



ふくだ内科・循環器科

健康&医療あれこれ通信

Vol.009



『老い仕度』

院長 福田 純



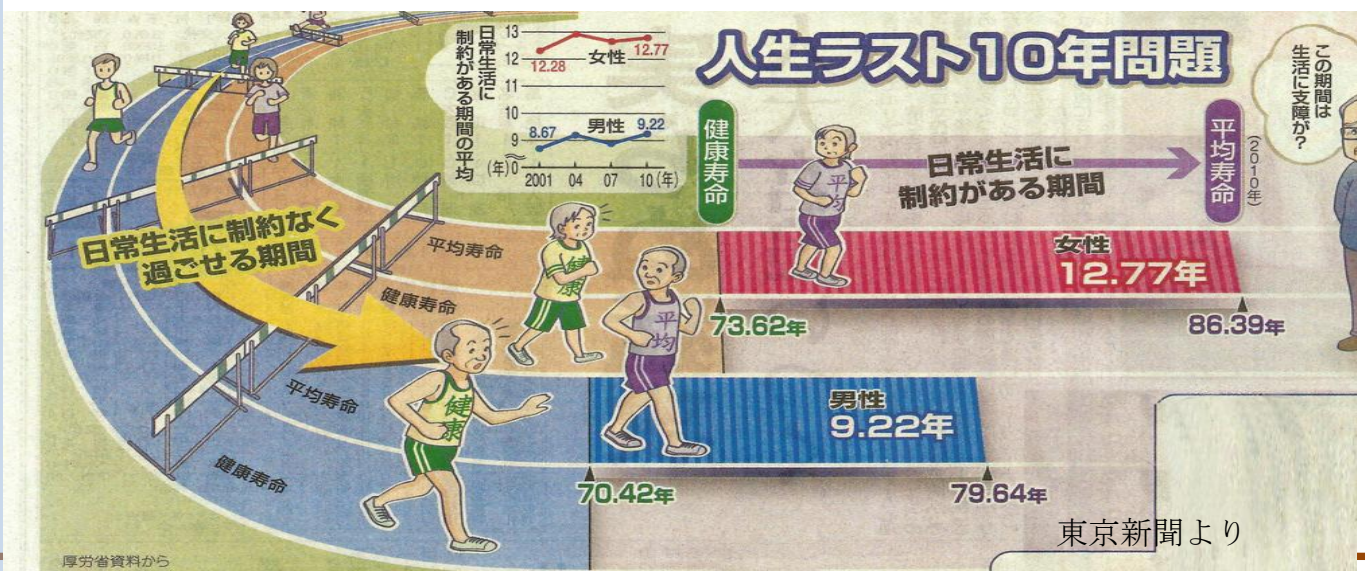
『老い仕度』と聞いて「縁起でもない」と思われる方は、今時もう古い人間の部類に相当するでしょう。

『老い仕度』＝“死にじたく”ではありません。人生は有限であり残り少ない人生を有意義に過ごすため、また散り際をきれいにし、残された家族たちに迷惑がかからぬよう準備しておきたいものです。遺言や（遺産）相続も元気（心身共に）なうちに自分の意思に添ったものにしていきましょう。

赤ちゃんが生まれる前に色々準備するように自分の最期を実りあるものにしたいたいです。今ある健康がある日突然そうでなくなる場合があります。たとえ命が断たれなくとも・・・です。皆さん平均寿命はご存知ですが、健康寿命はどうでしょう。

健康寿命は平均寿命より男性で9.22年、女性で12.77年それぞれ短く、さらに糖尿病があると男女とも15年も健康寿命が短いと言ったデータがあります。メタボでは更に短くなります。まだまだとお考えの方々も、そろそろ老い仕度について考えておく必要があるでしょう。

$$\text{平均寿命} - \text{要介護期間} = \text{健康寿命}$$



11月10日 14:00~16:00 川岸会館にて恒例となりました『健康アラカルト』の開催を予定しております。**今年は、**はせがわ歯科矯正歯科 長谷川 剛 (はせがわ たけし) 先生の話も予定しております。地域の皆様にとって健康の一助となりますよう工夫してまいります。みなさまお誘い合わせのうえ是非ご参加ください!

そろそろインフルエンザワクチンの接種が開始になります。通常の流行は1月~2月頃です。ワクチンの抗体ができるまで約2~4週間程度かかりますので、11月~12月上旬までには接種を完了させましょう。



健康アラカルト

日時: 平成24年11月10日(土) 午後2時から4時まで

場所: 川岸会館 参加費: 無料

<講演>

- ① “**こどもの運動器のおはなし**”
—こどもの運動能力を伸ばしケガをしなくするために—
大人が知っておくべきこと—
(とだ井上整形外科 医師: 井上眞治)
- ② “**若い仕度(おいしたく)**”
(ふくだ内科・循環器科 医師: 福田 純)
- ③ “**歯ぎしり、食いしばり**”
(はせがわ歯科矯正歯科 歯科医師: 長谷川 剛)
- ④ “**実際にかかる介護費用**”
(自宅にいる場合、施設にはいった場合)
(ハロー薬局)

主催: 兼・戸田市医師会 共催: 兼戸田歯科医師会
協力: 小くは内科・循環器科 TEL: 431-3737
とだ井上整形外科 TEL: 432-3111
はせがわ歯科矯正歯科 TEL: 445-0080
川岸町会、ハロー薬局 TEL: 432-0877

インフルエンザワクチンの予防接種には**予約は必要ありません**。早目に受けましょう! 手洗い、うがいに心がけましょう!



毎日測定できる家庭血圧は血圧の変化を知るのに役立ちます。血圧自体は日々変わるものなので多少の数値の変化に一喜一憂するのではなく一定期間の推移を見守ることが重要です。

血圧のはかり方

上腕ではかるタイプの血圧計が、勧められています。腕帯が心臓の高さに来るよう、枕などを使って調節しましょう。



血圧日記



朝

起きてから1時間以内
排尿を済ませてから
1~2分座って安静にしたあとに、はかります。
(食事をとる前やお薬を飲む前です)

夜

就寝前に1~2分座って
安静にしたあとに、はかります。

平成24年度 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を希望される方は早目の接種をお勧めします。
戸田市は6000円
蕨市は3000円の助成があります!



年末年始の診療のお知らせ
年末は12月28日(金)まで診療致します。
正月明けは1月5日(土)から診療致します。

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎048-431-3737



🏥 ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>



Photo: JunFukuda