

市民のための医療情報紙

2008年2月 Vol.3

# 医師会かわらばん



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)

## 医師会の活動報告

### 大規模災害時における医療支援の協定を締結

〈2007年11月22日・宇部市保健センター〉

医療救護、健康管理及び薬剤の提供に関する



左から藤本薬剤師会長、福田医師会長、藤田市長、岡健康福祉センター所長

宇部市医師会は、平成19年11月22日に宇部市、宇部健康福祉センター、宇部薬剤師会と「被災者への医療救護、健康管理及び薬剤の提供に関する包括協定」を結びました。

市と医師会は災害時の協力協定を結んでいましたが、平成19年7月に起きた新潟県中越

沖地震で高齢者や病人の精神的支援、インシュリンなどの薬剤の不足が問題化したため、新たに県と薬剤師会を交えて再構築を行うことになりました。

この協定により、大規模災害時において国からの本格的な支援が始まる前から、途切れることなく被災市民への医療救護や高血圧・糖尿病治療薬などの薬剤の迅速な提供が行われ、万一の際にはより速やかな医療支援が期待できるようになりました。

### 第18回市民のための医療フォーラム「腰痛」

〈2007年10月28日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



平成19年10月28日、宇部市シルバーふれあいセンターで第18回市民のための医療フォーラムを開催しました。今回は、「腰痛」がテーマで、高齢者を中心に関心が高く、300人収容の会場は、ほぼ満席でした。

フォーラムの座長は、小野整形外科クリニックの小野直司院長が務め、講演は、まず、かわかみ整形外科の川上不二夫院長が、腰痛の原因や加齢による変化について説明後、ぎっくり腰などの急性腰痛や、慢性の腰痛に関しての対処法や注意点について説明しました。続いて、山口大学医学部附属病院リハビリテーション部理学療法士の小西尚則先生は、「家庭でできる腰痛予防体操」について実演をまじえながら指導されました。

次に、清水泌尿器科の清水芳幸院長は、「腰痛をきたす泌尿器科の病気」としての総論的な説明があり、中でも尿路結石はメタボリックシンドロームの一つであり、原因となる食生活の改善・十分な水分摂取などによる予防について説明しました。

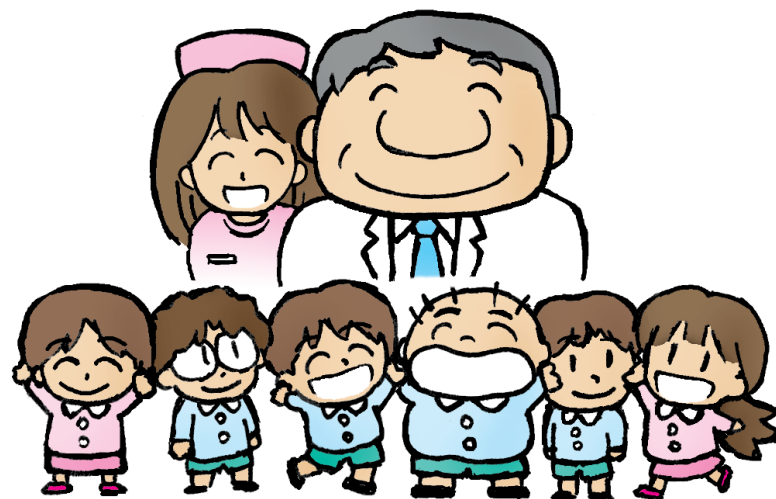
最後に、はしもと産婦人科医院の橋本恭治院長は、「腰痛をきたす婦人科疾患」として子宮筋腫や内膜症などがあり進行したがんでも痛みが出ることや、出産後の腰痛予防策として無理な姿勢をせず、適度な運動が必要と呼びかけました。

講演終了後、質問コーナーが設けられ、活発な質疑応答が行われました。

## 「わたしたちは学校医・園医を軸にして、子供達の健やかな成長をお手伝いしています」

### 健康管理への関与

- ・ 小学校入学前の健康診断
- ・ 毎年行う定期健康診断と一般健康管理
- ・ プール、運動会、修学旅行などにおける健康チェック
- ・ 学校、幼稚園の環境衛生に対する指導と助言
- ・ 食中毒、伝染病の予防に対する指導と助言
- ・ インフルエンザなどの感染症における学級閉鎖への助言
- ・ 緊急災害時における救急対策
- ・ 教職員の健康診断と健康管理
- ・ 保健室、養護教諭との連携



### 教育への関与

- ・ 学校保健委員会での健康問題に対する指導
- ・ 教職員、PTAなどに対する啓蒙の講演会の開催
- ・ 子供達への性教育と性教育に対する指導
- ・ 不登校やいじめなどの心の病に対する指導
- ・ 軽度発達障害児（ADHD＝注意欠陥・多行動、自閉症、知的障害など）への対応と指導

### 生活習慣への関与

- ・ 食に関する指導としての学校給食の検討
- ・ 食習慣をはじめとする肥満児対策
- ・ ゲーム機をはじめとするメディアに対する取り組み方の指導
- ・ 十分な睡眠とキチンとした生活リズムをつくるための指導



# われら健康仲間!! 第3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。

## 東岐波中高年卓球教室

真剣な眼差しでボールを追いかけ、駆け引きをしながら続くラリー。活気あふれる会場に集うのは「東岐波中高年卓球教室」のメンバーだ。総勢33人の年齢は53～82歳。経験年数はさまざまだが、小気味よいステップを踏みながら、はつらつとラケットを振る姿は、若々しさを感じる。

子供から大人まで、卓球人口の多い東岐波地区。年2回、東岐波地区大会があり、メンバーの目標はもちろん入賞。毎週火曜日に、東岐波ふれあいセンターで4時間「無理なく・楽しく」をモットーに、わきあいあいと活動している。濱邊正己コーチは「卓球は、ぼんやりしている暇がない。目と反射神経を常に使うのでボケ防止には最適」と話している。また、日常的に運動することは、自分の体力や運動能力を知ることができ、健康管理の目安になるという。

卓球以外にも親睦行事が多い同教室。新年会、忘年会はもちろん、夏のバーベキュー大会などを毎年欠かさず実施。卓球に限らず、何事もメンバー全員でいきいきと活動している。



現在、新規メンバーを募集中。三好淳夫会長は「楽しみながら、一緒に汗を流しましょう」と呼び掛けている。対象は、東岐波在住で、50歳以上の男女。申し込み・問い合わせは三好会長（電話58-5314）へ。

## 宇部市医師会からのお知らせ

### 第19回 市民のための医療フォーラム 認知症—予防と早期診断—

健やかに年齢を重ね、より豊かなこれからの人生のために「認知症」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20年3月2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 くるかわクリニック 黒川 泰先生  
1.「認知症の自己診断テスト」  
宇部市健康福祉部 高齢福祉課 高村 繁美氏・西村 登志美氏  
2.「認知症について—特に早期診断について—」  
山口大学大学院 神経内科学分野 助教 小笠原 淳一先生  
3.「認知症の予防体操」  
宇部市健康福祉部 高齢福祉課 高村 繁美氏・西村 登志美氏  
4.「認知症患者に対する家族の対応—疑わしい時どうする?—」  
土屋医院 土屋 智先生

予防体操を  
会場と一緒に  
やってみよう

※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 第3回 麻しん

### Q<sup>1</sup> 麻しんとはどんな病気?

A<sup>1</sup> 麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる病気で、感染の約10日後に、38℃程度の発熱やかぜ症状がはじまり、2～3日発熱が続いたあと、39℃以上の高熱とともに発しんが出現します。脳炎、肺炎、中耳炎などを合併することもあり、感染者の500人～1000人のうち1人位が死亡します。

### Q<sup>2</sup> 麻しんの治療法は?

A<sup>2</sup> 特別な治療法はありません。症状を楽にする治療(対症療法)が行われます。また合併症があればそれに応じた治療が行われます。

### Q<sup>3</sup> 麻しんの感染経路、感染力は?

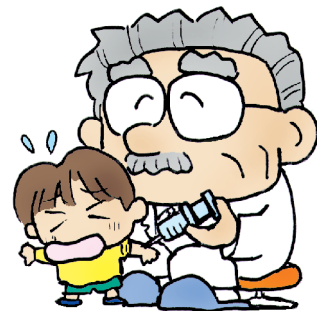
A<sup>3</sup> 空気感染をし、感染力はきわめて強いです。罹ったことがない人が感染すると、ほぼ全員が発症します。麻しん患者1人から、免疫を持っていない人15～20人に感染させる位の感染力があるといわれています。

### Q<sup>4</sup> 麻しんの予防方法について教えてください。マスクをすれば防ぐことができますか?

A<sup>4</sup> 麻しんウイルスの直径は非常に小さく、空中を浮遊しそれを吸い込むことで感染しますので、マスクでの予防は難しいです。唯一の予防方法は、ワクチン接種によって麻しんに対する免疫をあらかじめ獲得しておくことです。

### Q<sup>5</sup> ワクチンはいつ接種すればいいのですか?

A<sup>5</sup> 1歳児と、小学校入学前年度の1年間(4/1～3/31)のお子様は定期接種(無料)として麻しん風しん混合(MR)ワクチン(あるいは麻しん単抗原ワクチン)の接種が可能です。その他の方は、任意接種(有料)としてMRワクチン、麻しん単抗原ワクチンのいずれも接種可能です。成人も、任意接種となりますが、小児と同様に接種して構いません。副反応、抗体獲得率なども小児と同程度と考えられます。また平成20年度より5年間は中学1年生と高校3年生にも定期接種(無料)となる予定です。



## 毎年1月第3水曜日は「インフルエンザの日」

日本では一般的に12月から3月にかけてインフルエンザが流行しています。宇部市医師会はインフルエンザの大流行や“新型インフルエンザ”に備え、市民の皆様インフルエンザに対する知識・予防・対応などの意識を高めていただきますことを目的に、毎年1月の第3水曜日を宇部市医師会「インフルエンザの日」として定めることにしました。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



### 広げるな！インフルエンザ

マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2mから3m飛ぶと言われています。そこで必要なことが「咳エチケット」。

### 広げよう！咳エチケット

- 「咳エチケット」とは?
- 咳・くしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



### インフルエンザ予防のためにできること

- 外出後のうがいや手洗いを必ず行いましょう。
- 十分な栄養・睡眠に心掛けましょう。
- ワクチンを接種しましょう。
- 早めの受診と早めの休養をとりましょう。
- 人混みを避けましょう。
- 部屋の適度な温度と湿度をめざしましょう。