



# あくら通信



先日、厚生労働省より「令和6年国民健康・栄養調査」の結果概要が発表され、それによると**男性の3割が肥満で、糖尿病が強く疑われる方の推計が約1,100万人**と1997年以降**増加**が続いているとのこと。また、糖尿病を指摘された経験がある方のうち、現在治療を受けている方の割合が67.4%と**3分の2**に留まり、とくに**30～40歳代の未治療率が高い**ことは大きな懸念事項と言えます。糖尿病は自覚症状がないまま進行する**サイレントキラー**と呼ばれ、全身の血管や神経を傷つけることで先月特集しましたCKD(慢性腎臓病)や神経障害、網膜症などの**合併症**を招きます。年末年始はいつもよりも食習慣が派手になりがちな時期ですが、いつまでも**美味しいものを楽しく**食べることができるよう、健康診断等で気になる指摘を受けた際は**早期発見**を喜んで、**早期治療**に繋げることが大切です。お気軽に当院にもご相談ください。



## 年末に向けてアラカルト



- 2024年12月2日から従来の**健康保険証の新規発行は終了**し、マイナンバーカードに健康保険証機能を追加設定する「**マイナ保険証**」か、マイナ保険証の設定をされていない方には「**資格確認証**」が届く形に変更されました。ただ、マイナ保険証は設定したけれども、マイナカードを**常に持ち歩く習慣**が未だなく、従来の健康保険証を使われていた方も多い状況でしたが、この従来の健康保険証は**本年12月1日**で**有効期限**を迎え、**2日から使用できなくなりました**。特例措置として来年の3月末までは**保険情報が変わらない方に限り**使用が認められましたが、それまでにマイナ保険証か資格確認証を持ち歩く生活スタイルに変更をお願いします。なお、マイナカードを**携帯電話に取り込まれた**方は、マイナ保険証機能も携帯電話で使えることから、マイナカードを持ち歩く必要は無くなります。通話通信に加えて、カメラ・音楽動画再生・地図機能・時計・電子決済・電子書籍/新聞・ネットバンク・スケジュール管理・ゲーム・マイナンバーカード・健康保険証・運転免許証と、**携帯電話の役割は日々増える**一方ですが、うまく使いこなしたいものです。
- **インフルエンザ予防接種**はお済みでしょうか？ 岡山県は過去10年間で最も早い11月28日に**インフルエンザ警報**を発令しました。昨年は、2009年当時 新型インフルエンザと呼ばれたAH1pdm09が流行しましたが、今年は従来からある**香港型(H3N2亜型)の変異型**が感染の96%を占めており、多くの方が免疫を持っておらず、感染力も強いことから急激な感染拡大に繋がっています。この新たな変異ウィルスのグループ(サブグレード)は**K**と名付けられ、K香港型とも呼ばれていますが、従来のウィルスよりも重症化しやすいとは言えず、従来の抗ウィルス薬の服用が**有効**です。年明け以降、**B型の流行**も予想されることから、予防接種をお済ませでない方は早めの接種をお勧めします。なお**公費接種は年末で終了**します。なお、インフルエンザに罹りやすい人の傾向として、高血糖・肺炎の既往・多忙と睡眠不足・栄養不足・アレルギーの**5つの特徴パターン**が研究により特定されました。該当される方は特にご注意ください。
- **新型コロナワクチン**の高齢者向け公費予防接種は2月末で終了します。岡山市は自己負担額が11,560円と高額でもあり、接種率は数パーセントに留まっているようですが、**基礎疾患をお持ちのご高齢者**にはインフルエンザよりも遥かに**リスクが高い感染症**につき、接種をお悩みの方は人との交流が増える年末よりも前に接種を済まされることをお勧めします。例年、流行のピークは**年末年始とお盆前後に集中**しています。
- 今年から公費接種がはじまりました**带状疱疹ワクチン**は、今年65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎えられる方と101歳以上の方が接種対象で、3月末まで行っていますが、少し金額が上がりますが**高い効果を持続する期間も長い**不活化ワクチン(シングリックス)は**2回**の接種が必要で、**初回から2ヶ月後**に2回目の接種を行うことから、念のため**1回目を1月中頃までに済ませる**必要があります。直前になると接種される方が増えてワクチンの流通に影響する懸念もあります。80歳までに**約3人に1人**が罹り、辛い**痛み**と、発症部位によっては**後遺症**も心配なご高齢の方に特に多い疾患につき、早めの接種をお勧めします。
- 今年の**岡山市のけんしん**(健康診査・がん検診)が**12月末で終了**します。年1回の定期けんしん、早期発見早期治療のためにも**公費助成**があるこの機会を是非ご活用ください。当院は**年末29日(月)午前外来**(9-13時)が診療最終日です。今年の年末年始は**お休みが長い**ことから、お薬の準備などお気をつけください。

	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	●	予約制



○内科一般外来と併せて、火曜PM・木曜AMに**胃カメラ検査**を、木曜PMに**糖尿病外来**を、第3週を除く金曜AMに川崎医療センター専門医による**呼吸器外来**を開設しています。お電話にてご相談ください。

○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