



当院でも数年前からこの問題に対応する為、**早番と遅番を導入する等の対策**を行っています。しかし、労働時間の制限により**研修医や若い看護師の学習機会が分断**され、スムーズに研修が進まないという課題もあります。当院も例外ではなく、**試行錯誤を続けながら、研修の機会を適切に確保し、残業の削減にも取り組んでいます。**

コロナ禍は大きな試練でしたが、何とか乗り越えてきました。時間は進み、**私自身も年齢を重ね、職員の年齢構成も変化**しています。**若い職員が増える中で、働き方改革を進めつつ、当院も前進**しています。人生の節目で退職する職員もいれば、**まだ経験が浅く、学ぶ途中の職員**もいます。ご高齢の患者さんには、「自分も若い頃、

3月は桜の開花が楽しみな季節となりました。同時に、今年も過去最高の花粉症シーズンだと言われています。2月号でも触れましたが、毎年花粉症で来院される患者さんが、例年通りの処方を受ける為に次々と訪れていきます。そんな日々の診療の中で、私はあることを強く感じています。それは、**クリニックの歴史と共に患者さんが高齢化し、現在または将来的に体力的に通院が難しくなる方が増えている**という現実です。

2024年問題と2040年問題

医療業界では、以前から「2024年問題」と「2040年問題」に注目が集まっています。今回は、この2つの課題についてお伝えしたいと思います。

2024年問題とは

2024年問題とは、**医師や看護師の労働環境や働き方の見直しを指します。**これまで医療現場では、**過重労働による過労死や精神的負担が問題視**され、**研修医の過労死が取り上げられる事もありました。**その為、**医療従事者の労働時間の上限設定や、働き方改革**が求められる様になりました。

2024年問題とは、**医師や看護師の労働環境や働き方の見直しを指します。**これまで医療現場では、**過重労働による過労死や精神的負担が問題視**され、**研修医の過労死が取り上げられる事もありました。**その為、**医療従事者の労働時間の上限設定や、働き方改革**が求められる様になりました。

高齢化と在宅診療

R7年3月~5月の予定

3月							4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31						休診		休診					休診				休診		

★3/7(金)、8(土)、14(金):院長出張 ★4/29(火)昭和の日:休診 ★5/3(土)~5/6(火):休診
★3/23(日):休日当番医 ★4/28(月)、30(水):院長不在
9:00~17:00

受付時間のご案内

一般外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	○	往診	○	休診	○	休診	休診

●休診日●
火(午後)・木・土(午後)・日・祝



★受付時間にご注意ください★
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい

- 糖尿病初診の方
- 舌下療法初診の方
- 点滴希望の方

午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますのでご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い

当院では、**迅速な検査や点滴**が出来る体制となっておりますが、**時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定**されます。

よって**激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)**は、**来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了**頂きます様ご来院の協力をお願い致します。

※特に**連休前後(シルバーWや年末年始等)**は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、**受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)**の受診をお願い致します。

《外来2診制のお知らせ》

- 月、火曜日 →実古乃先生
- 水曜日 →裕成先生
- 金、第2土曜日 →勝平先生
- 第1、3、4、5土曜日 →交代制
- ★宜しくお祈り致します。

感染症予防には、**ワクチン接種**が大きな役割を果たします。高齢者が肺炎や帯状疱疹にかかるリスクを低減する為に、以下のワクチン接種が推奨されています。

感染症予防

高齢の患者さんにとって、特に重要なのが「**感染症予防**」と「**骨折予防**」です。

当院では開業当初から在宅往診を行って来ましたが、**2024年問題への対応やコロナ禍の影響**で、ここ2~3年は**往診の人数を減ら**してまいりました。その結果、**往診患者数は以前の半分程**になりました。しかし、最近では息子たちも**外来診療を手伝**ってくれる様になり、**私自身も外来診療に余裕が持てる様**になってきました。

そこで、次のステップとして、**これまで長く通院**されていた方で、**現在は通院が難しくなった患者さんの在宅診療を再開**する事にしました。現在は**火曜日の午後のみ往診**を行っていますが、**患者数が増えた場合は、他の曜日の午後も往診の時間を確保**する予定です。

在宅診療では、**介護保険と医療の連携が重要**です。患者さんが適切に介護保険を利用しながら、**より快適な老後を送れる様**にサポートしていきます。また、**必要に応じて病院への入院を手配し、回復後は再び在宅診療でフォロー**するという流れを作っていきます。

高齢者に重要な「感染症予防」と「骨折予防」

2040年問題とは、**2040年問題**についてお話しします。2040年に向けて、日本の人口は**減少**する一方で、**高齢者の割合は増加**し、**死亡者数がピークに達**すると予測されています。これに伴い、**医療・介護・福祉の在り方**が大きく変わると考えられています。厚生労働省は、**今後の医療体制の指針として「かかりつけ医の役割強化」と「在宅往診の推進」**を挙げています。高齢化が進むと、**通院が困難な患者さんが増**えます。施設に入所する事が**理想的な場合**もありますが、**経済的な理由**で全員が施設に入る事は**現実的ではありません**。その為、**在宅での医療提供**がより重要になっていきます。

当院の在宅診療の取り組み

周囲に迷惑をかけながら成長してきたな」と思い出しながら、温かく見守って頂ければ幸いです。

65歳以上の方などを対象に
新型コロナワクチンの
 定期接種を実施しています。



65歳以上の方は予約無しで接種できます。

●**新型コロナワクチン**

期間：～3月31日(月)まで

※接種対象は春日部市のみとなります

※春日部市外の方はお住いの市町村にご確認下さい

費用：自己負担3000円

※春日部市の予診票はクリニックにご用意があります。接種ご希望の方はお申し出ください。

肺炎の主要な原因である

肺炎球菌の感染症を

予防できる**ワクチン**があります



65歳の方などを対象に定期接種を実施しています。

●**23価肺炎球菌ワクチン**

随時受付中。ご予約の上接種して下さい。定期接種は生涯で1回のみとなりますので、対象の方は接種の機会を逃さない様にご注意下さい。3月末で今年度接種期間が終了致します。

あゆみクリニック

★LINEで予約完了や当日のお呼び出しをお知らせいたします!!★

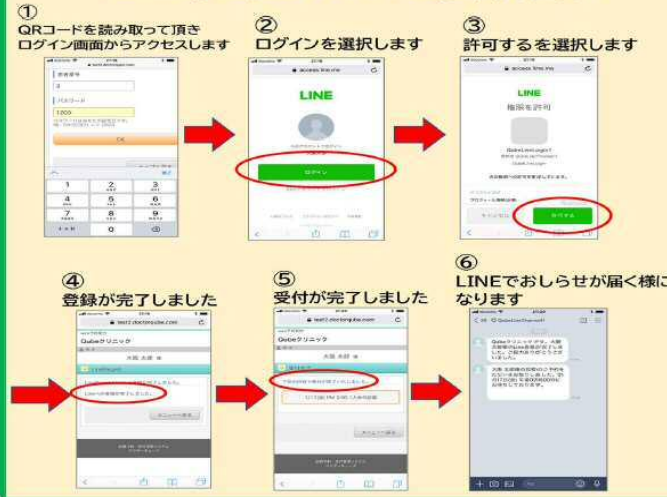
ご自宅で待ちたい方やお買い物などで一時的に外出される方にとっても便利です。待つ場所に関係なく診察3人前になるとLINEでお知らせが届きます。



※アクセス後に友達登録を選択してください



～LINE呼び出しシステム登録方法～



骨折予防
 日本の死亡原因の第1位は「がん」ですが、高齢者においては骨折も重要な問題です。特に**大腿骨骨折は寝たきりの原因**となる為、**転倒防止策**や**骨折予防の為の内服や注射の治療**が重要です。
 市の健康診断では、がん検診も実施されますので、年に1回は必ず受診しましょう。がん検診と共に**骨密度検査**も大切な項目です。当院でも**精度の高い骨密度検査**がこの4月に入ります。私自身も診療の合間に健康診断を受けていますので、皆さんも是非受けて下さい。
まとめ
 人生100年時代に突入しました。病気で長く病院にかかるよりも、**「ピンピンコロリ**（元気に過ごし、最期は短期間で亡くなる）」が理想的な人生の形です。皆さんと共に、健康で充実した日々を目指し、努力して参ります。どうぞよろしくお願致します。

これらのワクチンには**公費補助**があります。自己負担も発生します。負担を軽減する為に、毎月一定額を積み立てる「**ワクチン積立金**」制度も検討したいところですが、それは各自「**たんす積立**」「**銀行積立**」して頂き、当院では接種した**ワクチン履歴管理**をさせて頂きます。
 今年のインフルエンザ流行では、**肺炎球菌との混合感染による肺炎**が目立ちました。新型コロナの影響でインフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種が後回しになった方も多い様です。ご自身の**接種履歴を確認**し、未接種のワクチンがあれば早めに接種して下さい。

◆**推奨されているワクチン一覧**◆

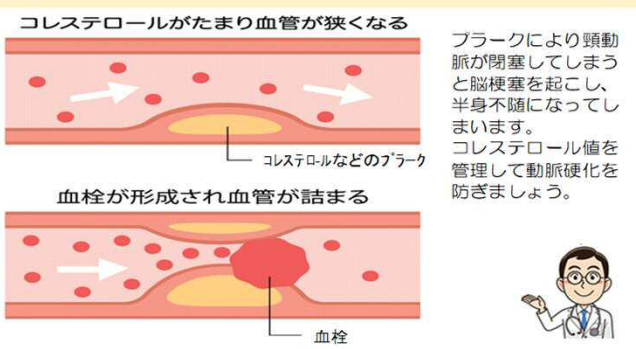
種類	区分	価格(税込)	備考
インフルエンザワクチン	65歳以上	1500~1800円	
	64歳以下	4000円	
新型コロナワクチン	65歳以上	3000円	※2024年度
	64歳以下	15000円	
肺炎球菌ワクチン	公費	2500円(春日部市) 3000円(越谷市)	23価ニューモバックス ※初回のみ公費、2回目以降は自費8000円
	自費	11550円	15価バクニバンス
带状疱疹ワクチン	公費	1本につき補助額 4000円(春日部市)	
	自費	1本22000円	※2ヶ月間隔で2本接種
RSウイルスワクチン	自費	未定	最近登場

エコー検査で健康管理をしよう!

頸動脈エコー

～検査でこんな事が分かります～

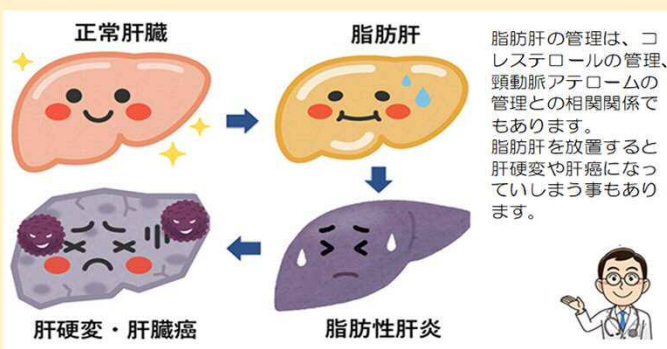
- ①頸動脈のアテローム硬化による血管壁の厚さ
- ②プラークによる頸動脈の狭窄はないか
- ③コレステロール値管理における内服薬の総合的な判断



腹部内臓エコー

～検査でこんな事が分かります～

- ①**脂肪肝**の程度
- ②胆石、胆管、膵臓、胆のうのトラブル
- ③盲腸を疑う時の盲腸炎
- ④腎臓の異常（水腎症、腎のう胞など）
- ⑤膀胱の異常
- ⑥子宮卵巣や前立腺などの形態的な確認



がんについて講演会を行いました

院長が去る2月19日(水)岩槻の開智学園の小5～中2の生徒を対象に、「がんについて」の講演会を行いました。日本人の高齢化と共に日本人の死因NO.1であるがん(悪性腫瘍)の数は年々増え続けていて、男女共に死ぬまでに2人に1人は「がん」になると言われています。生活習慣や予防法、早期発見の為に心掛ける事等、初めて触れる「がん」について、生徒から先生まで一生懸命耳を傾けていました。

