

市民のための医療情報紙

医師会かわらばん

2007年8月 Vol.2



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

医師会の活動報告

第17回 市民のための医療フォーラム「寝たきり予防」

〈2007年3月4日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



最前線の現状や医療情報を話す医師たち

平成19年3月4日、宇部市シルバーふれあいセンターで第17回市民のための医療フォーラムを開催しました。今回は「寝たきり予防」をテーマに、寝たきり状態につながりやすい転倒骨折、脳卒中などの予防法を紹介し、日常生活のアドバイスを行いました。

まず座長の藤本定一先生（藤本内科・神経内科クリニック院長）が「2000年時点で約121万人の寝たきり老人があり、25年にはほぼ倍増が見込まれている。」と寝たきり老人の現状を説明。続いて平田哲先生（平田整形外科・内科、現ひらた内科クリニック院長）が「呼吸器疾患に注意しよう—禁煙のすすめ」、泉美津江さん（宇部市高齢福祉課理学療法士）が「転んで寝たきりにならないために」、生田尚美先生（宇部興産中央病院神経内科部長）が「脳卒中にならないために」と題して講演を行い、生活習慣病の予防や治療、禁煙や禁酒、普段の運動など日常生活に気を付ける事が大切だと訴えられました。

当日は約150人の市民の参加があり、転倒予防体操の実践や、講演後に多彩な質疑応答や意見交換が行われ、市民の「寝たきり予防」に対する関心の高さが感じられました。

市民公開シンポジウム「忍び寄る宇部の医療クライシス」

〈2007年7月22日・宇部市文化会館〉



小児科・産科の医療危機をテーマに論議を深めるパネリスト

平成19年7月22日に宇部市文化会館で「忍び寄る宇部の医療クライシス」と題した市民公開シンポジウムを開催しました。約350人の市民が参加し、全国的にも、市内でも特に深刻さが増している

小児科、産科医療の現状と課題について意見交換を行いました。

シンポジウムではパネリストに山口県健康福祉部医務保険課企画監の恵上博文先生、宇部市医師会小児科医会会長の鈴木英太郎先生、宇部市医師会産婦人科医会会長の渡木邦彦先生、NPO法人うべ★子ども21の大田理保子さん、宇部日報社専務の脇和也氏、宇部市健康福祉部長の久保章氏を迎えて議論を交わしていきました。

小児科では深夜帯の小児科医の負担を軽減するために、時間内に休日・夜間救急診療所を受診するなど、市民の理解と協力が必要と訴えられ、産科ではお産難民は出るに至ってないがいずれの医療機関も手いっぱい、山口大学医学部附属病院では分娩数の増加により、高度の医療を行う周産期母子医療センターとしての機能がマヒしかねないという危機的現状を訴えられました。

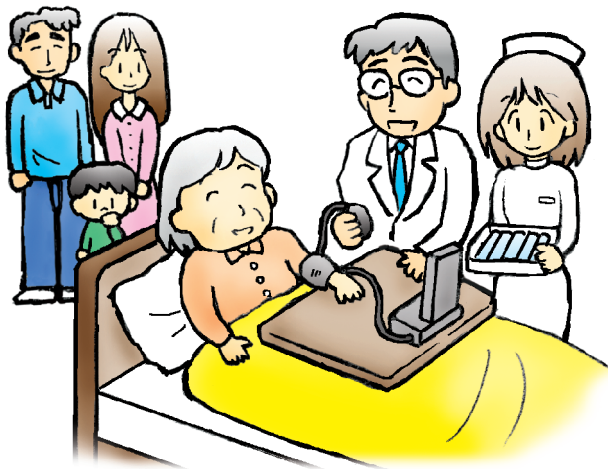
医療崩壊を起こさないためには『本当の医療崩壊が起こっていない今こそが重要』だという危機感を共有できたシンポジウムでした。

「わたしたちはご自宅での療養をお手伝いしています。」

訪問看護

看護師が居宅での療養上の世話や診療の補助をおこないます。

- 病状の観察と看護
- 緊急時の対応
- 療養生活の助言や指導
- 薬の管理や服薬状況の確認
- 栄養状態の管理
- 清潔の看護
(清拭・洗髪・入浴介助・陰部洗浄)
- 医療機器等の操作援助や管理
- リハビリテーションの介助
- 終末期のケア・看取りの援助
- 認知症や精神障害者の看護や家族への助言



訪問診療

医師や医師の指示を受けた看護師が居宅での診療をおこないます。

- 診察・投薬
- 床ずれや傷の処置
- 注射・点滴・採血

その他

家族の介護負担が軽減できるような介護方法の助言

- ホームヘルパーによる訪問介護

身体介護

着替え
体位変換
清拭
入浴介助
食事介助
排泄介助
通院援助

生活援助

買い物
薬の受け取り
食事の準備
後かたづけ
衣服の整理・補修
掃除
洗濯

- 理学療法士などによる訪問リハビリテーション

在宅での療養に不安のある方、病院を退院されたばかりの方、家にお年寄りをかかえていらっしゃる方など、心配事のある方は最寄りの居宅介護支援事業所、医療機関にご相談ください。

宇部市医師会でも相談窓口を設けています。お気軽にご相談ください。

■宇部市医師会在宅介護支援センター ☎34-2215 FAX 34-4427
■宇部市医師会訪問看護ステーション ☎22-4410 FAX 22-4414



われら健康仲間!! 第2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。

スポーツダンス「新川ダンス教室」

ピンっと伸びた姿勢で、軽やかにステップ踏む姿が若々しい「新川ダンス教室」。66～82歳の男女16人が、毎週火曜日に新川ふれあいセンターで活動している。

「親ぼくと健康」をモットーに、平成元年に発足。結成時からのメンバーも元気に踊り続けている。ワルツやタンゴ、ブルース、サンバなど、緩やかな音楽に合わせて踊るスポーツダンスは、体への負荷が少なく、適度な運動として年齢性別に関わらず人気。未経験者でも始めやすい。メンバーは、足腰の強化や運動不足解消などの健康づくりを目的に参加している。世話人の松本俊恵さんは「毎週火曜日は、日常から離れた別世界のよう。音楽とダンスに触れる幸せを毎回感じている」と話している。また、ドレスアップして参加することも、若々しさを保つ秘けつという。



加えて、運動後のティータイムも楽しみの一つ。ダンスのことや日常のことなど、さまざまな話題で盛り上がり、笑顔の輪が広がる。

現在、新規メンバーを募集中。松本さんは「ダンスが好きな方、音楽が好きな方、ぜひ一緒に踊りましょう」と呼び掛けている。申し込み・問い合わせは松本さん（電話21-1692、午後6時以降）へ。

宇部市医師会からのお知らせ

目指しませんか「看護職」

平成20年度 宇部看護専門学校 入学生募集

働きながら学べるカリキュラムになっています。幅広い年齢層の方が学んでいます。学校見学も随時受け付けています。

准看護師をめざす方

准看護科

☎(0836)31-5368

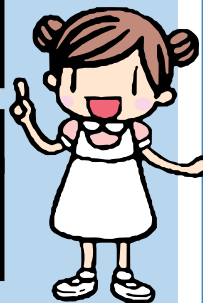
看護師をめざす方

看護科

☎(0836)33-8140

ホームページ

<http://www.geocities.jp/ubekangogakkou/>



健康Q&A 第2回 めまい

Q¹ なぜめまいは起こるの？

A¹ 私たちの脳は、内耳・目・手足や首などの筋肉や関節などの運動や姿勢の状態を感知するセンサーから受けた感覚情報を演算処理します。センサーの不調による情報の過不足や、演算処理を行う脳の不調が起こると空間識に乱れを生じます。その結果実際には頭や体は動いていないのに、あたかもそれらが動いた様な異常な感覚を生じます、これがめまいです。



Q² めまいが起こったらまずどうすればよいの？

A² めまいが起こった際には光、音、振動、頭位の変換などの刺激を避け、体を締め付けているベルト等を緩め安静にして横になるとかなり楽になります。乗り物酔い止め、吐き気止めの服用も有効です。それでも治まらない場合や、めまい以外の症状を伴う場合は必ず医療機関を受診してください。

Q³ どの科に受診すればよいの？

A³ 耳鼻咽喉科、神経内科、脳神経外科がよいでしょう。めまい以外の症状があれば以下を参考にしてください。

- ・聞こえが悪くなる
 - ・耳鳴がする
 - ・耳がつまった感じがする
 - ・音が響いて聞える、割れて聞える
- 内耳障害によるめまいの疑い、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- ・意識がなくなる
 - ・物が二重に見える
 - ・ろれつが回らない
 - ・激しい頭痛がある
 - ・片方の手足の麻痺がある
- 脳障害によるめまいの疑い、神経内科や脳神経外科を受診しましょう。

また受診に際して以下の情報を医師に詳しく伝えてください。

- ・何をしているときにおきたか
- ・持続時間・回数
- ・回転性か 浮動性か
- ・体を動かすと症状が変わる？
- ・耳鳴りや難聴、耳閉塞感？

Q⁴ めまいは予防できるの？

A⁴ めまいにはいろいろな原因があります。内耳や脳の血液の循環障害によるめまいは、高脂血症、高血圧、不整脈など循環器系の障害や、糖尿病による循環障害で起こりやすくなりますのでこれらの疾患の治療と予防を心がけましょう。メニエール病などの内耳性めまいの発症には自律神経の不安定も大きく関わっているといわれていますので、精神的なストレス、夜更かし・暴飲暴食などを避け規則正しい生活をする必要があります。なおふらつきや転倒は足腰の筋力低下も原因となります、特に中高年の方はまめに歩くように心がけ足腰を鍛えましょう。



休日・夜間の診療のご案内

*平成19年4月より小児科の診療体制が変わりました。

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
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時～9時	9時～12時、13時～17時	19時～22時	22時～24時
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 月・火・水・金曜日(19時30分～23時) 木・土曜日(18時～23時)

■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

宇部市消防本部からのお知らせ

宇部市消防署は 休日・夜間でも応急手当の相談や病院案内を行っています。

休日や夜間などで、とっさの応急手当をどのようにしていいかわからない時に利用できるのは消防署です。消防署は24時間体制で市民の皆さんの安心安全を守るために、救急救命士や救急隊も緊急出動に備えています。

「病院に行くまでの間の応急手当をどうすればいいのかわかるのか」、「どこの病院に行けばいいのかわかるのか」など、お問い合わせがあればご連絡してください。

緊急時は、119番！
お問い合わせは、21-2866番