

市民のための医療情報紙

2013年8月 Vol.14

医師会かわらばん



発行/一般社団法人 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～

〈2013年2月3日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



平成25年2月3日(日曜日)、第29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ました。今回は「アレルギーの話」～予防と治療～がテーマで、約200人の方々に参加して頂きました。猪熊哲彦医師会長、落合孝雄宇部市健康福祉部次長の挨拶の後、くろいし眼科の永谷建先生を座長に、3名の先生に講演して頂きました。

1つめは「気管支喘息」をテーマに、はらぐち内科呼吸器科の原口正彦先生に講演して頂きました。気管支喘息の病態、発作の予防法、治療法など解りやすく説明して頂きました。

2つめは「アレルギー性鼻炎(花粉症)」をテーマに、野中耳鼻科の野中隆三郎先生に講演して頂きました。花粉症の症状、鼻炎の分類、アレルギー性鼻炎の有病率の変化、病態生理、治療について詳しく説明して頂きました。

3つめは「アレルギー性皮膚炎(カブレと薬疹を中心に)」をテーマに、よこやま皮膚科クリニックの横山一雄先生に講演して頂きました。実際の症例の写真を数多く提示しながら、薬以外でも身の回りにあるあらゆる物でアレルギーが起こりうることを説明して頂きました。講演終了後には、会場から寄せられた質問が内田悦慈医師会担当理事より読み上げられ、講師の先生にわかりやすく回答して頂きました。

平成25年度も同様に市民と考える医療フォーラムが開催されます。はつらつポイントの対象となっておりますので、ぜひとも参加してみたいかでしょうか。

第30回 市民と考える医療フォーラム

あなたは人生の最期をどこで迎えますか? ～終末期医療の話～

近年は「病院」よりも「自宅」で最期を迎えたいと考える人も多いようです。自宅で安心して最期を迎えるための準備、心構えについて一緒に考え、学んでみませんか?

●日時/平成25年
10月20日(日)
13:00～15:00
※12:30開場

申込不要・聴講無料



- 場所/宇部市シルバーふれあいセンター
- 対象/一般市民
- 主催/宇部市、宇部市医師会

「宇部市はつらつポイント制度(40歳以上の方)」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

宇部市医師会立 宇部看護専門学校のご案内

ぜひいっしょに「看護」を学びませんか? 宇部看で看護師・准看護師の資格を取りませんか?



Q どんな資格が取得できるのでしょうか?

- A ★**准看護科を卒業すると**
- 准看護師試験の受験資格
 - 看護師2年課程の受験資格
(中学校卒業者は准看護師免許取得後3年以上の看護業務従事者)
- ★**看護科を卒業すると**
- 看護師国家試験の受験資格
 - 保健師・助産師学校の受験資格
 - 看護教諭課程の受験資格(高等学校卒業者)
 - 専門士(医療専門課程)の称号付与

Q 学校へ通うと収入がなくなるのではないですか?

- A 宇部看護専門学校は働きながら通える学校です。仕事と学業の両立が出来るよう一日おきの登校となります。

Q 若い学生さんが多いのですか?

- A さまざまな年齢の学生がいます。もちろん男性もいます。各学年2割程度が男性です。

准看護師試験は毎年100%の合格率です。また、平成25年に実施された第102回看護師国家試験の本校の合格率は100%でした。山口県下医師会立の看護学校において、合格率はトップとなっています。

昨年、実習室等の改修工事を終えました。これまで以上に、より快適な学校生活や充実した学内実習が行えるようになりました。



Q 金銭的な事情で学校に通うのは難しいかも?

- A ★**奨学金の貸与を申し込むことができます。**
- 山口県看護師及び准看護師修学資金
 - 山口県ひとづくり財団奨学資金
 - 日本学生支援機構奨学資金

Q 推薦入試制度はありますか?

- A ★**もちろん推薦入試制度はあります。**
- 本校准看護科から本校看護科へ
 - 他校准看護科・衛生看護科から本校看護科へ
 - 医療・福祉施設(宇部市医師会)から准看護科・看護科へ
 - 高校から准看護科へ

平成26年度入試日程

	試験	試験科目	募集人員	出願期間	試験期日
准看護科	一般入試	国語 面接試験	50人 (推薦入試の募集人員含)	H25.11/14 ～11/22	H25.12/1 (日曜日)
	推薦入試 (宇部市近郊 高校卒業見込者)	国語 面接試験	入学定員の20% (1高校2名以内)	H25.10/4 ～10/11	H25.10/27 (日曜日)
	推薦入試 (社会人)	面接試験	入学定員の20% (1施設1名程度)		
看護科	一般入試	国語・専門科目Ⅱ 面接試験	50人 (推薦入試の募集人員含)	H25.11/5 ～11/13	H25.11/23 (土曜日)
	推薦入試 (看護課程卒業見込者)	小論文 面接試験	入学定員の20% (1校につき2名程度)	H25.10/4 ～10/11	H25.10/27 (日曜日)
	推薦入試 (社会人)	面接試験	入学定員の20% (1施設1名程度)		

※推薦入試(社会人)の出願要件 ●高等学校を卒業している者。
●平成26年3月に就業している医療・福祉施設での就業期間が2年以上になり、その施設長が責任をもって推薦できる者。
●宇部市医師会所属に限る。

★詳細はHPをご覧ください。

宇部看護専門学校 検索

★学校見学は随時受け付けています。
(下記までお気軽にどうぞ)

お問い合わせ先
宇部市中村3丁目12-53番
■看護科 ☎0836-33-8140
■准看護科 ☎0836-31-5368



われら健康仲間!! 第14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。

西宇部グラウンドゴルフ「愛球会」



手作りの専用グラウンドを有する西宇部グラウンドゴルフ愛球会。ホールポストやスタートマットなどが常設されていることもあり、火・金曜日の活動日以外でも多くの会員が健康づくりを兼ねてプレーを楽しんでいる。

グラウンドが完成したのは2004年9月。メンバーを募るため、西宇部地区の広報で「寝たきり防止、ぼけ防止。高齢者の方の体力づくりと楽しいふれあいの場所にしましょう」と呼び掛けたことをきっかけに、その年の11月までに90人が集まった。グラウンドゴルフで築いた親睦の輪は広がり、今では142人が在籍。大正生まれの会員10人も現役プレーヤーとして参加している。

火曜日と金曜日に行う定例の活動では、8ホールのコースを2周して成績を競う。月ごとの成績優秀者には月間賞を授与しており、今年6月には87歳の会員が獲得。最高齢の受賞記録を塗り替えた。その元気な姿に「若手」の会員も舌を巻く。

年4回開く大きな大会には毎回100人以上が参加。1月の「初打ち会」、4月の「花見大会」、10月の「開設記念大会」、11月の「会長杯」では、10位以内の入賞を目指して熱戦が繰り広げられる。

グラウンドゴルフは運動不足解消、足腰の健康維持に効果的。また、同会の辻畠会長は「プレーする際の適度な緊張感が脳を活性化させているのでは。精神面の健康にも良い影響があると思う」と話す。同会では新規会員も随時募集しており現会員は「気軽に参加して欲しい」と口をそろえる。問い合わせは辻畠会長（電話 41-3881）へ。

目の健康
考えて
みませんか!?



目の健康講座 **入場無料**
in宇部/山陽小野田

日時 平成25年 **9月1日** 日 13:30~16:00

会場 **シルバーふれあいセンター** **定員 300名**
宇部市琴芝町2丁目4番25号
※駐車スペースに限りがあります。なるべく公共の交通機関でお越しください。

一部 講演①「緑内障とその治療」
山口大学大学院医学系研究科眼科学 寺西 慎一郎先生
講演②「加齢黄斑変性症とその治療について」
山口大学大学院医学系研究科眼科学 折田 朋子先生

二部 目の健康相談
視覚福祉機器展示 場所 2階ふれあいホール入口横
〈主催〉日本眼科医会、山口県眼科医会 〈後援〉宇部市医師会

お問い合わせ先 〒753-0070 山口市白石2丁目6-52-1
山口県眼科医会(小林眼科内) ☎083-924-7785 (FAX兼)

先生教えて!
健康 Q&A
第14回 **ロコモティブシンドローム**について

Q 「ロコモティブシンドローム」とはなんですか?

A 略称を「ロコモ」といいます(以下、ロコモティブシンドロームを「ロコモ」とします)。日本語にすると「運動器症候群」といい、平成19年に日本整形外科学会が提唱した言葉です。ヒトは年をとるにつれて、筋力の低下や関節や脊椎(せきつい:背骨)の病気、骨粗しょう症などにより、運動器(骨・関節・筋肉など)の機能が衰えてしまいます。そうすると、暮らしの中で自立が困難になったり、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。このように、運動器である筋肉、骨、関節などの機能が衰えたため、介護が必要となる危険性が高いからだの状態のことを、「ロコモティブシンドローム:ロコモ」と言います。



Q 「ロコモ」はどのようにして診断するのですか?

A 「ロコモ」であるかどうかをチェックする「ロコモーションチェック:略してロコチェック」というものがあります。例えば、① 家の中でつまずいたり、滑ったりする ② 片脚立ちで靴下が履けない ③ 階段を上するのに手すりが必要である ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない ⑤ 15分くらい続けて歩けない、など自分でチェックできる7項目があり、このうち1項目でも当てはまれば、「ロコモ」である可能性が高いとされます。いずれの項目内容も日常生活の動作で出来るチェックであり、筋力低下や骨・関節の機能異常を確認するものになっています。この「ロコチェック」は整形外科の医師やかかりつけの医師に尋ねてみてください。専用の質問シートを用意されているところもあります。

Q 「ロコモ」にならないためには、どうすればいいのですか?

A まずは整形外科やかかりつけの医師に相談してみてください。「ロコモ」でも、自分は運動器の中でも「どこがどのように問題なのか?」をはっきりさせることが大切です。例えば、足の筋力の力が低下している場合は、筋力アップを図ることが大切ですし、関節や脊椎の痛みや機能低下が問題なら痛みを軽くすることや機能回復のリハビリが大切です。このように、同じ「ロコモ」といっても、一人ひとりの状態は異なり、それによって予防対策や治療内容が多少違ってきます。主に筋力アップと関節運動を兼ねた「ロコモーショントレーニング:通称ロコトレ」も提案されています。この点も是非一度医師に相談してみてください。

●●●● 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、消防局等で確認ください。

5月3日~5月5日、12月31日~1月3日

●眼科・耳鼻咽喉科……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