

市民のための医療情報紙

医師会かわらばん

2013年1月 Vol.13



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/
eX-mail: ubemedac@triton.ocn.ne.jp

第28回 市民と考える医療フォーラム

「生活習慣病」～最新の診断と治療、予防～

〈2012年11月18日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



平成24年11月18日(日曜日)、第28回市民と考える医療フォーラムが宇部市シルバーふれあいセンター2階のふれあいホールで開催され、200名を超える方々に参加して頂きました。座長でがく医院の空閑克則先生から、食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどの悪い生活習慣が代謝異常を引き起こし、病気の原因となると生活習慣病についてわかりやすく解説をして頂いた後、4名の先生に講演して頂きました。

1つめは「糖尿病～最新の診断と治療」をテーマに宇部興産中央病院糖尿病・血液内科の井本忍先生に糖尿病の発症の仕組みから診断基準、食事療法、運動療法、薬物治療などを解りやすく説明して頂きました。

2つめは「動脈硬化～最新の診断法～」がテーマで、尾中病院の尾中宇蘭先生から動脈硬化の原因、検査方法の解説があり、原因に応じた治療や生活習慣の改善で治療できるということを知りやすく説明して頂きました。

3つめは「狭心症・心筋梗塞～心臓CTを使用した最新の診断技術及び治療～」で藤野内科の藤野隆先生に講演して頂きました。最新のCTにより心臓の詳細な検査を侵襲や合併症を少なくして安全に外来で出来るようになってきていること、心筋梗塞予防のために日頃から生活習慣に注意することが必要であるという内容でした。

4つめは「若さを保ち元気に暮らすための食事～生活習慣病予防の視点を踏まえて～」のテーマで宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養科の溝田美苗先生に講演して頂きました。1回の食事量の目安は主食1膳、主菜1種類、副菜2種類で副菜に蛋白源を入れすぎないことが基本であること、野菜摂取量の目標は1日350gで小鉢5つ分が目安となることなど実例を踏まえて解り易く解説して頂きました。

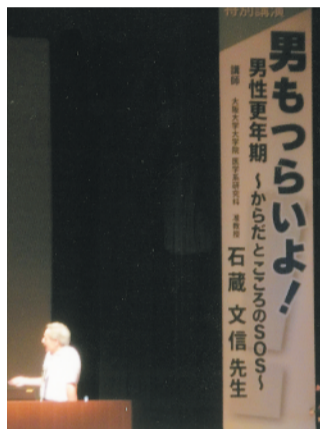
講演終了後には会場から寄せられた質問が内田悦慈担当理事より読み上げられ、演者の先生にわかりやすく回答して頂きました。



市民と考える医療フォーラム特別講演会

「男性更年期とうつ予防」男もつらいよ!男性更年期～からだどころのSOS～

〈2012年9月6日・宇部市文化会館〉



平成24年9月6日(木曜日)、宇部市文化会館3階文化ホールで市民と考える医療フォーラム特別講演が開催されました。今回のテーマは「男性更年期とうつ病予防 男もつらいよ!男性更年期～からだどころのSOS～」で、講師は大阪大学大学院医学系研究科准教授の石蔵文信先生でした。石蔵先生は循環器内科専門医ではありますが、男性更年期外来も担当されており、NHK「ここが聞きたい!名医にQ」やテレビ朝日「たけしの家庭の医学」などのテレビ番組や新聞雑誌の特集などに度々登場されている高名な方です。今回のテーマから参加者は男性中心かと思われましたが、女性の来場者も非常に多く、男女あわせ約200人の方が聴講されました。

男性更年期と女性更年期の違いや、男性更年期の治療は夫婦そろって治療に取り組んで欲しい、男性が料理に取り組むことにより夫婦間の会話が増え良好な関係が築けるなど、非常に参考になる内容でした。因みに石蔵先生は6年前より男性向けの料理教室を開催されているとのことです。

講演のあと質疑応答があり、定年後の活動性低下に対しては仕事以外の人間関係を築いておく、毎日何時に何をやるなどスケジュールを決めておく、特にボランティア活動に取り組むとよい、鬱になりやすい性格に対しては、回復期に元気になってきても頑張り過ぎず、落ち込んだら落ち込んだままにして元気をためておくほうが良いなど非常にわかりやすく回答して頂きました。

AED(自動体外式除細動器)講習会に参加しよう!!

救急隊が到着する前にできること

今これを読んでいるあなたの大切な家族や友人が、目の前で倒れた時、近くにいるあなたは心肺蘇生法やAEDを、間違えずに迅速に行う事ができますか?



日本では年間およそ5万人の方が、心臓突然死で亡くなっておられます。心室細動を起こすと、1分経過することに約10%助かる確率が減っていくといわれています。救急車が現場に到着するまで約8分かかるとされており、救急車を待っていたのでは助かる確率がかなり低くなってしまいます。それまでの救命処置で予後は大きく変わっていきます。

宇部市医師会では、医師会関係者や家族に向けて、毎年2回のAED講習会を開催しております。現在はガイドライン2010年対応となり胸骨圧迫がより強調された内容になります。心肺蘇生は、胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせが原則ですが、強く・早く・絶え間ない胸骨圧迫が重要です。

AEDは初めての人でも扱えるように設計されていますが、目の前で人が倒れたときなどは、なかなか動けないものです。

講習会では、AEDが到着するまでに行う心肺蘇生法の手順、AEDが到着してからの使用方法を、基礎的な講習の後、心肺蘇生訓練人形を使い実技で練習します。大体4～5つのブースに分け、3人一組(119番に連絡する人・胸骨圧迫をする人・AEDを担当する人)で一人ひとり実際にやっていただきます。胸骨圧迫はかなり力があるので、最初のうちはうまく押せないのですが、練習するうちにすべての人がうまく押せるようになります。AEDもメーカーがかわると操作法もかわるのですが、講習会では2種類のAEDを体験できます。前年度は人気が高く計90名の参加者がありました。

宇部市医師会では、医師会関係者の心肺蘇生の質を上げ、一人でも多くの命を救うため、AEDの講習会受講の促進に取り組んでいます。



AED(自動体外式除細動器)とは

突然の心停止を起こして倒れた人の心臓に対して、電気ショックを与え、正常な心拍に戻し人の命を救うことができる器械です。平成16年より医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所はもちろんのこと、飛行場、駅、学校など人が多く集まる場所を中心に設置されています。

われら健康仲間!! 第13回

健康づくりを目的に活動している市民グループを紹介します。

西岐波グラウンドゴルフ同好会



昨年、創立 25 周年を迎えた歴史ある同好会。西岐波地区に暮らす 62~87 歳の 44 人が「愉快地・楽しく・朗らかに」をモットーに、はつらつと活動している。

活動の拠点は西岐波柳ヶ瀬にある南方八幡宮グラウンド。月～金曜日の朝8時半から約2時間、楽しみながらプレーして、親ほくの輪を広げている。

活動の始まりは、全員そろってのラジオ体操から。しっかりと体を温めて、8ホールを4周する 32 ホールのラウンドに入る。プレー中の決めごとは「マナー」と「笑顔」。好プレーが出るたびに、笑顔で「ナイス!ナイス!」と同伴競技者をたたえる声がグラウンドに響き渡る。

玉を打つ、コース上を歩くという動作の連続で、足腰の健康維持・増進にも効果的なグラウンドゴルフ。1ラウンドの歩数は約4000歩に達するという。そこにスコアを数えるという作業が加わるため「頭の体操にもなる」とメンバーは話す。

日々の練習の成果は、毎月実施している月例会などで発揮。1打でも少ないスコアを目指してプレーに集中し、月ごとのチャンピオンを決める。

花見や忘年会など、恒例の年中行事の楽しみのひとつ。仲の良いメンバーに囲まれて過ごす時間は、明日への活力となっている。

新規メンバーは随時募集中。問い合わせは田坂基夫会長（電話 51-2545）へ。

第29回 市民と考える医療フォーラム

「アレルギーの話～予防と治療～」

アレルギーについての正しい知識と、日常生活で取り組める予防方法や対処方法を学びましょう。

- 日時／平成25年2月3日(日) 13:00～15:00 ※12:30開場
- 場所／宇部市シルバーふれあいセンター 2階ふれあいホール
- 座長／くろいし眼科 永谷 建 先生
- 演題および演者／
 - 1「気管支喘息」 はらぐち内科呼吸器科 原口 正彦 先生
 - 2「アレルギー性鼻炎(花粉症)」 野中耳鼻科 野中 隆三郎 先生
 - 3「アレルギー性皮膚炎」 よこやま皮膚科クリニック 横山 一雄 先生
- 対象／一般市民
- 主催／宇部市、宇部市医師会

入場無料

「宇部市はつつポイント制度(40歳以上の方へ)」対象事業につき、参加者には100ポイントが付与されます。

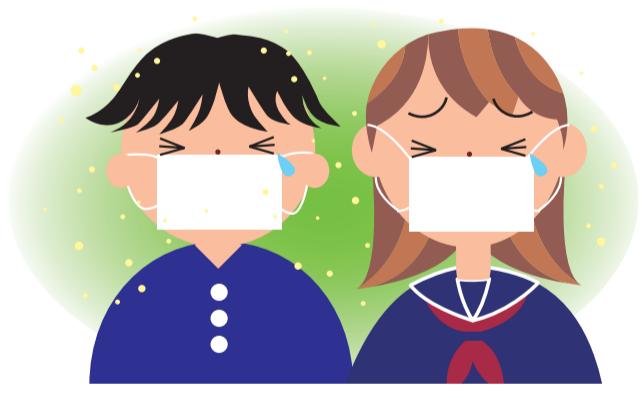
お問い合わせ／宇部市保健センター ☎31-1777

健康Q&A 第13回 花粉症について

先生教えて!

- Q 花粉症とは?
 - A 花粉に対して生じる生体の過剰な免疫反応です。本来あまり害のないものなのに過剰に反応して、鼻に入った花粉を追い出そうとしてくしゃみや鼻水を生じ、花粉を体内に入れないように鼻づまりがおり、涙で花粉を洗い流そうとするのです。
 - Q 日常でできる簡単なスギ花粉対策は?
 - A スギの花粉がなければ症状はでませんので、とにかくできるだけ花粉を避けるとよいです。マスクやメガネを使用してできるだけ避けましょう。
- また、花粉はよく晴れた風の強い日より多く飛びますので、できるだけそのような時には外出を避けるようにしましょう。外出から帰ったら、体についた花粉をよく払ってから家に入るようにしてください。
- 洗濯物や布団を干すとやはり花粉がつくのでよく払ってから取り込むか、あるいはこの季節にはいっそのこと乾燥機を使い、外に干さないようにするのもよい方法です。しかしどんなに避けても花粉が多く飛べばどうしようもありませんので治療が必要になってきます。

- Q 花粉症にはどんな治療法がありますか?
 - A 花粉症の治療には、薬物療法、手術治療、減感作療法があります。
- 一般的には鼻のスプレーや点眼薬を使用しながら症状に合わせた内服薬を使用することになります。最近では眠くなりにくいお薬もありますので医療機関にご相談ください。しかし、どのような治療をしても大量の花粉を浴びては効果ありません。まず花粉を避けることが大切です。
- Q 早く治療すると、どのようなメリットがあるのですか?
 - A 花粉症は、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。これを初期療法と言いますが、スギ花粉の場合であれば2月の初めごろから治療を開始するとよいでしょう。



診療のご案内 休日・夜間の

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)

休日夜間・緊急時の病院案内

☎0836-21-2866 (宇部・山陽小野田消防局)

宇部・山陽小野田消防局では休日夜間・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「応急手当をどうすればいいのか」、「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。

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