

いずみ診療所 診療案内

受付時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
			第4のみ 近藤 (予約)	近藤 (予約)	串田	三宅	串田
	物療	○	7/9以外 ○	○	○	×	○
午後 13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	高橋 (呼吸器)	伴	休診	休診
	物療	○	○	○	○		
	整形外科				本橋 19日休診		

※ 診療を受ける際は、健康保険証と組合員証の提示をお願いします。 2019年12月

※ 金曜日午前と7/9は、健康診断の予約日のため、この時間帯の物療はお休みです。

※ 12月19日日本橋医師の診療は休診とさせていただきます。

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

口

円



睡眠不足は生活習慣病の発症リスク

私たちが生きていくうえで睡眠はなくてはならないものです。夜遅くまで起きている人や眠りの浅い人などは、常に緊張状態である交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため高血圧を招くと考えられています。次に血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きも悪くするため、糖尿病の発症リスクを高めることがわかっています。さらに食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため肥満を招くとも考えられています。

高血圧、糖尿病、肥満はいずれも動脈硬化の危険因子であり、睡眠不足は狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めることにもつながります。

生活習慣病と密接なつながりをもつ「睡眠時無呼吸症候群」

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まってしまう病気で、多くは肥満による気道の閉塞、軌道への下の落ち込み、扁桃肥大などが原因で上気道が塞がることにより起こります。日本人にはあごの小さい人が多く、気道が塞がりやすいので、やせていても起こる人がいます。

主な症状は、いびき、日中の眠気などで仕事に支障がでる、交通事故を起こしやすいなども指摘されています。睡眠中に起こるので、自分では気づかない場合が多く、家族や周囲の人に呼吸停止を指摘されたら、診療所に受診し、先生に相談してください。また、運動量を増やす、脂質の多い食事を控える、お酒は適量を守るなど生活習慣の見直しも必要です。

眠りで大切なのは量より質

健康を維持するためには十分な睡眠を確保する必要があります。しっかり睡眠をとることは重要ですが、1日の睡眠時間はどれくらいあればよいのでしょうか？「理想的な睡眠時間は8時間」といわれますが、適切な睡眠時間は人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めた時に「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。規則正しい生活を心がけることが大切です。

<快眠を誘う生活習慣のポイント>

- ・1日3食の食事を規則正しくとる・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする。
 - ・朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる（体内時計をリセットしよう）
 - ・就寝3時間くらい前に適切な運動をする（ストレッチでも可）・入浴は就寝2～3時間前にする。
 - ・就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含むいんしょくぶつは控える。
 - ・就寝前はパソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間観ない。
- ☆健診結果で血圧・血糖値・BMI・腹囲などが基準より高い場合は意識して睡眠をとるようにしてください。

いのちの章典について

シリーズ「医療生協について」は今回から『医療福祉生協のいのちの章典』についてのお話です。いのちの章典は2013年6月7日に確認されたものです。前半の部分で医療福祉生協の発足について、医療福祉生協の説明、医療福祉生協が大切にしている価値と健康観について触れ、後半部分でいのちとくらしを守り健康をはぐくむための権利と責任を述べています。

今月号では前半部分を紹介させていただき、次回以降、権利と責任について詳細に説明をしていきます。

医療福祉生協のいのちの章典

はじめに

日本生活協同組合連合会医療部会は「医療生協の患者の権利章典」「医療生協の介護」を策定し、事業と運動の質を高めてきました。これらの活動を引きつぎ、2010年日本医療福祉生活協同組合連合会（医療福祉生協連）が発足しました。医療福祉生協は、いのちとくらしを守り健康をはぐくむ事業と運動を大きく広げるため、これらの成果を踏まえ、医療福祉生協連の設立趣意書の内容を基本にして「医療福祉生協のいのちの章典」（いのちの章典）を策定します。

「いのちの章典」は、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす、私たちの権利と責任を明らかにしたものです。

医療福祉生協とは

医療福祉生協は、地域のひとびとが、それぞれの健康と生活にかかわる問題を持ちよる消費生活協同組合法にもとづく自治的組織です。医療機関・介護事業などを所有・運営し、ともに組合員として生協を担う住民と職員の協同によって、問題を解決するための事業と運動を行います。

医療福祉生協が大切にしている価値と健康観

私たちは、近代市民社会の大原則であり、日本国憲法の基本理念である主権在民の立場にたちます。私たちは、憲法13条の幸福追求権や9条の平和主義、25条の生存権を実現するため、主権在民の健康分野の具体化である健康の自己主権を確立します。

私たちが大切にしている健康観は「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」というものです。

私たちは、この価値と健康観にもとづき、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、地域まるごと健康づくりをめざします。

インフルエンザ予防接種12月末までです！

横浜市在住65歳以上の方の制度を使用した接種は12月末までとなっております、いずみ診療所では

・ 横浜市内 64才までの方 ・ 横浜市外の方	組合員	非組合員
	2500円	5200円
横浜市内に住民票のある 65才以上の方	2300円 (一部免除有)	

～年末年始の休診案内～

月	火	水	木	金	土	日
23 ← ←	24 通常診療	25 通常診療	26 通常診療	27 通常診療	28 通常診療 午前のみ	29 休
30 休	31 休	1/1 HAPPY NEW YEAR 休	2 休	3 休	4 通常診療 午前のみ	5 休

※ 4日以降通常診療です。

ウエス募集しています！！

いずみ診療所で使用しているウエスが不足しています。
20～30cm四方の大きさで、水気を吸い取るような生地



のものならどんなものでもかまいません。
シャツやタオル、シーツや浴衣など
おうちでご不要なものがございましたら、ぜひウエス提供にご協力をお願いします。

