

市民のための医療情報紙

医師会かわらばん

2009年1月 Vol.5



発行／社団法人 宇部市医師会
〒755-0072 宇部市中村3-12-54
TEL 21-5437 FAX 21-2717
URL: <http://www.yamaguchi.med.or.jp/g-med/ube/>
eメール: ubemedac@stellar.meon.ne.jp

医師会の活動報告

第20回市民のための医療フォーラム

「自宅で安心してくらすために ～これからの医療と介護～」

＜2008年10月26日・宇部市シルバーふれあいセンター＞



平成20年10月26日、第20回市民のための医療フォーラムを宇部市シルバーふれあいセンターで開催しました。今回は「自宅で安心してくらすために ～これからの医療と介護～」をテーマに、自宅での医療、看護、介護について講演を行いました。

初めに座長のひらき内科の山本浩二先生が在宅医療の概要と宇部市における現状を説明した後に、やまもとクリニックの山本光太郎先生が「病院から退院！・・・うまくいくの？在宅医療」と題して、入院先から在宅医療へスムーズに移行するための「退院情報連絡システム」、「主治医紹介システム」を紹介し、退院前からの多くの関係者が連携して行う退院後のサポート体制について話されました。

続いて宇部市健康推進課の床本恵子さんが「自宅で使えるサービス ワンポイントレッスン」と題して宇部市における介護サービスや意外と知られていない行政サービスについて、宇部市医師会訪問看護ステーションの古田佳代子さんが「訪問看護って何？」と題して訪問看護で利用できるサービスについて、それぞれがその内容について詳細にかつ分かりやすく話されました。

この日は300人近くの参加者があり、講演後に多くの質問や活発な意見交換がありました。高齢化が進み、自宅での医療や介護の必要性が高まってきている現在、市民の在宅医療や介護への関心も高まっているようでした。

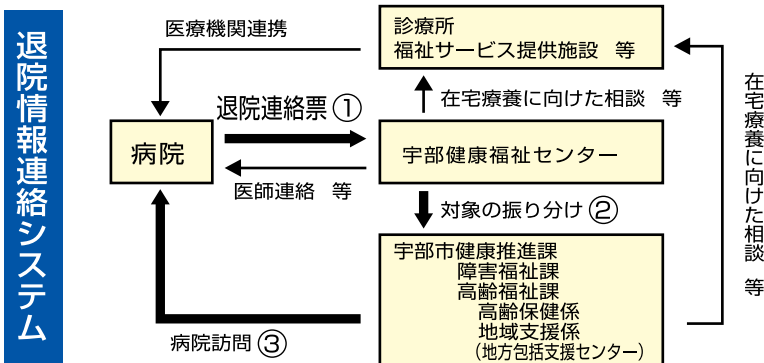
第60回保健文化賞受賞

「在宅ケア支援システムの構築、退院情報連絡システムの運営」

このたび宇部市、宇部市医師会、山口県宇部健康福祉センターが連携して行っている「在宅ケア支援システム」、「退院情報連絡システム」が第60回保健文化賞を受賞しました。保健文化賞は保健衛生の向上に取組む人々を表彰するために始められたもので、厚生労働大臣から表彰状を受け、皇居で天皇皇后両陛下の拝謁を賜る名誉ある賞です。

「在宅ケア支援システム」は、「退院情報連絡システム」、「主治医紹介システム」などの在宅で医療、福祉、保健のサービスを必要とする人を支援するためのシステムです。医療と行政が一体となって行うこのシステムを作り上げたことが高く評価されました。

「退院情報連絡システム」は、退院を控えた入院患者さんが、退院後すぐに自宅で適切な医療、福祉、保健サービスが受けられるよう事前に在宅ケア態勢を整えるシステムです。保健師、主治医、看護師、ケアマネージャー、場合によってはケースワーカーらが一堂に会して情報と課題を共有して、個別に退院後の在宅ケアについて話し合うこのシステムを運営してきたことが評価されました。



「わたしたちは病気の早期発見や予防のため、各種検診（健診）をしています。」

健康増進法に基づくがん検診等

●胃がん検診

バリウム(造影剤)と胃を膨らませる発泡剤を飲んでX線写真を撮り、専門の委員会で判定します。(胃内視鏡による検診が選択できる施設もあります。)

●大腸がん検診

大便を2回採取して、便中の血液の混入を調べます。

●子宮がん検診

視診、内診と子宮頸部の細胞を綿棒でこすり取ってがん細胞の有無を調べる細胞診をします。また必要に応じて子宮体部の細胞診をします。

●乳がん検診

視触診：医師による視診、触診を行います。
乳房X線(マンモグラフィ) 検査：乳房のX線写真を撮り、専門の医師が判定します。

●結核・肺がん検診

胸のX線写真を撮り、専門の委員会で判定します。また必要に応じて痰の検査をします。

●肝炎ウイルス検診

血液検査により、B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスを検査します。

●骨粗鬆症検診

骨塩定量装置などにより、骨量を測定します。

※ご注意：これらの検診には年齢や性別などの対象制限があります。
また、医療機関によっては行われていない検診もあります。
検診を受ける時は、あらかじめご確認をお願いします。

健康診査

●特定健康診査

問診、診察、身体測定、血液検査、尿検査を行います。また必要に応じて心電図検査、眼底検査を行います。

●後期高齢者健康診査

問診、診察、身体測定、血液検査、尿検査を行います。
また必要に応じて心電図検査を行います。



その他

●妊婦一般健康診査

●乳児一般健康診査

●1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査

●就学時健康診断

●学校保健法に基づく健康診断

●労働安全衛生法に基づく健康診断

●原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律に基づく健康診断

●国民健康保険外来人間ドック

●各種証明用健康診断

*医療機関によっては実施されていない検診（健診）もあります。
受診前に確かめられることをお勧めします。



還暦軟式野球チーム「宇部カッタ君」

還暦を越えてもなお、白球を追う姿が若々しい宇部カッタ君のメンバー。宇部市を中心に山陽小野田市、下関市、長門市の野球好きが集い、健康づくりと各種大会での勝利を目指して週2回の練習を行っている。

このほど、結成10年を迎えた同チーム。中四国の還暦野球大会では上位入賞の常連で、全国大会3位という輝かしい実績も残している。結成時からのメンバーなど12人は70歳を超えた。まだまだ現役で、近い将来、古希チームを結成して、2チーム体制で活動していく予定にしている。

メンバーは「日常的に体を動かすことが健康には一番」「野球を長く続けたいので食生活などに気を付けている」「仲間に囲まれていることが励みになる」と話す。野球を愛する仲間と一緒に白球を追うこと。それが若さの秘訣となっている。

宇部カッタ君では、60歳以上の新規メンバーを募集中。問い合わせは、同チーム代表の相山嘉弘さん（電話45-5238）へ。



宇部市医師会からのお知らせ

市民のための医療フォーラム10周年記念講演会

タイトル

「がんに負けない ～終末期医療～」

講演者：鎌田 實（諏訪中央病院名誉院長）



【講演者の紹介】

1948年 東京に生まれる。
1974年 東京医科歯科大学医学部卒業。長野県の諏訪中央病院で地域医療に携わる。
1988年 諏訪中央病院の院長に就任。一貫して住民とともにつくる医療を提案・実践。
1991年 日本チェルノブイリ連帯基金を設立。原発事故被災地へ延べ90回の医師団派遣と、約14億円の医薬品を支援中。
2004年 イラクへの医療支援を開始。4つの小児病院へ毎月400万円の薬を送り、難民キャンプでの診察等を実践。

※作家としても著書多数。

- 日時：平成21年3月15日(日)
12時開場 13時開演
- 場所：宇部市渡辺翁記念会館

入場料
無料



Q 今年になり花粉症と診断されましたが納得できません。

A スギ花粉に一定期間さらされた結果、体の中に花粉に対する抗体が作られます。それが一定レベル以上になると花粉症として突然発症します。昨年迄はまだそのレベルに達していなかったのでしょうか。

Q 自分で予防する方法はありますか？

A 粘膜や体の表面に付着する花粉の量を減らす対策をとることで、症状を軽く出来ます。

- 外出時にマスク、眼鏡、帽子を着用する。
- 花粉の多い日は外出を避ける。
- 屋内に花粉を入れない。（帰宅時の衣類や、外に干した寝具の花粉を取り除く。部屋の換気をし過ぎない。）



Q どの科に受診すればよいのでしょうか？

A 鼻の症状が強ければ耳鼻咽喉科、目の症状が強ければ眼科というふうに症状の強い部位に応じた科を選び受診されると良いでしょう。

Q 症状が強くなったので薬を始めましたが良くなりませんが？

A 本格的に花粉が飛び始める2週間前より内服を開始・継続すると症状が軽く済みますし、発症後でもごく初期では鼻粘膜の炎症はまだ軽いので、この時期に治療を開始すれば重症化を防ぐことができます。治療はお早目に。

Q 注射1本で1シーズン効果が続く治療があると聞きましたが？

A 長期にわたり体に留まるタイプのステロイドを筋肉に注射する方法の事ですね。種々の副作用を引き起こす可能性の高い治療法なので、現在では「好ましくない治療法」とされていますのでお勧めできません。ただし、同じステロイドといっても点鼻・点眼薬や期間を限り使用する内服薬は安全性が確認されていますのでご安心ください。

休日・夜間の診療のご案内

休日 日曜日・祝日、8月14日～8月16日、12月30日～1月3日

科目	0:00～9:00	9:00～12:00, 13:00～17:00	18:00～21:00	21:00～24:00
内科 外科	当番病院	休日・夜間救急診療所	休日・夜間救急診療所	救急告示病院

科目	0:00～9:00	9:00～12:00, 13:00～17:00	19:00～22:00	22:00～24:00
小児科		休日・夜間救急診療所	当番医院	

※当番病院、当番医院は新聞、宇部市医師会・宇部市のホームページ、消防本部等でご確認ください。

5月3日～5月5日、12月31日～1月3日

●眼科・耳鼻科……休日・夜間救急診療所（9:00～12:00、13:00～17:00）

平日夜間 祝日を除く月曜日から土曜日

●内科・外科…救急告示病院
●小児科………休日・夜間救急診療所 月・火・水・金曜日（19:30～23:00）
木・土曜日（18:00～23:00）

宇部市休日・夜間救急診療所 宇部市琴芝町二丁目1-10
☎0836-31-1099

休日夜間・緊急時の病院案内

☎0836-21-2866
(宇部市消防本部)

宇部市消防本部では休日夜間・緊急時の病院案内を行っています。

「どこの病院に行けばいいのか」などのお問い合わせに答えていただけます。

また、緊急時において「応急手当をどのようなすればいいのか」、「その後はどうすればいいのか」などの、お問い合わせにも対応していただけます。