

あき乃だより

第115号 2022年 5月 発行



新緑の輝く季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。新年度となり、市の健康診断、予防接種の受診期間が更新しています。今月の豆知識では健康診断をご紹介します。健康診断を受けたことがない方もこの機会に是非受けてみてください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましよう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)
東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【おしらせ】 ゴールデンウィークのお休み
5/2（月）午後・5/3（火）・5/4（水）・5/5（木）が休診
※5/2（月）の午前の診察は黒澤が担当いたします。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪外来については、現在リスクの高い慢性疾患を持つかかりつけの患者様のご予約を優先とさせていただいているため、一般の患者様の予約が取りにくくなっております。ご不便をお掛け致しますがご理解の程宜しくお願い申し上げます。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市：接種券と予診票をご持参ください。
国立市：接種券をご持参ください。
府中市：接種券をご持参ください。
自費接種：当院で予診票をご準備しております。

3回目のコロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが、市報や市のホームページ、送られてくる予診票に接種場所の案内が記載されています。住民票所在地の市区町村での接種となります。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター
国立市：042-505-4114（祝日除く9:00~17:00）
国分寺市：042-320-3020（月~土8:30~17:00）
立川市：0120-741-567（全日8:30~17:30）



意外と知らない まめ知識

5月より令和4年度の特定健診が開始となります。
国民健康保険加入の方は、加入されている市の特定健診を無料で受けることができます。受診期間や項目は市によって異なりますのでご注意ください。
あき乃クリニックでは、国立市、国分寺市、立川市の特定健診が受診可能となっております。
社会保険加入者の方は、会社への確認をお願いいたします。

当院での健康診断は予約制となります。お早めにご予約ください。

特定健診検査項目（市、年齢等によって項目は異なります。）

身体測定	身長、体重、腹囲、肥満度指標であるBMI。
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。
脂質検査	動脈硬化などの原因となる中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールを測定します。
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。
血糖検査	血糖、HbA1cを測定し、糖尿病の危険度を調べます。
腎機能検査	血液中のクレアチニン値を測り、腎臓に機能を調べます。
貧血検査	貧血などの血液の病気を調べます。
心電図検査	不整脈や狭心症など心臓にかかわる病気を調べます。
胸部X線	肺や気管などの呼吸器のほか、心臓などの病変を調べます。
眼底検査	糖尿病による目の病気や動脈硬化の状態などがわかります。



肺がん検診

胸部X線検査、喀痰細胞診検査を行います。
最大の原因としてタバコの影響が指摘されます。受動喫煙によってもリスクは約1.3倍に増加します。禁煙を心掛けましょう。

大腸がん検診

便潜血反応検査を行います。便潜血陽性＝大腸がんではありません。ほとんどは良性ポリープなどの軽度の異常や異常なしで、大腸がんが発見されるのは1%にも満たないと言われていますが、早期発見のためにも、陽性の時は大腸内視鏡検査を受けましょう。

胃がん検診

バリウムを飲んでレントゲン撮影をします。映し出された形状から狭窄、変形、炎症、腫瘍、がんなどがいないか調べます。
要精密検査と診断された方は胃内視鏡の検査を受けましょう。

女性の方は、乳がん検診、子宮頸がん検診を定期的に受診しましょう

肝炎ウイルス検診

40歳以上の方を対象とした、B型・C型肝炎ウイルス検診を実施しています。令和4年度中に40歳になる方、過去に1度も受診したことがない方が対象となります。

腎機能低下に注意しましょう

成人の約8人に1人が慢性腎臓病（CKD）です。初期は自覚症状がないので、早期発見と予防が重要です。健診検査項目にもある、血清クレアチニンと年齢及び性別から「推算糸球体濾過量（eGFR）」を計算し、腎機能の状態を評価します。
eGFRは腎臓の糸球体が1分間にどのくらいの量の血液を濾過し、尿をつくれるか示す値です。
腎機能の低下を防ぐには食事療法や適度な運動、節酒、禁煙などの生活習慣の改善が大切です。定期的に検査をおこない、腎臓を守りましょう。

