



なごみ News Letter

発熱外来のお知らせ

新型コロナウイルスの感染対策として、風邪症状のある方は、発熱外来へご案内させていただきます。オミクロン株の感染が蔓延していますので、軽い咳やのどの痛みのある方も一度電話にてご相談ください。**完全予約制**になっておりますので、受診を希望される方は、電話にてご予約をお願いいたします。お手数をお掛けしますがよろしく願いいたします。

発熱外来 診療時間

月～金 AM10:00～11:30

PM2:00～4:00 (月・木はPM6:00まで)

土曜日 AM11:00～11:30

(日曜日・祝日は休診日になります。)



▲発熱外来入口



▲診察室

職員募集のお知らせ

おい町保健・医療・福祉総合施設では、看護師、介護福祉士、介護士、支援相談員、保育士の職員を募集しています。

応募方法、応募資格などの詳細は、施設ホームページをご確認いただくか、なごみ診療所の人事担当 (TEL:77-2753) までお問い合わせください。

「おい町保健・医療・福祉総合施設 なごみ」

<https://www.jadecom.or.jp/jadecomhp/nagomi/html/>



ご応募お待ちしております！

◀皆様に愛していただけよう、明るく楽しい職場づくりを目指しています。



▲ホームページ QRコード

ウォーターベッドが新しくなりました

今年の8月より、リハビリ用の医療用ウォーターベッド2台を最新型の機器に更新しました。新しい機器は、6つのノズルで刺激を生み出し、快適さを実現するマッサージマシンとなっています。筋肉を柔らかくほぐし、より効率的な治療を目指した機能が入っており、ウォーターベッドの進化したリラクゼーションの実現と治療効果が期待されるモノとなっています。実際に利用していただいた患者さんからも「とても気持ちが良い」とご好評の声をいただいています。



▲最新型のウォーターベッドです。



▲パネルで動作を細かく調整できるようになっています。



アルコールとのつきあい方

あなたのお酒のタイプは？

質問A 現在、ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありますか？

質問B 飲酒を始めた頃の1～2年間は、ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質でしたか？

質問A、B いずれもあてはまらない場合 → 飲めるタイプ
1つ以上あてはまる場合 → 飲めるが弱いタイプ、または全く飲めないタイプ

Yokoyama T, et al: Cancer Epidemiol Biomarkers Prev(2003)

(注) 全く飲めないタイプの人では、質問A、Bに2つともあてはまり、ビールコップ1杯よりもはるかに少量のアルコールを飲むだけで顔が真っ赤になるのが一般的です。

飲めるタイプの人 酔いにくいいため、飲む量が多くなりがちです。そのため、高血圧になるだけでなく、アルコール依存症、肝硬変や膵炎、痛風、高中性脂肪血症などの病気にかかりやすくなります。

飲めるが弱いタイプの人 慣れや訓練によって飲めるようになりますが、本当はアルコールに弱い体質です。このタイプの人、発がん物質であるアルデヒドの血中濃度が高くなり、食道や咽頭などのがんにかかりやすくなります。

全く飲めないタイプの人 急性アルコール中毒のリスクが高く、イッキ飲みは絶対にしてはいけません。

アルコールで血圧は高くなる

アルコールは一時的には血管を拡張させて血圧を下げることもありますが、習慣的に飲酒すると、**飲む量に比例して血圧が高くなります**。これは、アルコールが交感神経を緊張させることによるためと考えられています。

アルコールにより、アルコール依存症をはじめ、がん(口腔・咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳房など)、脳卒中、脳梗塞、虚血性心疾患、肝硬変、膵炎、痛風、高中性脂肪血症などの病気のリスクも高まります。

1日のアルコール摂取量の目安 エタノール換算で 20g/日以下 (日本酒だと1合程度)

健康日本21 (第30)

- 女性はこれよりも少ない量。(目安として1/2～2/3)
- 飲むと顔が赤くなる、アルコール代謝能力の低い人はこれよりも少ない量。
- 65歳以上の人はこれよりも少ない量。

1日の適量はこのなかのどれか1種類

日本酒 1合  180mL 196kcal	ビール 中ビン1本  500mL 202kcal	発泡酒 ロング缶1本  500mL 227kcal	ウイスキー ダブル1杯  60mL 135kcal
--	--	--	--

焼酎(乙類) 0.6合  100mL 142kcal	ワイン グラス2杯  240mL 174kcal	缶チューハイ 1缶  350mL 182kcal
--	---	---