

市民のための医療情報紙

医師会かわらばん

2015年1月 Vol.16



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



一般社団法人 宇部市医師会
会長 矢野 忠生

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
宇部市民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
平素より宇部市医師会の活動に対してご指導・ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

宇部市医師会は宇部市の誕生直後に設立され、以来93年間宇部市民の皆様と共に歩んで参りました。私は20代目の会長で、設立当初26名であった会員数は現在313名と12倍になり、県内で2番目の大きな医師会となっております。主な付属施設としては、宇部看護専門学校・訪問看護ステーション・在宅介護支援センターがあります。

私たちの活動は医療・看護・介護・予防・検診・健診・学校医・産業医・教育・啓蒙活動など多岐に亘っておりますが、いずれに於いても主役は市民の皆様一人一人であり、多くの方々に支えられていることを忘れてはならないと肝に銘じております。

現在、宇部市医師会では従来の活動に加え、行政・医師・歯科医師・薬剤師・看護師・介護支援専門員・社会福祉士等々多くの職種が平等・対等な関係で密に連携して市民の皆様をお支える仕組みを構築しようとしています。先日宇部市・歯科医師会・薬剤師会と医師会共催で研修会を開催したところです。主役である市民の皆様のために、それぞれの職種が手を携えてその専門分野の知識や技術を活かし、総力で健康長寿の延伸を目指して参ります。

一方で市民の皆様をお願いしたいことがございます。それは救急医療の問題です。今、救急医療の現場で働く医師は疲弊しています。医師は常に目の前の患者さんを救うために全力を尽くします。しかし医師も同じ人間であり限界もあります。どうかご理解をいただきたいと思っております。また、安易な救急車要請により本当に急を要する患者さんの所へ救急車が急行できず不幸な結果になるという状況も起こっています。不要不急の受診や救急車要請はできるだけお控えくださいますようお願いいたします。

社会というのは、お互いに思いやる心があってこそ成り立つものだと思います。宇部市医師会および医師会員は市民の皆様のために全力を尽くしますので、今後とも何卒よろしくようお願いいたします。

最後になりましたが、市民の皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



第32回 市民と考える医療フォーラム

がんの早期診断

〈2014年10月19日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



今回で第32回目となる医療フォーラムが、平成26年10月19日(日曜日)に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。今回のテーマは「がんの早期診断」であり、多くの市民の方に参加して頂きました。

矢野忠生医師会長、青木伸一宇部市健康福祉部長の挨拶の後、座長である床波内科の高田弘一郎先生から「がんの早期診断」の総論や癌を取り巻く現在の状況や統計について話された後、3名の先生に講演して頂きました。

最初はセントヒル病院 セムイ放射線室長の菅一能先生から「PET/CTでがんの早期診断」をテーマに癌検診の状況や癌の早期発見の意義、癌の早期発見には全身を見渡すことのできるPET/CTが有効な検査であることなどPET/CT検診について丁寧に分かりやすく説明されました。

次に北村クリニック副院長の北村陽介先生から「消化器内視鏡検査の進歩(早期胃がんの診断を中心に)」のテーマで早期胃がんの総論的な話から内視鏡治療のできる胃癌の特徴や癌発見から診断治療までの流れについて最近の内視鏡検査や治療法も交えて詳しく説明されました。

最後にわだ泌尿器科クリニック院長の和田尚先生から「前立腺がんの早期診断」のテーマで、前立腺癌の総論的な話と癌の早期診断について血液検査(PSA)や前立腺生検など前立腺癌の診断の流れや最近の治療法、食事療法を含めた予防法などを説明されました。

講演終了後には会場から寄せられた多数の質問用紙を司会の高田弘一郎先生から紹介、3人の講師の先生にわかりやすく回答して頂きました。

今回お話を聞いて、癌を早期発見するにはがん検診を受けることがいかに重要であるかを改めてご理解していただけたのではないかと思います。



第33回 市民と考える医療フォーラム

睡眠について最新の知識を学び、日常生活で取り組める方法を把握しましょう。

睡眠の話



申込不要・聴講無料

●日時/平成27年2月15日(日)
13:00~15:00 ※12:30開場

●会場/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〉

くろいし眼科 永谷 建先生 (宇部市医師会地域医療委員会 委員長)

〈内容および講演者〉

1.「睡眠のリズムについて、レストレスレッグス症候群について」
医療法人社団 土屋医院 副院長 土屋 智 先生

2.「睡眠無呼吸症」

山口大学大学院医学系研究科 耳鼻咽喉科学分野 講師 原 浩貴 先生

3.「睡眠薬の使用」

山口大学医学部附属病院 精神科神経科 講師 松原 敏郎 先生

「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

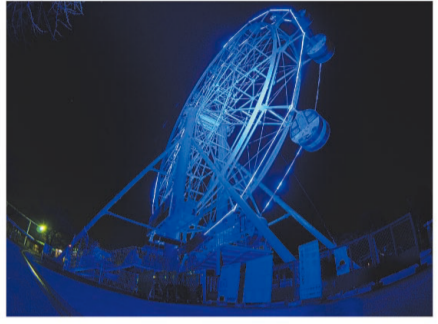
医師会の活動報告



みんなで考えよう—糖尿病

世界中で糖尿病患者さんが増えています。わが国でも現在 40 歳以上の約 3 人に 1 人が糖尿病患者さんまたは糖尿病予備群の人であるといわれています。この拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、国際連合（国連）が平成 19 年から毎年 11 月 14 日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病について啓発活動を推進することとしました。この11月14日はインスリンの発見でノーベル賞を授与されたフレデリック・バンティング博士の誕生日にあたります。この国連決議を受け、近年世界各地で観光施設や著名な建造物が世界糖尿病デーにあわせて糖尿病撲滅のためのシンボルカラーの「ブルー」にライトアップされるようになりました。

糖尿病撲滅の願いを青い輝きに託して



ここ宇部市でも、宇部市医師会および山口県医師会が中心となり世界糖尿病デーを含む11月13日より11月16日までの間、糖尿病への危機意識を高めより多くの人に予防を心がけてもらいたいとの願いを込めて常盤公園の観覧車を「ブルー」にライトアップいたしました。なお、このブルーライトアップはTOKIWAファンタジア2014(平成26年11月30日～平成27年1月12日)の期間も、引き続き行う予定(17時30分～21時30分まで)です。

ワンポイントアドバイス!

糖尿病を予防するには、食べ過ぎないこと、栄養のバランスをとること、適度な運動を継続することが大切です。また、糖尿病は発病しても症状が乏しく、合併症を引き起こすまで症状に気付かない方も少なくありません。早めに病気に気づき、治療を始めることが重要です。ぜひ健康診断を受けてください。生活習慣の改善と定期的な健康診断で、しっかりと糖尿病を予防しましょう。

宇部看護専門学校創立60周年記念講演会



平成26年10月16日(木曜日)に宇部看護専門学校創立60周年記念講演会を、宇部市文化会館3階文化ホールにて開催しました。

本校は、昭和29年に宇部市医師会附属看護婦養成所として開設され、昭和44年に各種学校として認可され宇部看護専門学校に改称しました。昭和50年に看護婦養成課程(進学コース)を併設し、宇部高等看護学院に改称しました。さらに昭和52年に専修学校として認可され宇部看護専門学校に改称して今日に至っています。本校は創立以来4000名以上の准看護師、看護師を卒業させて地域医療に貢献をしています。

看護職員などの医療関係者は3交代勤務、夜間勤務などにより、本来の「朝起きて働き、夜になって就寝する」という生活のリズムが乱れ、その結果として実際の時間と体内での時計がずれることによって「隠れ時差ぼけ」を生じて体調を崩しやすいといわれています。宇部看護専門学校創立60周年記念事業として、この問題に関する知識を広めるために山口大学時間学研究所の明石真教授から「体内時計はなぜ大切なのか」と題する記念講演を行っていただきました。

講演では、体内時計の概念とその調節システム、現代社会における隠れ時差ぼけとその解消方法、隠れ時差ぼけと疾患との関連(性周期異常、がん発症リスク、肥満助長・糖尿病リスク、動脈硬化・高血圧リスク、睡眠障害、気分障害、老化進行)、隠れ時差ぼけの防止方法などについて詳しい説明がありました。また明石先生の行っている興味深い、最新の研究(体内時計の診断への応用、労働環境改善の検討、睡眠障害の的確な診断)についてもご紹介いただきました。さらに夜勤労働者の健康管理のために、以下のご提言をいただきましたので、掲載させていただきます。ご参考にしてください。

- ① 適性(体質)や体調を考慮する。夜勤は連続で入れない(あるいは夜勤専門を継続する)。
- ② 夜勤時の仕事は簡素化する。夜勤の勤務時間は短くする。
- ③ 深夜の食事は控えめにする。仮眠を上手にとる(20分または3時間が良い)、次の日はできるだけ早めに寝る。

先生教えて!

健康Q&A

第16回 肺炎予防に関する新しい制度について

65歳からの肺炎予防—新制度がスタートしました!

(平成26年10月1日より)

成人用肺炎球菌ワクチンを接種の際に公費助成を受けることができます。

- Q** 私は助成の対象でしょうか?
- A** 年度内に65歳以上となる方が対象となります。ただし、公費助成の対象となる年度が生年月日によって異なりますので、ご注意ください。また、60歳以上65歳未満の方でも、心臓、腎臓又は呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方は対象となる場合があります。



- Q** 私もワクチンを接種した方が良いでしょうか?
- A** お勧めです。肺炎は日本人の死亡原因の第3位。その肺炎の原因として、肺炎球菌が最も大きな割合を占めています。確かに全ての肺炎を予防できる訳ではありませんが、ワクチンは効果的な予防策であり、リスクを軽減し健康管理に努めることは重要です。
- Q** 過去に肺炎になったことがあっても、予防接種は必要ですか?
- A** お勧めです。肺炎球菌以外にも様々な病原微生物が肺炎の原因となります。また肺炎球菌には93種類もの型が存在しており、肺炎になったとしても一度に全ての肺炎球菌の型に対して免疫ができる訳ではありません。
- Q** 既に肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP」を接種したことがありますが、定期接種を受けられますか?
- A** 既に接種したことがある方は、定期接種の対象とはなりません。
- Q** 肺炎球菌ワクチンを接種することにより、どのような副反応の発生が想定されますか?
- A** 主な副反応は、接種部位の発赤・腫脹・疼痛です。
- Q** ワクチンの効果はどのくらい持続しますか?
- A** 個人の健康状態によって異なりますが、肺炎球菌ワクチンの免疫(抗体)は、5年以上持続するといわれています。

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