



あくら通信



新年あけましておめでとうございます。2024年は元旦に**能登半島地震**が、翌日には羽田空港にて**航空機事故**がおこるなど**波乱の幕開け**となりましたが、今年は**天候**や**カレンダー**にも恵まれ皆さま**穏やかなお正月**を過ごされたこととお慶び申し上げます。**箱根駅伝**も 続出した**区間新記録**、中央の先行逃げ切りをねじ伏せる王者青山の粘りから孤高の独走、背中を追い声援を受けて白熱するシード権争い、早稲田 山の名探偵をはじめ多くの個性ある学生の活躍に、起伏に富んだコースで苦しくも襷を繋ぐ躍動に満ちた箱根の力走は**正に晴れやかな1年のはじまりに相応しい好レース**でした。1km3分台の走力は鍛錬の賜ですが、週に1日も**8,000歩以上歩いていない**人に比べて、**1-2日歩いている人は全死亡率が14.9%、3日以上歩いている人は16.5%低く**、同様に**心血管死亡率も** 週に1日も**8,000歩以上歩いていない**人に比べて、**1-2日歩いている人は8.0%、3日以上歩いている人は8.4%低い**との京都大学の研究発表もあり、週1-2日でも**効果がある**ことから、「始めるから始まる」できることから **まず一歩を踏み出す1月**にできればと思います。



祝J1昇格、年明けのアラカルト



- 元旦の山陽新聞でも特集されましたが、**ファジアーノ岡山**が**悲願のJ1昇格**を果たしました。岡山に**プロスポーツチーム**を、**子ども達に夢を**と一歩ずつ着実に歩みをすすめた**20年**にも及ぶ関係者の尽力には頭が下がりますが、初戦の**京都サンガ**をはじめ名だたる強豪チーム・有名プレイヤーが岡山県総合グラウンド**JFE晴れの国スタジアム**(2月に名称変更)でプレイすることを想像すると**興奮**が止まりません。また、ファジアーノの前身は川崎製鉄水島製作所(現**JFEスチール西日本製鉄所**)のサッカー部OBにより結成された**リバーフリーキッカー(RFK)**というチームだったこともご縁を感じるところです。**スポーツ**をすることの**健康効果**はよく知られるところですが、**スポーツを観戦**することも**健康に良い影響**を与えるとの研究成果が先月 明治安田厚生事業団体力医学研究所から発表されました。**現地**でのスポーツ観戦が過去1年間1日も無い人に比べて、**2日以上観戦**していた人は中等度の**心理的ストレス**を抱える**リスクが17%低く**、**観戦頻度が高いほど** その**リスクは下がり**、**脂質異常症**の**リスクも低く**、**生活習慣の改善に前向き**であることがわかりました。**メディアでの観戦**でもメンタルヘルスや生活習慣が**良好**になるとの指数が出ましたが、**長時間 座ったまま飲食**をしながらの**観戦**は肥満や生活習慣病の**リスク**もあり注意が必要です。チケットの入手が困難なシーズンになるかもしれませんが、**現地又は健康的なメディア応援**に努めたいと思います。
- 岡山市の**新型コロナ公費予防接種期間**が昨年末迄から**2月末迄に延期**されました。今のところインフルに圧されている状況ですが、**重症化リスク**は依然インフルより**脅威**であり、未接種の方はご検討ください。
- 12月後半から週単位で感染者が**倍**になる勢いでインフルエンザ感染が急拡大し、岡山県は12月26日に**インフルエンザ警報**を発令しました。例年よりも1ヶ月ほど早い警報発令であり、感染対策に注意が必要な期間が**長引く**可能性があり注意が必要です。また、ここ数年 感染の主流株であったインフルエンザA型(H3:香港型)とは異なり、今年は**A(H1)pdm09**が猛威を振るっており、この09は2009年に**新型インフルエンザ**と呼ばれて**大流行**した株で**感染力**が非常に強く、突然の高熱・咽頭痛・倦怠感・鼻水・頭痛に加えて痰や強い咳などの下気道感染や、下痢などの消化器症状も伴い、**症状が厳しい**と言われていています。今後の感染状況によっては、最悪12月の感染に加えて、1月に香港型、2月にB型など**複数回の感染**も懸念されます。重症化の予防にはワクチン接種に加えて、**早めのタミフル服用**が有効です。発熱対応外来の混雑や、薬の安定供給など不安材料もありますが、**症状が出ると出来る限り早く**医療機関にご相談ください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	×	×	×	×	○	発熱日を0日に 5日経過し、解熱 後3日目から出席可	
発熱	発熱	解熱	×	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	×	×	○

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	● / ●
15:30 ~ 18:00	休	● / ●	休	●	● / ●



- 内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺専門外来**を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病外来**を、また 不定期金曜日午前に川崎医療センター専門医による**呼吸器専門外来**を設けています。
- 初診Web予約：<https://www.yawaragi.life/> ○**インスタグラム**でも情報を発信しています