



健康ワンポイントアドバイス

高齢期になったら
体重減少に注意しましょう

高齢期になると身体の機能が変化し、今までできていたことが難しくなることがあります。食に関しても食欲やかむ力、のみ込む力の低下、だ液分泌の減少、消化液の分泌量減少、腸の働きの低下、味覚の鈍化、嗜好の変化などが起こります。このような変化が起きて食事量が減少し、活動量が少なくなってくると体重も減少し、低栄養状態になってしまいます。

低栄養の目安

BMI (体格指数)*が18.5未満で、半年の間に2～3 kg以上の体重減少がみられると、低栄養が疑われます。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

低体重は「要介護の入り口」です

低体重になると免疫力や抵抗力が落ち、風邪などの感染症にかかりやすくなるほか、筋肉量や筋力の低下(サルコペニア)が起こり、進行すると歩行障害や転倒を起こしやすくなります。また活動量の低下による虚弱(フレイル)状態になり、さらには要介護状態へと悪

化してしまいます。

低栄養予防のポイント

- ①筋肉を保持するために、たんぱく質を多く含む食品を毎食1品は取り入れる。
 - ②食事量が多く取れないときは、補食を取り入れるなどして食べる回数を増やしたり、おかずを先に食べたりして、栄養が取れるように工夫する。
 - ③食材や味付けに変化を付けて、食べたい気分になるようにする。
 - ④骨の材料となる牛乳や乳製品を毎日取る。
 - ⑤かんだり、のみ込んだりする力が低下している場合は、柔らかく料理したり、のみ込みやすいようにとろみを付けたりして、食べやすい工夫をする。
- 高齢期には体重減少を予防することが、介護予防につながります。少なくとも1か月に1回は体重計に乗り、体重が減っていないか確認しましょう。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り vol. 101

<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

年始の診療案内

1月1日(金・祝)～3日(日)までは休診です。4日(月)から通常診療を開始します。救急外来は通常通り診療を行い、休診はありません。

救急外来受診について
注意とお願い

- 救急外来は限られたスペースで行っています。新型コロナウイルス感染症予防のため、付き添いは必要最小人数とし、間隔を空けてお待ちください。
- 年始は混雑が予想されるため、待ち時間や診察終了までの時間が通常より長くなる場合があります。県のこども急病電話相談や救急安心電話相談なども利用してください。

こども急病電話相談(小児救急電話相談)

相談時間／午後7時～翌午前6時

電話番号／局番なしの#8000、または043-242-9939

救急安心電話相談

相談時間／午後6時～翌午前6時

※日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は午前9時～翌午前6時

電話番号／局番なしの#7009、または03-6735-8305

発熱などの症状がある場合の受診

まずは日ごろ通院している医療機関に相談してください。

旭中央病院を受診する場合は、平日の日中(受け付けは午前11時まで)に行っている一般外来を受診してください。休日や夜間に症状がつかなくなった場合は、救急外来を受診してください。

新型コロナウイルス感染症のPCR検査は、担当医が必要を判断した場合のみ行いますので、希望に沿えない場合があります。また、検査した場合でも結果は当日には出ません。



親と子の健康づくり

場所・☎問飯岡保健センター(☎57-3113)

種 別	期 日	対 象・内 容
健康 診 査	乳児健康診査	1月15日(金) 令和 2年7月25日～8月15日生まれ
		1月22日(金) 令和 2年8月16日～9月 2日生まれ
	1歳6か月児健康診査	1月13日(水) 令和元年5月26日～6月12日生まれ
	2歳児歯科健康診査	1月28日(木) 平成30年5月31日～6月21日生まれ
	3歳児健康診査	1月 6日(水) 平成29年5月 8日～6月 1日生まれ
		1月 8日(金) 平成29年6月 2日～6月23日生まれ
		1月27日(水) 平成29年6月24日～7月13日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	1月19日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
	育児相談	1月14日(木) 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
	歯科相談	1月21日(木) 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
教室 ※申込制	両親学級	1月20日(水) 沐浴実習など
	子育て学級	1月25日(月) 対象：令和2年8月21日～10月31日生まれの第1子と保護者 内容：遊びの紹介や赤ちゃんの事故予防など
	離乳食教室	1月26日(火) 対象：令和2年8月～9月生まれ 内容：離乳食の進め方など



健康インフォメーション

発熱などの症状がある時の
受診方法について

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の
同時流行が懸念されています。

①発熱などの症状があり医療機関を受診する場合には、
必ず事前にかかりつけ医療機関に電話をし、受診方法
や診療時間を確認してから、マスクを着用し受診して
ください。

②かかりつけ医療機関がなく、相談先が分からない場合
は、相談窓口に連絡し、受診できる医療機関の案内を
受けてください。

○千葉県発熱相談コールセンター

☎03-6747-8414(24時間可)

○市健康管理課

☎63-8766(平日午前8時30分～午後5時、1月1日
(金・祝)～3日(日)を除く)

くわしい内容は、千葉県ホームページ
(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/hatsunetsu.html>)を確認してください。



献血に協力を！

期 日	場 所・受付時間
1月24日(日)	ショッピングセンター サンモール 10:00～11:45 13:00～16:00



※献血カードを持っている人は持参してください。

問健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種

場所・☎問旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所：旭市保健センター

種 別	期 日	受付時間	対 象
BCG	1月20日(水)	13:15～13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
ヒブ	生後 2～60か月未満
小児の肺炎球菌	生後 2～60か月未満
四種混合、ポリオ	生後 3～90か月未満
水痘	生後12～36か月未満
麻しん・風しん混合	1期：生後12～24か月未満 2期：平成26年4月2日～27年4月1日生まれ
日本脳炎	1期：生後6～90か月未満 2期：9～13歳未満 特例対象者：平成19年4月1日以前 生まれの20歳未満で、 接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
ロタウイルス感染症	ロタリックス：出生6週0日後から 24週0日まで ロタテック：出生6週0日後から32 週0日まで
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰 性の場合)	昭和37年4月2日から昭和54年4 月1日までの間に生まれた男性
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、 90歳、95歳、100歳、60～64歳 で心臓などに障害のある人 ※令和2年4月2日(木)～4月1日 (木)に対象年齢になる未接種者に 限り、3,000円を助成(助成は1 回)。助成期間は3月31日(水)ま です。