

市民のための医療情報紙

# 医師会かわらばん

2014年2月 Vol.15



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/  
eメール: ubemedac@triton.ocn.ne.jp

## 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～

〈2013年10月20日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



今回で第30回となる医療フォーラムが、平成25年10月20日の日曜日に、宇部市シルバーふれあいセンターで開催されました。

今回のテーマは「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～で、約350名と多くの市民の方に参加して頂きました。

座長である土屋医院の土屋智先生から「終末期医療についての総論」としてのお話をはじめ、3名の演者の方が講演されました。

最初は宇部市健康推進課・保健師の中村裕子さんから「あなたの希望をかなえる在宅医療の制度について」をテーマに、医療スタッフなどとの連絡方法や役所での介護保険の申請・利用方法、困った時に相談できる保健センター、市役所内の高齢者総合支援課、市内9カ所にある高齢者総合相談センターの詳しい場所を紹介されました。

次に藤野内科の藤野隆先生から「在宅医療の実際～訪問診療～」のテーマで、在宅療養支援診療所やその支援病院との連携や、宇部市在宅ケア支援システムの流れを実例も交え説明され、その後文字通り在宅医療の実際を先生自身の診療内容を写真で紹介しながら、在宅での看取りまでを詳しくお話されました。

最後に訪問看護ステーション白鳥・看護師の大村令子さんから「訪問看護の実際～訪問看護～」のテーマで、訪問看護での点滴や胃ろうの注入などの使用について、実際の現場の様子を紹介、訪問看護費用の説明や看護師の立場からの訪問看護でのエピソードをお話されました。

講演終了後には会場から寄せられた質問用紙を司会の土屋先生から紹介、3人の演者から回答を頂きました。将来介護される御高齢の方だけでなく、これから介護をする若い方も熱心にお話に聞きいっておられました。



## 第31回 市民と考える医療フォーラム



### ロコモ

～腰痛、膝痛の話～

申込不要・聴講無料

●日時/平成26年2月23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)

●対象/一般市民

●主催/宇部市、宇部市医師会

#### 座長

医療法人太白会ひがしきわ整形外科クリニック 理事長  
医療法人太白会シーサイド病院 理事長

延谷 壽夫 先生

1.脊椎骨粗鬆症とロコモ 13:15～13:35  
いそべ整形外科医院 副院長 磯部 淳一 先生

2.腰部脊柱管狭窄症・坐骨神経痛とロコモ 13:35～13:55  
小野整形外科クリニック 院長 小野 直司 先生

3.変形性膝関節症とロコモ 13:55～14:15  
かわかみ整形外科・小児科クリニック 院長 川上 不二夫 先生

〈休憩 14:15～14:25〉

4.ロコモレーロコモ体操実演指導 14:25～14:45  
山口大学医学部附属病院 理学療法士 上條 寛司 先生

〈質疑応答 14:45～15:00〉

「宇部市はつつポイント制度(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

## 平成26年度 宇部市のがん検診を受けましょう!

宇部市では、事業所の検診を受けることのできない市民を対象に、がん検診等を行っています。自分自身のため、そして大切な人のためにも、ぜひすすんでがん検診を受診しましょう。

### がん検診等の受診期間

平成26年4月1日(火)～  
12月20日(土)まで

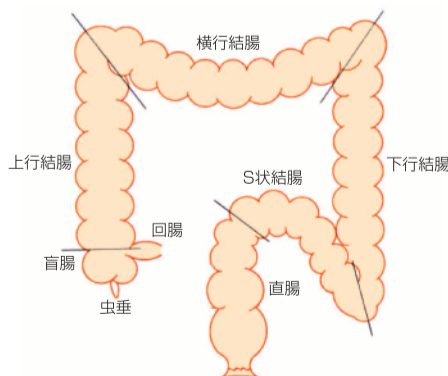
#### ●がん検診等を受けるには?

宇部市保健センターから緑色の封筒で送られてくる、「がん検診とその他の検診」受診券が必要です。

### 大腸がん検診の場合 男性、女性共通

年度内年齢が40歳以上の方。検査費用は下記をご覧ください。

〈検査内容〉大便を2回採取して、便中の血液の混入を調べます。



検査費用			
集団検診		医療機関	
74歳以下	75歳以上	74歳以下	75歳以上
400円	200円	600円	200円

※実施日程や会場等、詳しくは、同封リーフレットの「集団検診実施日程表」や「個別検診実施医療機関一覧表」をご覧ください。



がん検診には、ほかにも「胃がん検診」「肺がん検診」「子宮がん検診」「乳がん検診」があります。

がん検診等のお問い合わせ先 / 宇部市保健センター ☎31-1777

# われら健康仲間!! 第15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。

## ラウンドダンス「RD黒石」



RD黒石は、平均年齢71歳のメンバー10人で構成するラウンドダンス同好会。衰えを知らない軽やかなステップと、ダンスをこよなく愛する気持ちが会の継続と発展を支え、来年には発足20周年を迎える。

社交ダンスをベースにアメリカで誕生したラウンドダンスは、曲と一緒に振り付けを指示する声の「キュー」を流すのが最大の特徴。ステップの名称とその踊り方さえ知っていれば、音楽とキューに合わせてどんな曲でも誰とでも踊ることができる。

リズムはタンゴやワルツ、サンバなどさまざまで難易度も幅広い。1曲踊ると軽く息が切れる程度の運動量で、運動不足解消やスタミナ増進、ストレス発散にも向いている。また、足腰の筋肉を主に使うため、筋力が付いた結果、腰痛解消の効果を感じるメンバーも多いという。そして、踊るためには英語で指示されるキューの振り付けの意味とその動きを覚えて理解することが必要で、聞き漏らさない集中力も重要となるため頭の体操にもなる。

「ダンスの日には予定は入れない」、「食事よりダンス」と口をそろえるほどやはりダンスが好きで、ダンス中心の生活を送るメンバー。心の通うメンバーと一緒に熱のこもったステップを踏むことが明日への活力となり、健やかな人生の歩みを続けている。

# 医師会の活動報告

## 平成25年度 山口宇部空港消防救難訓練 (2013年9月5日 山口宇部空港)



平成25年9月5日木曜日、今年も山口宇部空港において、恒例の消防救難訓練が実施されました。

この訓練は、航空機事故発生を想定し、関係各機関による総合的な消防・救難体制の確立を図ることを目的としており、山口宇部空港消防救難隊の主催で、宇部市消防本部、宇部市医師会、宇部警察署、宇部市、山口県宇部地域行政連絡協議会など数多くの関係機関が参加して、毎年実施されているものです。

例年通り、山口大学附属病院の災害医療派遣チーム(DMAT)の方々(医師、看護師、薬剤師)も参加され、宇部看護専門学校専門課程看護科の2年生が、災害医療の授業の一環として模擬負傷者役で参加するものおなじみの光景となりました。

今回は宇部興産中央病院で新しく結成されたDMATが初参加していただきました。

# 健康Q&A

先生教えて!

第15回 CKD(慢性腎臓病 Chronic Kidney Disease)について

**Q** CKD(慢性腎臓病)とはなんですか?

**A** ①尿検査で蛋白尿、尿潜血、肉眼的血尿がある、あるいは画像検査(エコー、CT)で腎臓に異常が認められる。

②血液検査で腎機能が60%以下[糸球体濾過率(GFR)<60ml/分/1.73m<sup>2</sup>(体表面積)]

これらのいずれかが3ヶ月以上にわたって見られる場合をCKD(慢性腎臓病)といいます。

CKDは国民病です。日本腎臓学会は成人の10人に1人(約1300万人)がCKDであると発表しました。年齢とともにこの腎臓病は増え70歳台では3人に1人、80歳台では2人に1人となります。高血圧や糖尿病を放置しているとCKDになる危険が高いのです。

**Q** どんな症状が出るのですか?

**A** CKDの初期は、自覚症状がありません。夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れる時期には、病気がかなり進行している可能性があります。



**Q** 普段どんなことに気を付ければよいですか?

**A** 3つのポイント

- ①塩分制限とバランスのとれた食事
- ②適度な運動、歩行などの有酸素運動
- ③適正な血圧コントロール

CKDは放置して、腎機能のさらなる低下を来すと、代替療法が必要な腎不全まで進行するだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険性も高くなることがわかってきました。日常生活が大きく制限される可能性があり、十分な注意が必要です。

**Q** もしCKDと言われたら?

**A** CKDは、早期発見で適切な治療をすることにより、悪化を防ぐことが可能な病気です。自覚症状がなくても、治療を継続すること、また、かかりつけ医に専門医の受診を勧められたら、必ず受診しましょう。もし自分の腎臓が気になったら、かかりつけ医に尿検査と血液検査でクレアチニン値(腎機能を計算できる)を測定してもらってください。

**Q** 腎代替療法とはなんですか?

**A** 腎臓のかわりをする治療には3つあります。

- ①腹膜透析(主に在宅で行う透析)
- ②血液透析(主に病院で受ける透析)
- ③腎移植

長所短所はありますが、いずれも社会復帰を目的としています。十分な説明を聞き、自分の生活スタイルや残腎機能を鑑みて選択します。

しかし、何よりも大切なのはCKDを進行させないことです。この機会に是非、ご自身の腎機能をチェックしてみてください!

# ●●●● 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