

市民のための医療情報紙

医師会かわらばん

2010年8月 Vol.8



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23回 市民のための医療フォーラム

「運動で予防」～メタボリック症候群と認知症～

〈2010年3月14日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



メタボリック症候群と認知症は、いずれも誰がかかると可能性がある、身近な問題です。

そこで去る3月14日に、「運動で予防～メタボリック症候群と認知症」をテーマにした第23回市民のための医療フォーラムを、宇部市シルバーふれあいセンターで開催しました。

講演は、たお内科クリニックの田尾健先生、市高齢福祉課作業療法士の西村登志美氏、そして下松市・健康運動指導士の和木宏康氏の御三方。司会は佐藤

クリニックの佐藤育夫先生が務められました。

初めに佐藤先生が講演に先だて、「食事だけでは内臓脂肪が減らないので、運動に勝るメタボ予防はない。また、認知症に対しても運動が最良であり、脳トレより筋トレを!」とメッセージ。

田尾先生は、メタボ予防の運動療法について講演。「遺伝的に肥満しやすい体質でも生活習慣に気をつければ、肥満防止は可能。メタボの元凶である内臓脂肪を減らすには食事制限ばかりでなくウォーキングなどの有酸素運動との併用が重要である」と指摘。

西村氏は、楽しく体を動かし脳を活性化することによって、認知症の予防が可能になる実技を示されました。

和木氏は、「メタボ対策の運動は少し悪くなってからでは遅すぎる。特殊な運動でなくともよいから毎日からだを良く動かすことが大事」と強調。

参加者は約300人。会場がほぼ満席となる盛況で、講演後に多くの質問があり、市民の関心の高さを示すものと思われました。

会長あいさつ

情報は「正しく」「やさしく」「わかりやすく」

宇部市民のみなさん、こんにちは。この4月より医師会長に就任致しました猪熊です。この「医師会かわらばん」は、2007年2月に市民のみなさんと宇部市医師会とをむすぶ事を目的として発行された広報紙です。宇部市医師会では、夜間・休日急患診療所、ガン検診・特定健診を含む各種健診事業、予防接種、学校医などの仕事を宇部市からの委託事業という形で市民のみなさんとつながっています。また、働きながら准看護師・看護師を目指す人達のために宇部市の看護師養成機関として医師会立の看護学校の運営をし、在宅での医療や介護のお手伝いをする訪問看護ステーションや在宅介護支援センターの運営など幅広い事業活動を行っています。



宇部市医師会 会長
猪熊 哲彦

今、世の中には健康情報も含めて、様々な情報が溢れています。その情報の中には「これはどうかな?」と思われるのも含まれており、より正確な情報を取捨選択する力を付ける必要があります。また、これまでの「お任せ下さい」「お任せします」といった医師と患者さんとの関係は、時代遅れになりつつあります。今後も、病気や医療にかかわる情報を、「正しく」「やさしく」「わかりやすく」お伝えして、いくつかの選択肢の中から患者さんを選んでいただき、共通の敵である病気に対して一緒に立ち向かっていくことが、本当の医師と患者さんの信頼関係を築くことになると考えます。

この小さな広報紙を通じて、自分自身や地域のみなさんが健康により一層関心を持っていただけたら大変うれしく思います。

平成22年度 宇部市のがん検診を受けましょう!

宇部市では、事業所の検診を受けることのできない市民を対象に、がん検診等を行っています。自分自身のため、そして大切な人のためにも、ぜひすすんでがん検診を受診しましょう。

がん検診等の受診期間

平成22年
4月1日(木)～
12月20日(月)まで

●がん検診等を受けるには?
宇部市保健センターから緑色の封筒で地区別に送られてくる、「がん検診とその他の検診受診券」が必要です。

胃がん検診の場合

男性、女性共通
年度内年齢が40歳以上の方。
事前予約が必要です。
検査費用は下記をご覧ください。

〈検査内容〉バリウムを飲んで、胃のエックス線写真撮影をします。



検査費用			
集団検診		医療機関	
74歳以下	75歳以上	74歳以下	75歳以上
1,200円	200円	2,300円	200円

※実施日程や会場等、詳しくは、同封リーフレットの「集団検診実施日程表」や「個別検診実施医療機関一覧表」をご覧ください。



がん検診には、ほかにも「結核・肺がん検診」「大腸がん検診」「子宮がん検診」「乳がん検診」があります。

がん検診等のお問い合わせ先 / 宇部市保健センター ☎31-1777



われら健康仲間!!

第8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。

宇部ダンシングメイト



宇部ダンシングメイト(橋羽雅子会長)は、1977年に発足した創作ダンスチーム。新川、鶴の島、琴芝、東岐波、西岐波、厚東に教室があり、総勢60人が所属している。メンバーの平均年齢は60歳。週1回の活動を楽しみながら、健康作りに励んでいる。

ダンスはすべて、橋羽会長が創作するオリジナル。さまざまなジャンルの楽曲をテーマに踊っている。その振りは、テンポの良いステップ、体全体を大きく使ったものなど、パワフルな熱気が伝わってくる。そして、

踊り終わっても息切れするメンバーはいない。メンバーも「バランス感覚が養われて、たとえつまづいても転ぶことがない」と話し、定期的な運動が足腰の強化につながっていることを教えてくれた。

ダンスの発表の場は、各校区のイベントと毎年行われる県大会、西日本大会、全国大会。華やかな衣装を身に付けて人前で踊ることは「心と体を若々しく保つことができる」と橋羽会長。メンバーは、多くの人に見てもらえるという良い緊張感を味わいながら、大会出場を楽しんでいる。

宇部ダンシングメイトは各会場で、新規メンバーを募集中。橋羽会長は「みんな楽しんで活動しています。その証拠に、入会する人ばかりで、退会する人がいないんです。みなさんもぜひ参加してください」と呼び掛けている。問い合わせは橋羽会長(電話 33-3650)へ。

市民講演会のご案内

第24回 市民と考える医療フォーラム

「子どもの心と体のワン・ツー・スリー」

聴講無料

～予防接種とブックスタート～

●日時/平成22年10月17日(日)
13:00～15:40(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

鈴木小児科医院 鈴木 英太郎

「国際基準にはるかに及ばないわが国の予防接種体制」

細菌性髄膜炎から子供たちを守る会事務局長 高畑 紀一

「我が子が細菌性髄膜炎を患って」

下関「子供の広場」代表 横山 眞佐子

「絵本との出会い・ブックスタート」

●対象/一般市民

●主催/宇部市医師会、宇部市

お問い合わせ先/宇部市保健センター ☎31-1777

健康Q&A 第8回 ヒブワクチン

先生教えて!

Q ヒブ(Hib)とは?

A ヘモフィルス・インフルエンザb型菌(*Haemophilus influenzae* Type b)のことを略してヒブ(Hib)と呼びます。冬に流行するインフルエンザウイルスとは違います。ヒブは子どもさんの鼻やのどにすることがありますが、このままでは病気になりません。しかしヒブが血液や肺の中に入ると髄膜炎や敗血症、肺炎などの重い病気を起こします。この中で最もこわいのが髄膜炎で、国内で年間600人位がかかり、死亡率は約5%(20人に1人は死亡します)。昨年山口県でもワクチン未接種だった1歳の子どものさんが亡くなりました。20-30%に知能障害や聴力障害などの後遺症が残ります。



Q ヒブワクチンとは?

A ヒブによる感染症を防ぐワクチンです。欧米では1990年代から導入され、ヒブによる髄膜炎の発症は激減しています。今では100カ国以上で公費負担(無料)による接種が行われています。日本では2008年12月ようやく任意接種(有料)が始まりました。

Q どのような人に接種すればよいの?

A ヒブによる髄膜炎の患者さんの年齢は0歳代の乳児が約半分、1歳代までが約7割で5歳以上はまれです。このため生後2ヶ月以上で、5歳以下の乳幼児全員に出来るだけ早い時期に接種をお勧めします。

Q いつ、何回接種すればよいの?

A 年齢により異なります。生後7ヶ月未満は4~8週間間隔で3回接種し1年後にもう一度接種します。生後7ヶ月~12ヶ月未満は4~8週間間隔で2回接種し1年後にもう一度接種します。生後12ヶ月以上5歳未満では1回接種です。この時期はBCG、三種混合、ポリオなど受けないといけない予防接種がいろいろありますので、くわしくはかかりつけ医師へ相談してください。

Q いくらかかるの?

A 任意接種なので医療機関により異なりますが、1回8,000円前後でしょう。宇部市在住の方は1回につき4,000円(一人4回まで)助成があります。

Q ワクチンが足りないって聞いたけど?

A 今までは診療所には毎月3人分しか供給されなかったため、数ヶ月待たないと接種できませんでしたが、今年の11月より必要なだけ供給される予定なので、待たずに接種できるようになるでしょう。

県民公開講座のご案内

「県民の目からみた医療を考える」

●日時/平成22年11月14日(日)
13:00~16:00

●場所/宇部市シルバーふれあいセンター

●式次第/・心を癒す音楽の調べ
山口大学工学部 音楽サークル「Feel it」
・写真表彰 テーマ「いのち、きずな、やさしさ」

入場無料

・特別講演
~水俣病活動を通じて~
「県民の目からみた医療を考える」

熊本学園大学社会福祉学部教授
原田 正純先生



お問い合わせ先/社団法人山口県医師会 広報情報部 ☎083-922-2510

いのち、きずな、やさしさ フォトコンテスト 作品募集

山口県医師会は県民公開講座「県民の目からみた医療を考える」を平成22年11月14日(日)午後、宇部市シルバーふれあいセンターで開催します。その一環として、人と人のつながりや優しさを大切にしたいという願いを込め、「いのち、きずな、やさしさ」をテーマとしたフォトコンテストを開催します。カメラを通して感じた作品をご応募下さい。

締切:平成22年9月15日(水) 必着

応募・問い合わせ先

〒753-0814 山口県山口市吉敷下東3丁目1番1号
社団法人山口県医師会 広報情報部 TEL083-922-2510
氏名、住所、電話番号、職業(学校名)、画題、撮影年月日を添えてご応募下さい。

展示及び表彰

応募作品は、平成22年11月14日(日)開催の県民公開講座で展示、表彰を行います。受賞者には、事前にご連絡をいたします。

応募規定

- 応募作品(プリント)は本人が撮影した未発表作品に限ります。フィルム写真、デジタル写真どちらでも応募可能です。画像処理の加工、合成、組み写真は不可。
- 作品のプリントサイズは、キヤノン版又は2L版とします。
- 一人3点までに限ります。
- 三重応募や類似作品応募を禁じます。
- 肖像権やプライバシーの侵害には十分ご注意ください。主催者では責任を負いかねます。
- 作品は返却いたしません。
- 上記規程に違反した場合は、受賞を取り消すこととなります。
- 入賞作品の著作権・使用権は主催者に帰属します。



●主催/
社団法人山口県医師会