

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。

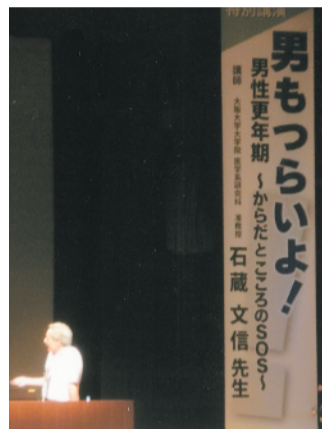
講演終了後には会場から寄せられた質問が内田悦慈担当理事より読み上げられ、演者の先生にわかりやすく回答して頂きました。



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1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。

