

市民のための医療情報紙

医師会かわらばん

2010年2月 Vol.7



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-mail: ubemedac@triton.ocn.ne.jp

第22回 市民のための医療フォーラム

「中高年のこころの病気」

～うつと認知症の見分け方、自分でもできるうつ病テスト～
〈2009年11月29日:宇部市シルバーふれあいセンター〉



第22回市民のための医療フォーラムを、平成21年11月29日に宇部市シルバーふれあいセンターで開催しました。現代はストレス社会と呼ばれるように市民の関心も高く、約300名の来場がありました。

土屋医院の土屋智先生が座長で、山口県立こころの医療センターの兼行浩史院長と、すがメンタルクリニックの菅智史院長が講演をされました。また、宇部市健康推進課の加生明美係長がうつ病と認知症の自己チェックを指導されました。

まず、土屋座長が、うつ病はその患者数が年々増加してきて身近な疾患であり、内科を受診される患者さんの実に3割にあたる最近の状況につきまして解説されました。

最初の講演は、『壮年の心の病気(うつを中心に)』というタイトルで兼行院長がされました。わが国における自殺者数の推移は、平成10年から11年間続けて年間3万人を超えているといった現状を踏まえ、うつ病・うつ状態に対する知識と対応について説明されました。また、認知症についてもその早期判断が重要で、早期に治療を開始することで病状の進行を遅らせたり、それにより自分らしい生き方を選択する時間的な余裕が得られるといった有意義なお話がありました。次に、宇部市健康推進課の加生明美係長が「あなたもチェック!認知症?うつ病?」といった質問表を配布し、市民の皆様にご記入していただき判定をしてもらいました。10項目の質問があり1～5までが認知症関連、6～10がうつ病関連の質問で、「各4個以上の誤った答えがあれば主治医や家族に相談して下さい」とのことでした。次に、『うつ病～家族の理解とサポート～』というタイトルで菅院長が講演され、うつ病の患者に対して家族のできることは、ゆっくり療養できる場所をつくってあげること、医療機関での治療の橋渡しをしてあげること、また、家族は患者とつかず離れずの関係を保ち、あくまで主役ではなく支える・寄り添う・見守る・話を聞くといった対応をすることが重要で、決して家族が共倒れにならないように注意すべきだと話されました。

最後に、座長から、こころの病気を予防するためには早めに治療をすること、心身のバランスを上手に保つこと、病気を過度に恐れず上手に付き合うことが大切であるといった総括が述べられました。

平成21年度 救急医療功労者厚生労働大臣表彰

平成21年9月9日 中央合同庁舎(東京)

平成21年9月9日の「救急の日」に、宇部市医師会は、救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受けました。厚生労働省で行われた授賞式では、同表彰を受賞した全国6つの医師会の総代として福田信二医師会会長が表彰状を受け取りました。



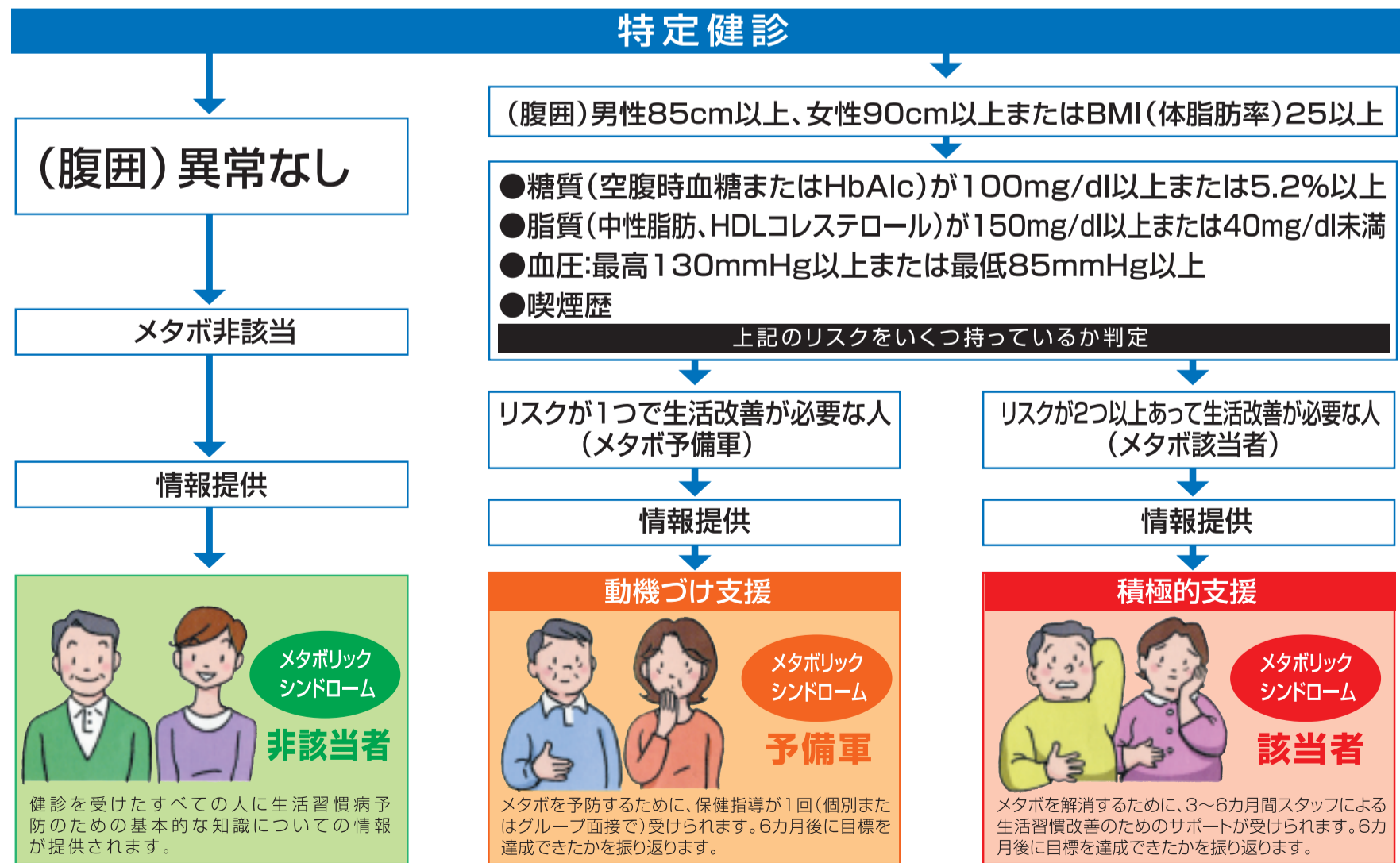
新型インフルエンザ対策に感謝状

宇部環境保健所管内での新型インフルエンザの流行を最小限に止め、一人の死亡者も出さなかったことが評価され、1月28日に福田信二宇部市医師会会長へ、患上博文保健所長より異例の感謝状が贈られました。



特定健診の結果はいかがでしたか?

特定健診から特定保健指導への流れをまとめました。特定健診の結果によりメタボ候補生の方に教育・指導をしていくのが特定保健指導です。まず、腹囲を見ていき、血糖・脂質・血圧のリスクを数え、喫煙歴をみて、年齢で指導対象の方を選定します。あなたの結果はどうでしたか。





われら健康仲間!!

第7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。

岬太極拳クラブ

基礎体力づくりと下半身の強化を主な目的に活動している岬太極拳クラブ。40～70歳代の男女合わせて14人が、早朝の清々しい空気の下、岬会館で太極拳に取り組んでいる。

太極拳は中国の長い歴史の中から生まれた中国武術のひとつ。緩やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴で、年齢性別問わず、誰でも無理なく取り組むことができる。筋肉や関節にかかる負荷が少なく、腰や足、足首の強化と柔軟性の増進に向いているほか、呼吸法を取り入れているため、リラックス効果もあるといわれている。

毎日の始まりは入念なストレッチから。しっかりと体を伸ばして、温まったら日本でも広く普及している「簡化二十四式太極拳」などに取り組む。「腰やひざの痛みがなくなった」「柔軟性が増して、けがをすることがなくなった」とのメンバーも多く、講師の保田清子さんは「継続は力なりで、参加者の皆さんがどんどん成長していく姿に驚かされる」と話す。

同クラブでは、随時参加者を募集中。年齢性別不問。問い合わせは講師の保田さん（電話0836-83-7708）へ。



市民講演会のご案内

第23回 市民のための医療フォーラム

「運動で予防」

入場無料

～メタボリック症候群と認知症～

より豊かなこれからの人生のために、メタボリック症候群や認知症を予防するための運動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22年3月14日(日)
13:00～15:30(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 佐藤クリニック 佐藤 育男 先生

・「メタボ予防の運動療法」

たお内科クリニック 田尾 健 先生

・「適度な運動で認知症予防」

宇部市高齢福祉課 作業療法士 西村 登志美 先生

・「健康づくりの運動とは?運動しろと言われても…」

健康運動指導士 和木 宏泰 先生



お問い合わせ／宇部市保健センター ☎31-1777

先生教えて!

健康Q&A

第7回

過活動膀胱

洗いのものをしていて、すぐトイレに行きたくなります。最近、よく「過活動膀胱」って目にしますが、関係がありますか? (60代主婦)



Q 「過活動膀胱」ってどんな病気ですか?

A 膀胱の神経が敏感になる病気です。尿がいっぱい溜る前に本人の意志に反して、膀胱の筋肉が勝手に縮む状態です。

Q どんな症状ですか?

A

- 急におしっこがしたくなる。
- おしっこの回数が多い。
- トイレに行くまで我慢できずにおしっこがもれてしまう。などです。

Q 何が原因ですか?

A 加齢・出産・脳梗塞・認知症・前立腺肥大症などによっても起こりますが、ほとんどは原因不明です。



Q 患者さんは多いのですか?

A 40歳頃から徐々に増えてきて、70歳以上の男女では3人に1人。日本に810万人の患者さんがいます。ただ、病気と思わず我慢されている方がほとんどです。

Q 病院を受診したら、どんな検査を受けるのですか?

A 尿検査とエコー検査(お腹に機械を当てるだけ)で簡単に診断できます。エコー検査で残尿がないか、膀胱に結石やガンがないかを必ず確認します。

Q 治療は?

A

- 膀胱をゆったりさせる飲み薬。特に新薬はよく効きます。
- 低周波治療(お腹に機械をあてて、膀胱の神経の働きを調整)。

ご質問の方もですが、「外出するのが億劫」「バス旅行に参加できない」「寝不足になる」などで悩まれている方も是非、病院・診療所への受診をお勧めします。



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、消防本部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

「医師会かわらばん」へのご感想をお聞かせ下さい。

宇部市医師会では、市民のための医療情報紙として「医師会かわらばん」を年2回発行しています。今後の紙面づくりの参考にしたいと、皆様のご意見、ご感想をお聞かせ下さい。はがき、FAXまたはメールで、次の要領をお願いいたします。抽選により、クオカード(3,000円)を5名様に差し上げます。

①どの記事が印象に残りましたか。その理由。

②今後どういう内容を掲載して欲しいですか。

③ご自由にご意見をお願いします。

住所、氏名、年齢をお書きのうえ、お願いいたします。メ切りは発行から2週間後。

※ただし、個人的な質問にはお答えできません。

〒755-0072 宇部市中村3丁目12-54
宇部市医師会「医師会かわらばん」係
(FAX 21-2717)

E-mail ubemedac@triton.ocn.ne.jp

※応募いただいた個人情報は、厳重に管理し、目的以外には使用しません。