

市民のための医療情報紙

# 医師会かわらばん

2007年2月 Vol.1



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/>  
eメール: [ubemedac@stellar.meon.ne.jp](mailto:ubemedac@stellar.meon.ne.jp)

## AED(自動体外式除細動器)を宇部市に寄贈



藤田市長にAEDを手渡す若松理事(写真中央)

宇部市医師会は、昨年11月2日にAEDを1台宇部市に寄贈、文化会館に設置されました。

AED(自動体外式除細動器)とは、一言で説明しますと、心臓のけいれんを止める秘密兵器です。突然死の死因のほとんどは心臓疾患です。それを心臓突然死といい、その大部分は心室細動という病気です。心室細動になると心臓の筋肉がばらばらに興奮してけいれんしている状態で、心臓がポンプとしての役割が果たせず、助かるチャンスは1分経過するごとに約10%ずつ失われていき、10分も経てばもう望みはほとんどありません。心室細動がおこったら、救命のためには1秒でも早く除細動を行うことが重要です。

AEDは、除細動を一般市民の方でも使用できるように開発された強力な助っ人なのです。AEDの使用は難しいものではありません。除細動が必要か否かは、AEDが教えてくれます。あなたがすることは電源を入れること、通電パッド(粘着シール状の電極)を貼ること、誰も触っていないか安全を確認してから通電ボタンを押すだけです。

この心臓突然死対策の切り札といえるAEDは、たくさんの方が集まる公共の施設などへ設置が進められています。あなたもAED講習会に参加し、AEDに実際に触れながら蘇生法を習得することが、大切な家族・友人を救うことにつながります。市内でもAED講習会が行われていますので、受講を考えてみてはいかがでしょうか。

## 会長あいさつ

### 創刊にあたって

宇部市民のみなさん、こんにちは！  
この度、医師会から広報紙「医師会かわらばん」を発行することになりました。この医師会かわらばんは宇部市民と宇部市医師会を結びつける大切な役割を果たしてくれると信じています。

医師会員各自はそれぞれの診療所、病院での独自の働き場で医療を行っています。しかし、休日・夜間救急診療所、癌検診を含む各種検診事業、予防接種、学校医などの地域医療は医師会という単位で宇部市からの委託事業という形で、すべての市民の方々にご利用いただくようになっていきます。また、働きながら准看護師、看護師になることを可能にし、いわば宇部市の看護師の養成機関として、医師会立の看護専門学校を、さらに訪問看護ステーション、在宅介護支援センターも運営いたしております。

昨年お亡くなりになられた劇作家の木下順二さんの作品に有名な「夕鶴」という民話劇があります。お金に目がくらんだとひょうがつうにもっと千羽織を求めますが、つうはとひょうの声からなくなります。心が通じ合わなければ、言葉が通じなくなるということです。

本誌は広報紙であって、医師会の宣伝の広告紙ではありません。ありのままの宇部市医師会活動をご理解いただき、宇部市民との架け橋として、成長していくことを願っております。是非、ご一読ください。



宇部市医師会 会長  
福田 信二

# 宇部市医師会って何をしているの？

宇部市医師会は会員数314名で、市民の皆様の健康を守るためいろいろな活動をしています。



このように宇部市医師会は病気やケガなどの診療のほかにも、上図のような活動を通して、赤ちゃんからお年寄りまで市民の皆様が健康で、充実した生活を送れるように努力しております。また私たちは講演会や勉強会をたくさん開催(昨年261回)し、最新の医療を市民の皆様にご提供できるよう頑張っております。



# われら健康仲間!!

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。

## フラダンス教室「上宇部フレンズ」

華やかな衣装と、こぼれる笑顔が印象的な「上宇部フレンズ」。上宇部会館の教養講座と川添教室に、28～80歳の女性40人が在籍し、月2回の練習に汗を流している。

結成は2004年。「無理なく・楽しく・笑顔で」をモットーに、指導者の藤田雅子さん（中四国、九州ハワイアン協会所属）とリーダーの篠原圭子さんを中心に、わきあいあいと活動。練習の成果は、月1回程度行う福祉施設でのボランティア発表会や、上宇部校区の文化祭、敬老会で披露している。

フラダンスは、ひざを少し曲げた中腰の姿勢を基本に、緩やかな左右のステップと手話を基にした手の振り付けで行う。年齢に関係なく、誰でも気軽に行うことができ、足腰の強化など、健康づくりにも向いているという。足のリハビリのために参加しているメンバーもいる。また、色鮮やかな衣装を身に付け、人前で踊ることは「女性らしくなり、気持ちも若返る」とメンバーは口をそろえる。

上宇部フレンズは現在、「私たちと一緒に、楽しく踊ってみませんか」と新規メンバーを募集している。問い合わせは、リーダーの篠原さん（電話32-5065）へ。



## 宇部市医師会からのお知らせ

### 第17回市民のための医療フォーラム イベント 寝たきり予防

人生80年時代を迎えた今日、健やかに年齢を重ね、いきいきと自分らしく生活できるかということは大変関心のあることです。より豊かなこれからの人生のために「寝たきり」にならない生活についていっしょに考えてみませんか。みなさまのご参加をお待ちしています。



- 日時：平成19年3月4日(日) 13:00～15:00(開場12:30)
- 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
- 内容：講演
  - 座長 藤本内科・神経内科クリニック 藤本 定一 先生
  - 1.呼吸器疾患に注意しよう～禁煙のすすめ～  
平田整形外科・内科 平田 哲 先生
  - 2.ころんで寝たきりにならないために  
宇部市高齢福祉課 泉 美津江 氏
  - 3.脳卒中にならないために  
宇部興産中央病院神経内科 生田 尚美 先生

※聴講料は無料です。お申し込みの必要はありません。

お問い合わせ 宇部市保健センター  
TEL 31-1777 FAX 35-6533  
E-mail : hose@city.ube.yamaguchi.jp

当日は、駐車場の混雑が予想されます。会場周辺の駐車場を利用されるか、公共交通機関をご利用ください。当日は休日・夜間救急診療所開設日のため、保健センターの駐車場は使用できません。

# 健康Q&A

先生教えて!

## メタボリックシンドローム

～あなたのウエストサイズは大丈夫ですか?～

### Q メタボリックシンドロームってなに?

A 内臓脂肪蓄積（内臓脂肪型肥満）が基盤にあって、高脂血症、高血圧、高血糖のうち2つ以上が合併した状態をメタボリックシンドロームといいます。

### Q なぜ気をつけなければいけないの?

A 血圧や血糖値、血清脂質の検査値がそれほど悪くなくても、合併することによって、動脈硬化が進みやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高くなるからです。

### Q 内臓脂肪蓄積はどうしたらわかるの?

A 皮下脂肪蓄積（皮下脂肪型肥満）と判別する必要がありますが、ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば内臓脂肪蓄積が疑われます。

### Q ウエスト周囲径はどのようにして測るの?

A 足を25～30cm開いて、体重が両足に均等にかかるように立ち、息を軽く吐いて、おへその位置で測ります。

### Q 治療法は?

A メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積が原因になっています。内臓脂肪は運動や、食事に気を付ける事で比較的簡単に減らす事ができるため、運動療法・食事療法を中心とした治療が行われます。すでに高脂血症、高血圧症、糖尿病と診断されている場合はそれらの治療を充分に行う事が大切です。

※ウエストサイズの気になる方は最寄りの医療機関にご相談ください。

### メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積	ウエスト周囲径	男性…85cm以上 女性…90cm以上
+ (以下のうちの2項目以上)		
高トリグリセリド(中性脂肪)血症……………150mg/dl以上 かつ/または 低HDLコレステロール(善玉コレステロール)血症……………40mg/dl未満		
収縮期血圧……………130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧……………85mmHg以上		
空腹時血糖……………110mg/dl以上		

高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含めます。

## 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時～9時	9時～12時、13時～17時	18時～21時	21時～24時
内科	当番病院	休日・夜間救急診療所	当番病院・医院	救急告示病院
小児科		休日・夜間救急診療所	当番医院	
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

※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。

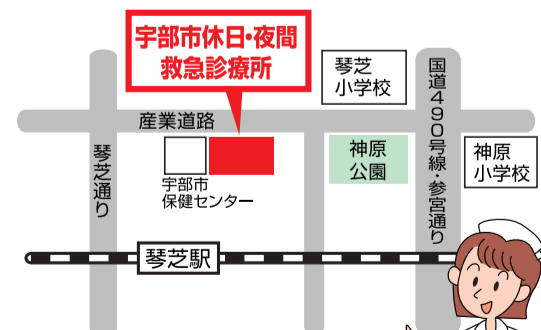
●眼科・耳鼻科(5月3日～5月5日、12月31日～1月3日)  
※上記期間中は休日・夜間救急診療所(9時～12時、13時～17時)にて診療します。

### 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(19時～22時)  
※平成19年4月から診療時間の延長を検討しています。

宇部市消防本部では緊急時の病院案内を行っています。  
病院問い合わせ電話番号  
☎0836-21-2866

## 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

