

健やかいずみ



平均寿命と健康寿命



健診センター
榎本 祥太郎先生

超高齢社会である日本は、世界でも稀にみる長寿国です。長寿の指標である平均寿命とは、現在0歳の人がその後何年生きるか（平均余命）です。日本人の平均寿命は1960年代当時、男性65歳、女性70歳でした。現在では、男性81歳、女性87歳となり、男女とも16歳以上も延びています。平均寿命の延長は、病気の診断や治療の進歩とともに、健診による病気の予防や早期発見などが寄与していると考えられています。

では、長寿国の日本人はどのような病気で亡くなるのでしょうか？厚生労働省の統計によると、がん、心筋梗塞、脳卒中の三大疾病が死因の過半数を占めています。健診やドックは、平均寿命に影響を及ぼす三大疾病を主な対象とした予防医療です。肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症など、いわゆるメタボリックシンドロームから動脈硬化性疾患である心筋梗塞や脳卒中への進行を予防すること、がんの早期発見がその主な目的です。近年、健康寿命が注目されています。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です。現在、健康寿命は男性72歳、女性75歳であり、女性の方が男性よりも健康寿命は長いのです。

しかし、平均寿命と健康寿命の差は、男性約8年、女性約12年であり、女性の方が要介護など日常生活に支障をきたす期間が長いという結果でした。健康寿命を延ばすには、平均寿命と健康寿命の差を短くし、元気に長生きしていただくことが現在の国の目標になっています。健康寿命に影響を及ぼす原因疾患の調査では、認知症、脳卒中、心疾患、骨折・転倒・関節疾患などで過半数を占めます。脳卒中や心疾患は平均寿命にも健康寿命にも影響を及ぼすため、健診やドックによるメタボ予防と管理が重要です。認知症の原因の一つである脳血管性認知症も、メタボ対策が予防に繋がります。



口コモも、健康寿命に大きな影響を及ぼします。その予防には、若い頃から運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが必要です。運動習慣は口コモのみならず、メタボや認知症予防にも繋がります。平均寿命や健康寿命を延ばすには、メタボ予防やがんの早期発見に努め、無理のない運動を続けて口コモを予防することが重要です。当医療センターでの健診やドックを上手にご利用いただき、元気で長生きを目標にしましょう。

10月の一言・・・メタボと口コモを予防して、健康寿命を延ばしましょう！

和泉市立総合医療センターのホームページは <https://izumi.tokushukai.or.jp/> でご覧いただけます。

和泉市立総合医療センター 外来診察予定表

2022年10月分

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
呼吸器内科	午前	松下・上田	上西・☆武田・☆佐藤(佳)	松下・宮本(篤)	益田・小島	田中(秀)・☆石井(真)	交代制(予約制)
	午後		上西	松下・門谷	☆松井・小林		
循環器内科	午前	☆笠松 ☆中村(友)	河瀬 藤原	中村(泰) ☆村田	松本(健)・☆石川 担当医	河瀬 ☆梶尾	交代制(予約制) 土井(不整脈外来)(予約制)
	午後	☆笠松(再診)	河瀬(再診)	中村(泰)(再診) ☆村田(再診)	松本(健)(再診)	河瀬(再診)・☆梶尾(再診) 担当医(ペースメーカー外来)	
肝胆膵内科	午前	藤本	村松	坂口	山田	藤本	交代制(予約制)(第2・4週)
	午後	坂口(再診)		坂口(再診)		藤本(再診)	
消化器内科	午前	平松(慎)・中野(利)	平松(慎)	川崎(正)・担当医 IBD 外来(10/12・10/26)	担当医	☆原・担当医	交代制(紹介のみ)(予約制) (第2・4週)
内分泌・糖尿病内科	午前	田中(陽)	大野	大野	田中(陽)	大野	
	午後						
リウマチ・膠原病内科 (初診・再診 予約制)	午前	樋野(午前) 白井(再診)(午前)	交代制(初診)(午前) ☆池田(午前・午後)	岡田(晃)(午前・午後)	☆白井(初診)(午前) 関節口・外来(午前・午後)(予約制)	樋野(午前・午後)	
腫瘍内科 (完全予約制)	午前	益田・☆松井(再診)	佃・林(秀)	中野(雄)・岡部	佃・☆津谷・杵浦	福岡・☆大田・米阪	交代制(予約制)(第2・4週)
	午後	☆松井・福岡(セカンドオピニオン)	佃・林(秀)	中野(雄)・岡部	佃・☆津谷・杵浦(禁煙外来)	☆大田・米阪	
緩和医療科(完全予約制)		☆川原	☆松山(精神)	長谷川	☆川原(午前) 阪本(亮)(午前・精神腫瘍)	長谷川	
外来化学療法室		☆松井	林(秀)	岡部	杵浦	米阪	
血液内科	午前	浦瀬	和田 ☆大山	和田(貧血外来・腎不全外来)(予約制) 谷口	浦瀬	波江野 和田(多発性骨髄腫外来)(完全予約制)	
	午後	浦瀬(再診)	和田(再診)・三宅	☆大山・谷口	浦瀬(再診)	和田(多発性骨髄腫外来)(完全予約制)	
腎・透析内科		田中(久)(午前・午後)				長谷川(廣)(午前・午後)	東(午前)(予約制)
脳神経内科 (初診・再診 予約制)	午前	濱田(ボツリヌス外来) 上野(周)(ボツリヌス外来) 山名(ボツリヌス外来)・山名(初診)	濱田(初診) 三浦(再診)(第1・3週) 阪本(光)(再診)(第2・4週)	上野(周)(再診) 濱田(初診・再診) ☆山下(初診・再診)	上野(周)(初診) 平井(初診・再診) 山名(再診)	濱田(再診) 河合(初診・再診)	河合(再診) (午前・第1・3・5週のみ)
	午後				上野(再診)・平井(再診)	濱田(再診)・道浦(初診・再診)	
総合診療科		北(嘉)・名嘉	北(嘉)・名嘉	北(嘉)・名嘉	北(嘉)・名嘉	北(嘉)・名嘉	
精神科				☆原田(午前のみ)		赤田(午前のみ)	
眼 科	午前	担当医	☆多田(直)	☆小長谷	☆多田(直)	担当医	交代制
	午後		芳田(14時~/予約制)	菅原(14時~/)	担当医(14時~/)		
耳鼻いんこう科 (完全予約制)	午前	☆西出(9時半~/)	玉木	齋藤	☆西出(9時半~/)・齋藤	北野	
	午後	☆西出	齋藤	補聴器外来(第1・3・5)	齋藤	大石・補聴器外来	
外科	消化器外科	雪本(初診)(午前) 澤田(午前)	文元(初診) 澤田(午前)・森(午後)	初診交代制(森・☆永森)	澤田(初診)(午前) 雪本	玉森(初診) 辻仲(午後)	交代制
	呼吸器外科	光富(午後)・西野(午後)	佐藤(克)	富沢	富沢(14時~/)	富沢(午前)	
	乳腺外科	高田(午前)		手塚	☆永森	手塚	
整形外科 (完全予約制)	午前	森田(脊椎初診・再診) 黒田(再診) 窪田(初診・再診)	森田(脊椎初診・再診) 鍵山(再診) 溝川(初診・再診)	黒田(再診・関節初診) 伊東(再診・関節初診) 小島(初診・再診)		窪田(再診) 溝川(初診)(1・3・5週)	交代制(予約制) (第1・3・5週のみ)
	午後	森田(再診) 黒田(関節初診) 窪田(再診)	鍵山(再診)	小島(再診)		伊東(関節初診・再診)	
人工関節センター		黒田(予約制)		黒田・伊東(予約制)		伊東(予約制)	
脊椎センター		森田(予約制)	森田(予約制)				
心臓血管外科	午前		平松(範)				
脳神経外科	午前	久保田	松本(博)	久保田	☆濱田(有)	渡邊	
	午後	久保田(再診)		久保田(再診)	中島・☆濱田(有)		
泌尿器科	午前	西岡・林(泰)	大関・☆國重 北(博)(午後・予約制)	西岡・林(泰)	西岡・大関	林(泰)・北(午前) ☆國重(午後・予約制)	交代制(初診)
腎移植外来		西岡・林(泰)		西岡・林(泰)	西岡	林(泰)	
婦人科	午前	深山(初診・予約制) 松原(再診・予約制)	梅咲(初診・予約制) ☆松田(初診・予約制)(9時半~/)	☆松田(初診・予約制)(9時半~/) 梅咲(初診)(予約制)	梅咲(初診・予約制) 井上(再診・予約制)	井上(初診・予約制) 深山(再診・予約制)	交代制(初診) (第1・2・3週目のみ)
	午後	子宮鏡検査			井上(再診)・松原(再診)	深山(再診)	
皮膚科 (完全予約制)	午前	☆平田(再診) ☆岡林(第1・3・5週) ☆東郷(第2・4週)(再診)	☆岡林(初診) ☆東郷(再診)	☆岡林(初診・再診) ☆貝阿弥(初診・再診)	☆谷口(初診・再診) ☆東郷(再診)	☆岡林(再診) ☆東郷(初診)	
	午後	小澤(再診) 処置	検査 処置	検査 処置	検査 処置	検査 処置	
形成外科(完全予約制)		西脇(午前:初診・再診)	☆井内(午前:初診・再診)	☆副島(午前:初診・再診)	☆井内(午前:初診・再診)(午後:再診)	☆副島(午前:初診・再診)	
小児科	午前	坂東 上角 古川 ☆赤井	澤田(智) 泰 西村	交代制(坂東・澤田(智)) 中嶋(第2・4) ☆赤井	坂東 上角 古川	澤田(智)・泰・西村 ☆村上(城)(再診)(発達) (予約制)	交代制(予約制) 坂東(再診)(肥満)(第1・3週) ☆村上(城)(発達)(第2週) ※変更の可能性あり
	午後	坂東(再診)(喘息・アレルギー) 古川(再診)・上角(再診) ☆村上(城)(再診)(腎臓) (予約制)	澤田(智)(再診)(喘息・アレルギー)(第1・3・4・5) 坂東(再診)(肥満)(第1・2・4・5) 匹田(再診)(第2・3・4)(神経) 泰(再診)	☆村上(城)(初診)(発達) (予約のみ) 中嶋(再診)(発達) (第2・3・4・5)	坂東(再診)(循環器) 澤田(智)(夜尿) 上角(再診)	澤田(智)(再診) 西村(再診)(乳児健診)・泰 ☆村上(城)(再診)(発達) (予約制)	
歯科口腔外科	午前	水谷(初診)	水谷(再診)・三ツ井(初診)	三ツ井(初診)	水谷(初診)・三ツ井(初診)	水谷(予約制)・三ツ井(予約制)	
	午後	水谷(予約制)	水谷(予約制)・三ツ井(予約制)	三ツ井(予約制)	水谷(予約制)・三ツ井(予約制)		
予防接種予約		予防接種		予防接種	予防接種		
放射線科	午前	多田(放射線治療) 徳永(血管造影) ☆田中(紀)・前田 岡崎	多田・益岡(放射線治療) 徳永・大平 ☆田中(紀) 前田	多田・益岡(放射線治療) 徳永・大平 ☆田中(紀) 前田	益岡(放射線治療) 徳永(血管造影) 大平・☆田中(紀) 前田・立川	多田・益岡(放射線治療) 徳永・大平 ☆田中(紀) 前田・浅野	交代制(午前のみ)
	午後						
健診センター		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	

※受付時間は、午前8時～午前11時30分。

※() 表示のないものは初診・再診。

※眼科午後診の受付時間は午前8時～午後4時迄(木曜日は15:30迄)、診察は午後2時～です。

※精神科の受付時間は、午前8時～午前10時30分です。(初診は紹介のみ・電話予約)

※歯科口腔外科の金曜日は完全予約制です。

※乳腺外科は、電話予約(午後2時～午後4時)

※☆は女性です。

※耳鼻いんこう科・脳神経内科・整形外科・リウマチ膠原病内科・腫瘍内科・緩和ケア内科・

皮膚科・形成外科は初診・再診全て完全予約制です。

※休診・代診になる可能性がございますので、ご了承下さい。

※予防接種は予約制となっています。詳しくはお問合せください。

※変更の可能性がございますので、詳細についてはお気軽にお問合せください。