

## 『減塩モニタ』で一日の塩分摂取量が簡単に測れます

血圧を下げるためには塩分を減らすことが必要です。また塩分は胃がんに関与しており、減塩は胃がんの予防にもなります。現在、日本人の塩分摂取量は、男性で一日11.1g、女性で9.4gとされていますが、厚生労働省は、生活習慣病を予防するには男性で8g、女性で7g以下を勧めています。世界保健機構（WHO）は一日5g以下という厳しさです。

塩分を減らすためには、酢や山椒を使うなどいろんな工夫がありますが、一日の摂取塩分量を自分で測るといふ、減塩のやる気を起こす方法があります。

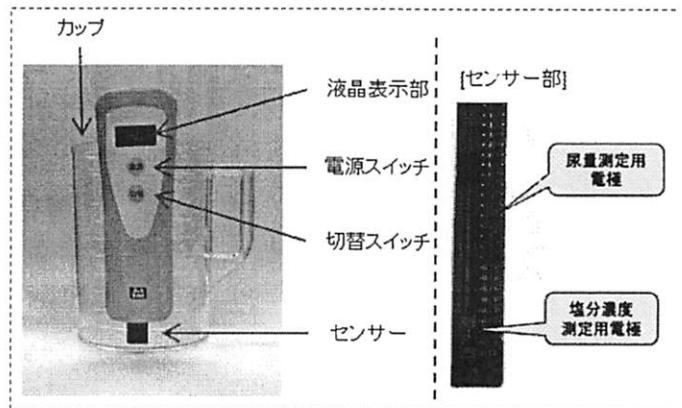
摂取した塩分の大部分は尿中に排出されますので、尿の塩分量を測定すれば正確な一日の塩分摂取量を測定できます。

厳密な塩分摂取量の測定には、24時間分の尿をすべてためる必要がありますが、日常生活ではとても実行できません。そこで横浜市立大学医学部が、250人分のデータに基づいて1日の塩分摂取量と夜間 早朝尿の関連を調べました。この分析結果をもとに1日の塩分摂取量を統計的に推定計

算できるようにした装置が『減塩モニタ』です。

この『減塩モニタ』は、一日一回早朝尿の塩分量を測定するだけです。その中に含まれる塩分量から1日の塩分摂取量を統計的に計算し、正確な測定結果を得ます。カップに差し込んだセンサーが導電率（電気の流れやすさ）をもとに尿量と塩分濃度を測定し、1日の塩分摂取量を計算し、グラム単位でデジタル表示します。測定時間は平均15秒程度です。

診療所に一台あり、貸し出しますので、一日の塩分摂取量を図ってみたい方は、看護師か医師にご相談下さい。



## 健診外来とインフルエンザワクチン外来のご案内

日付	健診外来	ワクチン外来
11月24日(木)	14時～15時	15時～16時
12月22日(木)	14時～15時	15時～16時
1月26日(木)	14時～16時	—

健診外来は、待ち時間が少なく、スムーズに健診を受けて頂けます。健診のみをご希望の方は、ぜひ、健診外来をご利用ください。なお、健診外来は、定期薬などの処方などはいたしません。ご注意ください。

### インフルエンザワクチン接種のご案内

- ◆友の会価格（大人・子ども）  
2,500円 ※会員の同一世帯全員が対象
- ◆一般価格：大人3,500円  
子ども（13歳未満）3,000円  
（13歳未満は2回接種推奨。昨年インフルエンザにかかった、予防接種をした人で希望される場合は1回接種でも可）
- ★高齢者インフルエンザ予防接種：65歳以上の大津市民は1,400円で接種できます。10月1日～12月末までが推奨期間ですが、1月以降でも接種できます。

# 坂本民主診療所 医師診療体制表

2016年11月10日現在

＜内科・整形外科・小児科・放射線科＞ 休診：木曜の夜、土曜の午後・夜、日曜・祝日、年末年始(12/29～1/3)★お盆休みはありません

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間	今村	今村	今村	今村	今村 または 埴田	第1・2週 福永 ★就学前不可
	8:30～12:00	埴田 (たおだ)	埴田	埴田	埴田		第3・4・5週 今村または埴田
	診療時間			第2週 胃カメラ (経口・経鼻) 加藤	第2週 胃カメラ (経口・経鼻) 金城	整形外科	
9:00～12:00							
午後		糖尿病外来 (今村) 栄養指導 (月2回)		訪問診療 (今村) 訪問診療 (埴田)	健診外来14～16時 第4週 (7～1月)		★お知らせ★ 2016年10月から1歳未満児へのB型肝炎予防接種の費用助成が津市で始まりましたが、当院では接種をしておりません。ご希望の方は小児科医院等へお問い合わせをお願いします。
		訪問診療 (月2回) (今村・埴田交代)			訪問診療 (今村) 訪問診療 (埴田)		
		第1・第3週 心臓超音波(山本)			★大腸内視鏡検査は 5月末で終了しました		
夜	受付時間	今村	今村	第1・3・5週 岩城 ★就学前不可 第2・4週 埴田		田浦	★小児(小学生以下)は 不可、小4以上で一人 で診察できれば可
	診療時間 (内科)		整形外科 ★診療18:30～				
	17:30～20:00						
	診療時間 (内科)						
	18:00～20:00						

\*朝の(電話)予約受付は8時30分から、診療は9時開始です。

\*夜の(電話)予約受付は5時30分から、診療は6時開始です。★火曜夜診の整形外科は6時30分診療開始です。

\*診察や検査、健康診断・予防接種は朝・夜とも予約制です。事前に電話で予約してください。

\*可能な検査：胃・十二指腸(経鼻、経口)内視鏡、腹部・心臓超音波、頸動脈・下肢超音波(動脈硬化)、甲状腺超音波、脈波(血管年齢)、レントゲン、胃透視・注腸透視(バリウム)検査、骨密度、心電図、サイクルエルゴメーターによる心肺機能検査、眼底カメラ、血液、尿、便、喀痰等

\*禁煙治療やヘリコバクター・ピロリ菌検査・除菌治療が医療保険でできます(該当条件あり)。

\*事業所・個人健診、特定健康診査、特定保健指導(動機づけ支援)、協会けんぽの生活習慣病予防健診ができます。

\*予防接種：(公費)2種混合、4種混合、MR(麻疹・風疹混合)、水痘(みずぼうそう：带状疱疹予防)、日本脳炎、不活化ポリオ、高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、(自費)おたふく、B型肝炎(1歳未満除く)、麻疹、破傷風、狂犬病等 ★要予約

\*労災、自賠責、生活保護、難病医療費助成、公害、結核、原爆医療等の指定医療機関です。

\*在宅療養支援診療所(24時間365日対応の体制および病院連携)。通院が困難な方に定期往診を行っています。

◆診療所の休診(夜間・早朝)時は以下の医療機関をご利用ください。

①大津赤十字病院救急外来 TEL(077)522-4131 ②大津市民病院救急外来 TEL(077)522-4607

■大津市の肺がん検診(胸部レントゲン、喀痰検査)、大腸がん検診(便潜血)、肝炎検診、胃がんリスク検診の登録医療機関です。年度に1回いつでも受けられます(肝炎検診は1回限り)。

■風しん抗体検査(無料)、風しんワクチン予防接種(半額補助：5000円まで)ができます。  
※対象：①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の配偶者など(同居)、③風疹の抗体価が低い妊婦の配偶者など(同居) ★風疹にかかった人やすでに受けた人は対象外。

★健康保険料や医療費のお支払いが困難な方に対し、一部負担金を減免する無料低額診療事業をしています。お気軽にご相談ください。

医療法人滋賀勤労者保健会 坂本民主診療所  
〒520-0113 滋賀県大津市坂本6-25-30  
TEL (077) 579-7121