

宇部市

市民のための医療情報紙



在宅医療だより

発行

一般社団法人 宇部市医師会

(在宅医療提供体制充実支援事業)

〒755-0072 宇部市中村三丁目12番54号

TEL 21-5437 FAX 21-2717

URL: http://www.yamaguchi.med.or.jp/g-med/ube/

宇部市健康福祉部
高齢者総合支援課

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号

TEL 34-8303 FAX 22-6026

URL: http://www.city.ube.yamaguchi.jp

在宅での感染症対策

在宅での
感染症対策の
ポイント

- ①マスク、うがい、手洗いしていますか？
- ②お部屋の換気をしていますか？
- ③体調管理に気を付けていますか？
- ④口腔ケアをしていますか？
- ⑤ワクチン接種していますか？

1) 感染症を家に持ち込まないようにしましょう。

- ◎外出時には三密(密閉、密集、密接)を避ける。
- ◎外出時にマスクを着用する。
- ◎帰宅時にうがいと手洗いをする。

新型コロナ、冬に流行するインフルエンザやノロ、ロタなど感染症の原因であるウイルス、細菌を家に持ち込まないように心がけましょう。ご本人が受診や通所サービス利用などで外出する時はもちろん、ご家族も十分注意しましょう。来客があるときは家の中でもマスクをしましょう。

2) 環境衛生、食品衛生に注意しましょう。

- ◎こまめに換気をする。
- ◎室内の温度、湿度に気を付ける。
- ◎食品の鮮度、加熱に気を付ける。

室内の空気をきれいにし、適度な温度、湿度を保ちましょう。室温が高すぎると、感染症ではありませんが熱中症になります。低すぎると体が冷えて免疫力が低下します。乾燥すぎるとウイルスなど、湿潤すぎるとかびなどが繁殖しやすくなります。食あたり、食中毒にも気をつけましょう。

新型コロナウイルスの出現で、感染防止対策が改めてクローズアップされています。特に、在宅療養している方は体力、免疫力が落ちています。ご自宅で安心して生活するためにも、新型コロナに限らず感染症対策はとても重要です。そのポイントをおさらいしてみましょう。

3) 保清、体調管理に努めましょう。

- ◎家でもうがいと手洗いをする。
- ◎入浴・清拭で体をきれいにする。
- ◎衣服、寝具の清潔を保つ。
- ◎水分、栄養、休養、睡眠を十分にとる。

体、身の回りをきれいにし、外出しなくてもうがいと手洗いをしましょう。なるべく体力、免疫力が落ちないように、十分に体調管理をしましょう。

4) 口腔ケアをしましょう。

お口の中が汚れていると、肺炎のリスクが高くなります。訪問医、訪問看護師にチェックしてもらい、訪問歯科医に虫歯や歯周病の診察を受けるなどしてみましょう。

5) ワクチン接種をしましょう。

年に1回インフルエンザ、5年に1回肺炎球菌など、できるだけワクチンの定期接種をしましょう。

宇部市医師会 在宅医療担当理事 山本 光太郎

在宅医療を 支援する病院

宇部市内で活躍している支援病院を
シリーズで紹介していきます。

尾中病院はこんな病院です。

当院は一般病床60床(うち地域包括ケア病床46床)、医療療養病床50床、入所定員60名の介護医療院を併設したケアミックス病院です。2020年3月の新築建て替えを機に新設した介護医療院は「日常的な医学管理」、「看取りやターミナルケア」等の医療機能と、「生活施設」としての機能を兼ね備えた要介護高齢者向けの施設となっております。また、「**健診センター**」を新たに設け予防への取り組みも強化いたします。

医療・介護にとどまらず予防や終末期援助まで、地域に求められ地域に根ざす病院となるよう誠心誠意努力を続けるとともに、**近隣の医療機関や介護施設との連携**を図り、地域住民の方々とそれぞれをつなぐ役割を果たしていきたいと思ひます。

また、在宅医療をされている宇部中南部地区14診療所の先生方と定期的に協議会を開催し、顔の見える連携を心がけ、**緊急時の受け入れ病院**として地域にお住まいの患者さんが安心して過ごせるように後方支援の役割を担っています。万が一入院された際も、退院後はかかりつけ医にスムーズに戻れるよう、お手伝いをさせていただきます。



【屋上】リハビリ庭園
【5F】介護医療院
【4F】医療療養病床
【3F】一般病棟
【2F】手術室 薬剤部 厨房
【1F】外来 地域連携室 検査(MRI)
健診センター 通所リハビリテーション

在宅療養支援病院



社会医療法人 いち樹会

尾中病院
ONAKA HOSPITAL

地域連携室

宇部市寿町1丁目3-28

TEL (0836) 31-2133 FAX (0836) 33-6484 FAX (0836) 32-9907

在宅医療の現場 最前線レポート③



「在宅医療の今昔」

昔から自宅に医者が来てくれる医療は存在しました。時代劇などでご存知のように、大店の旦那などが動けなくて奉公人に町医者を連れに行かせるというスタイルです。薬箱なる往診カバンを持ち、駕籠(かご)に乗って迎える者に付いて行く。診察は主に問診と顔色を診て脈をとるなどです。これらの診察方法は、今も昔も変わりはありません。

今は、血圧計や小型の腹部エコーなどの医療機器が加わったといえるものです。診察後にお薬は奉公人が後で取りに行くわけですが、今は調剤薬局がお薬を届けてくれます。では、訪問看護はどうでしょうか？。訪問看護の起源は、東京慈恵会病院が大正初期に始めた派出看護だといわれています。当時は、資産家相手の専属の看護師を住み込みで雇っていたようです。

現代では、在宅医療として医者の訪問診療(計画的定期的に患者さんのお宅に赴く医療)や、急病で通院が困難な場合に患者さんの求めに応じて行う往診とがあります。薬局でも定期的に医師の処方箋(せん)や、指示書に基づくご自宅へのお薬の配達と服薬指導が行われています。派出看護は訪問看護と名をあらため医師の指示の下、定期的に計画的訪問看護が行われています。

これらの医療は、日本が世界に誇る医療保険がすべて適応されます。昔は町医者の裁量で料金が決められていましたが、現代は公定価格である診療報酬に定められた費用負担で医療を受けることが出来ます。ただ、これらの医療はどこの医療機関でも受けられるというわけではありません。計画的な訪問診療を行うには届け出が必要です。訪問看護や薬剤の配達、及び服薬指導もさまざまな仕組みがあり、どこの薬局でもどんな病気にでも適応というわけではありません。

往診や訪問診療、訪問看護、薬剤の服薬指導・配薬などについてご不明の場合には、まずはご自身のかかりつけの先生にご相談下さい。それ以外では地域の包括支援センターや保健センター、医師会などへお気軽にご相談下さい。



在宅療養支援診療所

ひらき内科
内科・神経内科・リハビリテーション科

院長 山本 浩二

宇部市開1丁目3-3

TEL (0836) 22-8808 FAX (0836) 35-7500

年1回の健診受診で健康チェック

特定健康診査(特定健診)とは



特定健康診査は、40歳以上75歳未満の全ての方を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。ご自身の加入している医療保険者が実施していますので、各医療保険者にお問い合わせください。



特定健診の基本的な健診項目(※) 問診、身長・体重・腹囲の測定、血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、血糖)、尿検査(糖、蛋白)

令和2年度 宇部市国民健康保険特定健診の状況

対象者	宇部市国民健康保険の被保険者で40歳以上75歳未満
受診期限	令和3年2月27日(土) 令和2年度は期間を延長しました!
検査項目	基本的な健診項目(※) 簡単に塩分チェックもできます! +宇部市独自の項目 (心電図、貧血、血清クレアチニン、推定1日食塩摂取量)
費用	全員無料
持参物	特定健康診査受診券、質問票、被保険者証

Q1 受診方法は?

A1 実施医療機関又は集団健診で受診できます。詳しくは市ホームページで確認できます。

宇部市 特定健診 検索

Q2 受診券がない場合は?

A2 受診券を再発行しますので、市保険年金課にお問い合わせください。

Q3 75歳(後期高齢者医療制度)になった場合は?

A3 75歳以上の方を対象とした後期高齢者医療制度の健康診査も実施しています。



手軽にできる健康づくり動画配信中

宇部市では、健康づくりの意識を高めることを目的に自宅などで手軽にできる運動の動画を令和2年7月から令和3年3月まで配信しています。動画を見て体を動かし、健康づくりに取り組みましょう!

検索方法

宇部市 手軽にできる健康づくり 検索

こちらからも視聴できます⇒



お問い合わせ先

宇部市保険年金課

宇部市常盤町一丁目7番1号
TEL(0836)34-8338
FAX(0836)22-6019

リレー紹介 その4

市内に10か所ある 高齢者総合相談センターを シリーズで紹介していきます。



中部

第1高齢者総合相談センター

担当地区:上宇部、小羽山

中部第1高齢者総合相談センターは、平成25年4月から宇部市の委託を受け、上宇部・小羽山地区にお住まいの皆様の介護サービス、福祉、医療の相談窓口として活動しています。平成31年4月からは「福祉なんでも相談窓口」を開設し、世代を超えて障害・虐待・引きこもり・依存症・就労等多様な相談も受け付けています。

【こんな活動も行っています】

- ①認知症予防等を目的とした「るるるカフェ(認知症カフェ)」の開催
- ②毎月第2火曜日・地域のサロン「らら健康セミナー」の開催
- ③世代間交流の実施(地域の高齢者の方が上宇部中学校で授業や給食に参加)
- ④子ども食堂の開催支援
- ⑤地域の夏祭り・文化祭・敬老会等の開催支援
- ⑥毎月第3金曜日・弁護士による無料の法律相談「よりそい法律相談(要予約)」
- ⑦小羽山ネットワーク会議への参加

※①～⑥は現在コロナ禍のため休止中
また、地域の皆様のお声や知恵を頂きながら、宇部市や地域の介護・障害関係の事業所等と相談、連携、報告等を行いつつ活動しています。

新型コロナウイルス感染拡大の影響が続いている状況ではありますが、生活の中で困ったことや不安なことがありましたらいつでもお気軽にご相談ください。「顔の見える良好な相談窓口」を目標として今後も努めてまいります。



中部第1高齢者総合相談センター

宇部市中村二丁目7番15号(むべの里博愛園 隣)
TEL 0836-43-9551 FAX 0836-35-9206

中部

第2高齢者総合相談センター

担当地区:新川、鵜の島、藤山

中部第2高齢者総合相談センターは、平成25年4月から宇部市の委託を受け、新川・鵜の島・藤山地区にお住まいの皆様が住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、地域の身近な相談窓口として活動しています。主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師・介護支援専門員が連携し、医療や福祉、介護に関することなど専門性を活かして相談支援を行っています。また、平成30年4月からは「福祉なんでも相談窓口」を開設し、高齢者だけではなく幅広い世代の方や、地域の困りごとなどさまざまな相談を受け付けています。

【こんな活動も行っています】

- ・地域のサロンや健康教室などに出向き、介護や健康相談、介護予防体操、講話等も行っています。
- ・当センターにて月1回のサロンを開催し、介護予防に取り組んでいます。
- ・毎月第4火曜日に、弁護士による法律相談「よりそい法律相談」(要予約)を開催しています。
- ・地域の方々と関係機関で「住民茶話会」を開催し、地域課題の抽出・解決に向けての取り組みも行っています。
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響が続いている状況で思うように前に進めない状況ですが、地域共生社会に向けての取り組みとして「動く」をテーマに、地域の方々(高齢者や障害者)や関係機関と感染拡大予防の一環としてオンライン会議など行い動き始めたところです。

今後とも地域の身近な相談窓口として、なんでも相談しやすい窓口となるよう努めてまいります。お気軽にご相談ください。



中部第2高齢者総合相談センター

宇部市若松町8番3号(太陽ビル内)
TEL 0836-39-6131 FAX 0836-39-8134