



～地域と共に歩む医療機関として～

**時間外・救急外来の  
適正受診にご協力をお願いします**

**その受診、本当に救急ですか？**

当院では診療科ごとに診療の曜日や時間が異なり、ホームページや院内の外来案内にてそれぞれの診療日時を掲載しています。それ以外の受付時間外については診療時間外となり、救急外来対応となります。救急は緊急的に医療を必要とする傷病者に対して医療を提供する行為をいい、緊急とは重大で即座に対応しなければならないことをいいます。つまり、**救急外来とは即座に対応する必要がある方へ医療を行う外来**です。

**時間内での受診をお願いする場合も**

医師による診療は医師法19条による「診療に従事する医師は、診察治療の求めがあった場合には、正当な事由がなければ、これを拒んではならない」という規定に基づいています。しかし、病状の安定している患者さまなど緊急対応が不要なケースなどは時間内の受診依頼を求めることは正当であるとされており、場合によっては来院いただいた場合でも時間内の受診をお願いする場合がございます。

**非緊急患者さまが多く来院されます**

日本全国の救急外来で非緊急患者による受診が問題となっています。これは当地域においても例外ではありません。実際の例を挙げますと、

- ・ 会社への出勤前に診察・処方してほしい
- ・ 定期の薬が少なくなったので出してほしい
- ・ 家族がインフルエンザと診断されたので、検査してほしい
- ・ いつもより少し熱が高い

など、非緊急受診と言える患者さまが夜間や日曜、祝日問わず来院されているのが現状です。

**皆様の協力が不可欠です**

先月号の院長の独り言にもありましたが、2024年4月に医師の働き方改革の新制度が施工されます。働き方改革によって診療時間外の対応へ影響が出ることが懸念されており、今後現状のような対応が難しくなる可能性があります。地域医療を守るため、生命を守るためには住民、医療従事者それぞれが何をできるのか考え、取り組んでいくことが重要です。地域を守り、地域と共に歩んでいくためには地域住民の皆様の協力が必要不可欠です。ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

**本当に医療処置が必要な方へ**

時間外、救急は通常外来ではありませんので、必要最低限の人数で対応を行っております。そういった状況下で非緊急患者さまが来院されると、**本当に医療処置が必要な患者さまへの医療提供が遅れてしまう**可能性があります。受診前に、本当に自分の状況は救急なのかを考えてから受診いただくようお願い申し上げます。



# Inkar -インカラ- vol.52

**- TOPICS -**

院長の独り言  
インフルエンザが猛威を振るっています  
救急外来の適正受診にご協力を



アルコール消毒を意識して行いましょう

 **医療法人 徳洲会 日高德洲会病院**

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

# 院長の独り言

## 健康のためのインターバル速歩

健康のためにウォーキングがいいことは否定しませんが、ではどのようにどのくらい歩けばいいのでしょうか。昔は一万歩が目安のように言われていましたが、実際には一万という数字はキリがいいだけで、根拠のない数字でした。最近では7,000歩くらいが妥当だと言われていま

す。しかし、論文を読んでもどこにも歩き方が詳しく書かれてはいません。ところが、信州大学・松本大学の医師たちが「インターバル速歩」という方法を考



えだしてデータ付きで推奨しています。実際の方法です。歩く本人が「ややキツイ」と感じる早歩き（普通の早歩きよりも少し速いペースで歩幅を広くとることを意識します）とゆっくり歩きをそれぞれ3分間ずつ、これを1セットとします。1日5セット以上、週4日以上を実行します。でもこれは最終目標ですから、無理をせず徐々に増やしていくようにしてください。



歩く前にこのような準備運動をします。①アキレス腱伸ばし、②太もものストレッチ、③肩のストレッチ、④股関節のストレッチ。データは長野県松本市あたりの約1万人の中高年を対象にして20年近く検証しています。その結果は、「インターバル速歩」を始めて5ヶ月で、体力が9%向上し、太ももの筋力が13%上がり、持久力が最大20%向上しました。高血圧や高血糖や肥満など生活習慣病の指標が20%改善し、慢性の関節痛・不眠・抑うつ状態・認知機能などの神経・精神症状が30%以上改善したので、その結果医療費が20%削減できました。股関節人工骨頭全置換術を受けた患者さんが「インターバル速歩」を12週間続けた結果、下肢の筋力や体力が大幅に向上したという研究報告があります。



「インターバル速歩」は在宅でもできますので、加齢による筋肉量の減少・筋力低下がみられるサルコペニアや身体が弱るフレイルの予防・改善を図るトレーニングとしても期待される方法です。

# インフルエンザが猛威を振るっています

日本全国で感染者数が急増しています  
油断せず感染対策を

## 日本各地で猛威を振るう

インフルエンザ＝冬というイメージを持たれている方も多いのではないのでしょうか。実際にインフルエンザの流行は、多くの場合は11月下旬から流行が始まり、翌年の1～2月ごろにピークを迎える場合がほとんどです。しかし、今年に関しては6月や7月にも例年以上にインフルエンザの発生が見られており、そのまま沈静化することもなく9月から10月に急増。現在も感染者数は増加傾向にあります。

## 小中学生の感染が目立つ

11月22日現在で特に目立っているのは小児の感染者数の多さです。厚生労働省の発表によりますと、11月6日～12日の期間で学級閉鎖となっている学校は北海道内で66校、日本全国だと2778校ありました。昨年同時期は日本全国でたった4校しかなかったため、その多さがお分かりいただけだと思います。

保育所・幼稚園・小中高の学級閉鎖数  
(11月6日～11月12日)



昨年  
4校

今年  
2778校

## 無意識のうちにスーパースプレッダーへ

小児の感染で心配されるのは、無意識のうちにスーパースプレッダーになってしまうことです。スーパースプレッダーとは、通常考えられる以上の二次感染を引き起こしてしまう者のことで、保育・幼稚園児や小学生はインフルエンザの流行時期にはスーパースプレッダーになっている可能性が高いと言われています。なかでも一番注意すべきなのは小学校低学年生で、未就学児よりも行動範囲が広がり活発になっているが免疫力がまだ十分に備わっていない、感染対策が徹底できないことからより広域にウイルスが運ばれることが考えられます。

## 小児から母親、社会全体へ

日本臨床内科医会が家庭内での感染を調査したデータによると、第1感染者としてもっとも多いのが12歳以下の小児、そこからの第2感染者が母親となっています。母親を通じて職場、社会全体への流行が考えられますので、小さなお子様のいる家庭では自らの感染対策を徹底すると同時に、小児への感染をどうやって防ぐかがとても大事になってきます。手洗いうがい、必要に応じてのマスク着用など感染対策を意識して行いましょう。



## こんな電話は要注意!

「オレだけど急にお金が必要になった」  
「還付金があるからATMに行って」



電話でお金の話が出たり、少しでもおかしいと感じたら一度電話を切り、**警察相談電話#9110**へお電話ください。

静内警察署では皆さんが特殊詐欺の被害に遭わないようにしていただくため、「STOP詐欺ラップ」という防犯ソングを作成しています。ぜひ一度、静内警察署のホームページをご覧ください。