



ハートランド倉敷 (倉敷美観地区)

「平均余命、平均寿命、健康寿命」

院長 山本 桂三

「平均余命」とは、ある年齢の人が、平均的にあと何年生きるかを表すもので、2021年のデータでは、65歳の人の平均余命は男性19、女性24です。

生まれたばかりの0歳の平均余命を「平均寿命」といいます。2023年のデータでは、日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.14歳で、前年と比較して男性は0.04年、女性は0.05年上回りました。男女の平均値からみた、2022年の世界の平均寿命ランキングでは、1位が日本(84.3歳)、2位がスイス(83.4歳)、3位が韓国(83.3歳)で、アメリカは40位(78.5歳)、中国が48位(77.4歳)となっています。

ただ長生きすれば幸せ、というものでもなく「元気で健康に」長生きしましょう、と2000年にWHO(世界保健機関)から「健康寿命」が提唱されました。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を示します。

2019年のデータでは、日本人男性72.68歳、女性75.38歳で(男女ともに世界第1位です)、その年を越えると何らかの病気によって不自由な生活をしいられつつ生きていく、ということになります。

せっかく長生きしても、健康寿命が短いと、①楽しい生活が送れない(旅行に行けない、食事制限がある…)②治療費がかかる(通院、入院、介護、収入がない…)③家族に負担がかかる(介護、認知症、治療費…)④国に負担がかかる(国民医療費、税金、若者世代への負担増…)など、さまざまな問題が生じます。健康寿命が縮む主な原因は、身体機能の低下と生活習慣病(がん・循環器病・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患(COPD)など)があり、生活習慣を改善することで危険度を下げることができます。

健康寿命を延ばすための取り組みとして、以下に挙げるポイントが大切だと言われています。①喫煙は控える②過度な飲酒を控える③食事は年齢に応じた量をバランス良く④活発な身体活動を行う⑤睡眠時間をしっかり確保する⑥孤独にならず、社会関係を保つ⑦定期的に健康診断を受ける、などです。特に、五感を使った感動体験(演劇鑑賞、映画館での映画鑑賞、旅行、コンサートへの参加など)は、脳にトキメキを与えてくれて、気持ちを豊かにし、健康寿命の延ばしてけると言われています。みなさん、自宅に引きこもらずに、積極的に外出し、楽しいことを見つけて、心豊かな生活を送りましょう。

インフルエンザワクチン接種のご案内<予約不要> 13歳以上(中学生以上)

10月より、インフルエンザワクチン接種を開始します。当院で接種を希望する方は、予約は不要ですので受付窓口にお申し出ください。料金は以下のとおりです。

- 任意接種：3,500円 倉敷市内に在住の65歳以上の方：2,000円
- 18歳以上20歳未満の方は、保護者の同伴がなくても受けられます。
- 新型コロナワクチンと同時接種は可能ですが、他のワクチンは片方のワクチンを接種してから2週間以上空けて接種してください。

減免の方は、専用の予診票の提示が必要です。(事前申請必要)
※事後申請では減免措置を受けられません

新型コロナワクチン接種は当院ではおこなっておりません。

処方箋の有効期限は発行日を含めて4日以内です

薬局でお薬の調剤を受けるために、患者さんに処方箋をお渡ししていますが、その有効期限は発行の日を含めて4日以内です。それを過ぎると処方箋は無効になりますので、有効期限までに保険薬局にお持ちください。

有効期限を過ぎて処方箋を再発行するには、健康保険が適用されず実費をいただくこととなりますのでご了承ください。

10月1日 (発行日)	10月2日 (有効)	10月3日 (有効)	10月4日 (有効)	10月5日~ (無効)
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

男の料理教室コーナー ~炊飯器で釜飯~

このコーナーでは、当院男性職員による手軽で美味しい料理を紹介します。

インスタントラーメンで釜飯(2合分)

【材料】 インスタントラーメン(塩味)1人前、
ほたて貝柱(缶詰)、干しエビ・ごま適量、
ネギ適量、バター適量、お米2合

【作り方】 通常の炊飯の要領でお米を準備します。インスタントラーメンは手で砕き、付属の粉末スープと一緒にお米に混ぜておきます。ほたてはそのままお米に混ぜてもいいですが、フライパンやオーブントースターでバターで少し焦げ目がつくまで焼くと旨味がでます。干しエビを入れて普通に炊飯器で炊きます。炊きあがったら、10分蒸らして盛りつけて、ごまとネギを散らして完成。



止水板設置工事をしました

国は30年以内にマグニチュード8から9クラスの南海トラフを震源とする地震が7、8割の確率で発生すると予測しています。倉敷市のハザードマップによると、当院のある地域では、津波の影響により浸水被害が起ると予想されているので、このたび玄関前に止水板設置工事をしました。



統括マネージャー 岸村 秀樹

近くのお店紹介

こっらく
幸楽そば



営業時間 11:30~14:00 17:30~21:00(水曜定休日)
倉敷市児島小川町 3677-3

児島の老舗ラーメン店。昔懐かしい「ザ!中華そば」です。あっさりスープに細麺、しつこくないチャーシューに味付メンマとネギで脇を固めて完璧。土日のお昼は行列必至なのでご覚悟を。

編集後記

能登の震災が発生してもうすぐ1年が経とうとしています。先日の豪雨で浸水や土砂崩れの被害を受け、復興しようにも手も足も出ないと現地の方々が悩んでおられます。一日も早い復興をお祈りします。平成7年(1995年)に発生した阪神淡路大震災では、住み慣れた地域の繋がりが途絶え、仮設住宅や復興公営住宅で孤独死する高齢者が増えました。災害によって住み慣れた家を離れなければならなくなった人たちは、多くの不安を抱えて新しい土地にやってきます。高齢の被災者を受け入れる地域の配慮が必要ですね。(H.K)



教えて看護師さん！ (その3)



患者さんから日常生活で困っていることをお聞きして、看護師がお答えします。

問 ワクチンを接種した日は、お風呂に入っているの？

答 藤田がお答えします。

体調がよければ構いませんが、針を刺した部分を強くこすらないようにしましょう。

ワクチンの副反応により、熱がでたり体がだるくなることがあります。無理をせず様子をみるようにしてください。

問 遠方の病院に通っています。こちらに通うことはできますか？

答 神(じん)がお答えします。

病状により、当院で対応できかねる場合がありますので、かかりつけの先生にご相談いただき、治療内容を記載した紹介状(診療情報提供書)を当院あてにお送りくださいますようお願いいたします。

なお、紹介状をお持ちになって直接受診された場合、医師への確認のため、少々お待ちいただくこととなりますので、ご了承ください。

問 家族の通院の介助がしんどいです。往診してもらえますか？

答 田中がお答えします。

ご高齢や障がいのある患者さんの通院は、ご家族の大変なご苦労があると思います。

患者さんの病状や治療内容、当院からご自宅までの距離など、考慮することがありますので、まずは主治医にご相談ください。

当院は、基本的に医師が定期的に月1回訪問する「訪問診療」をおこなっています。病状急変時など、急を要する場合の「往診」は、状況により可能な範囲で対応しますが、状況等により連携する病院へ紹介させていただくことがあります。

マイナンバーカードの健康保険証利用について (患者さんへお知らせとお願い)

今後の政府の方針により、延期や制度変更となる可能性があります。

お知らせ

健康保険証の廃止を定める法律の改正により、令和6年12月2日から保険証の新規発行ができなくなります。なお、12月2日時点で発行済みの保険証は、最大1年間有効となっています。

保険証をお持ちでない方や、転職などで保険証が新規発行されない方は、医療機関・薬局の受診時はマイナンバーカードで資格の確認をさせていただくこととなりますので、ご了承ください。

なお、マイナンバーカードをお持ちでない方は、しばらくの間保険者より資格確認書が発行されます。資格確認の際に必ずご提示ください。

「12月から保険証が使えなくなる」という情報は誤りです。1年間はお持ちの保険証も使えますのでご安心ください。 ※令和7年(2025年)12月1日まで使用できます。

患者さんへのお願い

マイナンバーカードで資格確認をしていただく際には、個人情報を取り扱うため、患者さんご自身で機械の操作をする必要があります。ご面倒をおかけいたしますが、次の要領で操作をお願いします。

他の医療機関や薬局で違う機械が設置されていることがありますが、基本的な操作は同じですので、慣れるまでご足労をおかけいたします。

なお、マイナンバーカードの置き忘れや暗証番号の管理にご注意ください。(顔認証可)



操作方法
を動画で
見れます
YouTube

