



からだ健やか、こころ安らかな毎日のために

- 予防医療のススメ -

医師 中西 雄紀



本格的に暑くなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

先日、外来に通院されている方から興味深い新聞記事を教えて頂きました。それは、この 30 年で平均寿命がプラス 6.9 歳と最も大きく延び、都道府県別でもトップとなった滋賀県を特集したものでした。滋賀県、すごいですね。

ところで、平均寿命とは別に健康寿命という指標があります。これは、日常生活に制限なく過ごせる期間を示します。皆さん一人ひとりが考える”健康”があると思いますが、健康でありたいと願う気持ちは共通ではないでしょうか。そのための手段のひとつとして、予防医療をおすすめします。

予防医療とは、病気を未然に防ぎ、早期に発見し早期治療につなげることで、健康寿命をのばすことを目的とした取り組みです。たとえば、健診はその代表的なものです。お住まいの市町村から、健診のご案内は届いていますか。竜王町・近江八幡市・東近江市の 2025 年度の健診情報は、記載の QR コード (①②③) から確認できます。ぜひこの機会に健診を受け、ご自身の健康状態を見える化しましょう。



また、「自分にはどんな予防医療が必要だろうか？」そんな疑問が浮かびませんか。当施設では、医療従事者向けではありますが、年齢・身長・体重などを入力頂くことで、推奨される予防医療の一覧を確認できるウェブアプリを公開しています。ぜひ一度、記載の QR コード (④) からアクセスして、お試しください。



私たちは、みなさんの健康に伴走します。健康、予防医療、健診、生活習慣など、気になることがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。

①竜王町



②近江八幡市



③東近江市



④推奨される予防医療



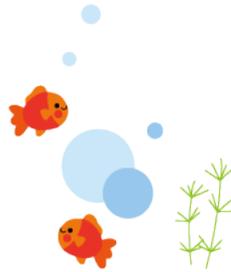


歯科にいらしていますか？

看護師 宮井 由里子

みなさんは歯医者さんに行っていますか？

(行こうと思っているがなかなか行けないなあ)
(特に痛くないし、今のところはいかなくていいかなあ)、という声が聞かれます。歯は、食物をかんで胃の中へと続く大事な通り道です。食事療法をされている人にとっては、とっても重要です。



私は4ヶ月に1度歯科に通い、お掃除をしてもらっています。しっかり磨いているつもりでも、歯垢がこびりついていて毎回歯科衛生士さんに迷惑をかけていて申し訳ない気持ちでいっぱいです。

先月は歯周ポケットを指摘されました。歯ブラシで歯肉も洗っているつもりでしたが残念です。今はテレビで様々な歯みがき剤のCMをされていて、どれを使ったら良いかわからないくらいです。次回歯科に行ったら歯科衛生士さんに相談してみようと思っています。

私は8020を目指しています。80歳で20本の歯という意味です。

いつまでも美味しいものを自分の歯で噛みしめたいと願っています。

最近3人目の孫を迎え、子・孫のために健康で元気なおばあちゃんになりたいな、と思い始めました。まずは歯を大切に健康意識を

持っていこうと思っています。みなさんも歯は大事にしていましょね。



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【7月】

- ・11日(金)～19日(土) …… 田中医師
- ・29日(火)・30日(水) …… 一岡医師

【8月】

- ・1～31日 …… 中村医師
- ・4日(月) …… 永嶋医師
- ・13日(水)・27日(水) …… 一岡医師
- ・15日(金) …… お盆のため休診
- ・18日(月)～21日(木) …… 山田医師
- ・29日(金) …… 木村医師



育児相談外来を行っております

毎週金曜日の14:00から育児相談外来(無料)を行っております。
詳しくはホームページをご覧ください。

マイナンバーカードで受付をお願いいたします

受付に2台・かぜ外来に1台マイナ機器を設置しております。
マイナンバーカードでの受付をお願いいたします。

健やか教室(糖尿病教室)のご案内

6月14日(土)の健やか教室(糖尿病教室)は14名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

