で巡回される警察官の皆さんは率先してヘルメットを着用されるようです。



Dr. みわの一口コラム：長恨歌

山路来て 何やらゆかし すみれ草 (芭蕉) 山道を歩いていると道端のすみれ草がかわいくさいていたよ、という意味でしょうか。たったそれだけの情景に心を動かされるなんて素敵ですね。今、短歌や俳句がブームです。我が家でも芸能人が詠んだ俳句を先生が採点する番組をよく見ます・・・私がまだ高校生の頃、一時限目「古文・漢文」の授業に遅刻することが常習

で国語の先生の怒りを買ってペナルティーを科せられるはめに。それは白居易の「長恨歌」暗唱でした。長恨歌は120句からなる長編の叙事詩、唐の玄宗皇帝と楊貴妃の物語です。ゆっくりと暗唱すると30分以上かかり、それを覚えないと卒業させないと言われたのです(身から出た錆とはいえ、大学入試を控えた理系志望の学生が長文の漢詩を暗唱するなんて)。高校3年の国語の最終授業は私の長恨歌の暗唱披露となりました。なんとか無事に暗唱を終え、クラスメートから万雷の拍手、国語の先生にも褒められて無事卒業。のどかな時代でした。でもそもそも遅刻がよくないわけですけど。(英人)

特集：体重減少は危険なサイン(3)

今回はBMIという体格の指標について述べたいと思います。

体格が「やせ」または「肥満」かどうかの目安にbody mass index (BMI) が用いられます。算出方法は、**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**です。電卓があれば(もちろんひっ算でも)計算してみてください。例えば、体重60kg、身長160cmの場合には、 $BMI = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ になります。通常、**BMI 18.5未満で「低体重」、BMI 25以上だと「肥満」と判定**されます。また、厚労省の「日本人の食事摂取基準」によると、年齢別の目標BMIは、例えば50～69歳ではBMI 20.0～24.9です(実は私は20未満なのですが…)。さらに、65歳以上の場合には、BMI 20.0以上ないと低栄養傾向の懸念があるとしています。

高齢者における低栄養状態の要因としては、食事量の減少、噛む力が弱くなる、消化や吸収の能力低下、食事内容の偏り(炭水化物や甘いものが多くタンパク質が少ない)などが考えられます。低栄養状態では、身体活動に必要なエネルギーや筋肉を作るタンパク質が不足するので、感染症に対する抵抗力が低下したり、フレイルとなって介護が必要な状態になるリスクが高まります。やせすぎ? 太りすぎ? 一度、ご自身のBMIを計算してみてください。

(ちなみに死亡率とBMIとの関連を調査した研究では、BMIが23～24.5の場合に最も死亡率が低かったという結果があるようです。死亡率というのは、多数の人々のうち、ある一定期間に死亡する人数の割合です。自明のことですが高齢になるほど死亡率は上昇します)。

☆ スタッフから ☆



春、桜の季節になりました。先日、静岡で早咲きの河津桜を見てきました。川沿い4キロ弱にわたる桜並木、濃いピンク色が愛らしく、黄色い菜の花とのコントラストがとても綺麗でした。混雑が心配でしたが、平日ということもありゆっくりと眺めながら歩くことができました。空を見ることも忘れていた日々、冬化粧の富士山、緋紅色で下向きに咲く寒緋桜、薄紅色の大寒桜。そして樹齢1000年以上、幹回り15m、樹高24mの大楠。久しぶりの観光。沢山のパワーをもらいました。(受付事務 S.K.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>