



一年の計は 元旦にあり



だな たけし
産業医 田名 毅 (首里城下町クリニック)

去年の大震災の後に、日本全体が「頑張らねば！」という気持ちでまとまっているように感じます。
新年を迎え、皆さんそれぞれの持ち場で頑張っていってほしいと思います。今年も宜しくお願い致します。

一年の計は元旦にあり！

何事も最初に計画や準備をすることは大切です。先日、私のクリニックでは、部門の管理目標を発表し合い、私は院長として今年の抱負を語りました。一年の計は元旦にあります。皆さんは、今年どの様な誓いを掲げ、計画を立てましたか？

今回の産業医だよりは、私が保健師たちと今年初めに立てた産業医だよりの掲載予定をご紹介します。そのときどきの医療情報によっては変更もあるかと思えます。また、皆さまからは是非取り上げてほしいというテーマがありましたら、当院の働く人健康支援室までご連絡下さい。(最後にページにメールアドレスがあります)

	テ ー マ	コ メ ント
1月	一年の計は元旦にあり	今年も宜しくお願いします
2月	尿酸・痛風	痛い！だけではなく腎臓を悪くします
3月	糖尿病を放っておくと・・・ ～合併症のはなし～	糖尿病は治りません 怖い合併症を防ぐことが治療の目的です
4月	慢性腎臓病	脱！尿蛋白 十分に血圧と血糖を下げなければ進行し透析に至る病気です
5月	喪失体験からの出発 ～精神科の立場から～ ～終末期 家族の心構え～	人は早かれ遅かれ、身内の死を体験します どう向き合ったらいいのかを考えます
6月	高血圧	内科外来で一番多い病気です 血圧管理は健康管理の第一歩です
7月	リウマチ	刻々と治療は進んでいます。 最新の治療をお伝えいたします



	テ ー マ	コ メ ント
8月	お酒とからだ ～中性脂肪・脂肪肝・アルコール性肝炎について～	沖縄県民の早死の原因に肝臓病があります。お酒が大きく関わっています
9月	皮膚の病気	あまり知られていない情報が聞けます
10月	消化器系の癌	検診での早期発見は重要です。早期に発見すれば死亡率はだいぶ下がります。
11月	乳がんの治療の最前線とピンクリボンについて	乳がんは早期の発見と治療で怖い病気ではなくなりました。それをしないで幼い子を残し亡くなっていく人がいます
12月	脳卒中	突然やってきますが、ほとんどは予防することができます。麻痺を残してからでは後悔します

クリニックでの講演内容を翌月の産業医だよりに掲載しています。興味のある方は別紙の『お知らせ』を参考に、是非、地域向け医療講演会にもお越し下さい。



産業医のおもい

定期的に訪問し、全職員と面談ができる事業所もあれば、健診結果を見ることしかできない事業所もあります。この産業医だよりを通して、少しでも皆さまの身近に産業医の存在を感じていただければと思っております。本年も宜しくお願い致します。



今年こそ減量にチャレンジ！

- ①**目標体重の決め方** その1 標準体重 = 身長(m)×身長×22
 その2 今の体重の5%を減らす (標準体重を目標にするには難しい場合)



②目標体重を決めたら**1日の摂取するカロリー**を算出します。

1日の総カロリー

$$\boxed{} \times \boxed{} \times \boxed{} = \boxed{}$$

目標体重

基礎代謝基準値

生活強度

事務仕事・車移動の営業の方は I度(1.3)

現場作業の方はII～III度(1.5～1.7)

③目標体重に今の体重を入れると、**今の体重を維持するために摂取していると思われるカロリー**が算出されます。その**差を消費**していきましょう！

- ・今食べているものから減らす
お酒・間食・夜の炭水化物など
菓子パン1個で約 250kcal です
- ・運動を加える
ウォーキング 30 分で約 100kcal



1：基礎代謝基準値		
年齢	男性	女性
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

2：生活強度				
強度	I度 (1.3)	II度 (1.5)	III度 (1.7)	IV度 (1.9)
	時間	時間	時間	時間
安静	12	10	9	9
立つ	11	9	8	8
歩く	1	5	6	5
速歩	0	0	1	1
筋運動	0	0	0	1



お知らせ



第107回 首里城下町クリニック『地域むけ医療講演会』

日時：1月31日(火) 19:00

テーマ：尿酸・痛風のわかりやすい話

産業医が講演します！

講師： 医)麻の会 首里城下町クリニック第一院長 田名 毅

どなたでもお聞きになれます。

その他クリニックの取り組みは HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック「働く人健康支援室」は、

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場と職場で働く方々の心とからだの健康を支援します。

★産業医・保健師による事業所訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では保健師による健康相談を行っています。どなたでもどうぞ！事業所訪問などで不在の事もありますので、お電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお話ください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅



保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師 **田名彩子**



保健師
又吉雅代



認定産業看護師
山城愛子

連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 070-5814-0065 (田名彩子)

メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！