

市民のための医療情報紙

2011年8月 Vol.10

医師会かわらばん



発行/社団法人 宇部市医師会
7755-0072 宇部市中村3-12-54
TEL 21-5437 FAX 21-2717
URL: http://www.utsunomiya-med.or.jp/g-med/uba/
e-mail: ubamedac@ritton.ocn.ne.jp

第25回 市民と考える医療フォーラム

早く見つけよう中高年の目の病気

〈2011年3月13日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



平成23年3月13日(日曜日)13:00より、宇部市シルバーふれあいセンターにて、宇部市医師会、宇部市の主催で第25回「市民と考える医療フォーラム」を開催しました。今回は眼科領域ということで、「早く見つけよう中高年の目の病気」というタイトルで行いました。予防や早期発見につながる知識を得てもらい、

実際に簡単な検査も体験していただけるように企画しました。

講演内容は以下のタイトルで3つの重要な眼疾患について行いました。

- 「糖尿病網膜症 ～糖尿病は目にもくるから怖いぞ!～」
- 「加齢黄斑変性症 ～ゆがんで見えたら要注意～」
- 「緑内障 ～症状を自覚する前に知っておきたいこと～」

また、アムスラーチャート(歪みをチェックする方眼紙状の検査用紙)と簡易的な視野異常チェックシートの使い方の説明や質問コーナーを行いました。

当日の来場者数は400人程度でした。想定した定員は200人でしたので、会場に入れない人のために別室にモニターを用意して視聴してもらった状況でした。用意した配布資料も足りずご迷惑をおかけしましたが、希望者には後日お渡しいたしました。この様に想定を超える盛況ぶりに市民の方々の意識の高さを感じられました。会場でも来場者の方々はみな熱心に講演を聞いてくださっているのが感じられました。

今後も期待を裏切らないように医療フォーラムを企画してまいります。

山口国体・山口大会への取り組み

宇部市医師会は、山口国体・山口大会の医療救護に協力します。



平成23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。

がん検診の受診期間

平成23年
4月1日(金)～
12月20日(火)まで

●がん検診を受けるには?

宇部市保健センターから緑色の封筒で送られてくる「宇部市のがん検診とその他の検診」受診券が必要です。

結核・肺がん検診の場合

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〉問診、胸部エックス線検査をします。



	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
エックス線検査	300円	200円	800円	200円
エックス線検査+喀痰検査	1,000円	400円	1,500円	400円

※問診の結果、喀痰検査が必要になることがあります。
※実施日程や会場等、詳しくは、同封リーフレット「平成23年度「がん検診とその他の検診」のご案内」をご覧ください。



がん検診には、ほかにも「胃がん検診」「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10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。

見初ふれあい親和会 健康教室



健康増進と寄り合える場の創出を目的に、今年5月に発足した。月3回の活動日には、見初校区に暮らす50～90歳の男女約30人が見初ふれあいセンターに集い、笑顔で生き生きと活動している。毎回行っている健康体操は、メンバーが持ち回りでリーダー役を務め、オリジナルの振り付けを考案して指導をする。振り付けを覚えながら動くことは頭の体操にもなり、適度な緊張感を持って運動することは良い刺激になるという。現在は同所での活動のみだが、今後は校区のイベントなどに参加していきたいと意気込んでいる。

運動の合間に設けているお茶の時間も楽しみのひとつ。「お笑い担当」のメンバーが輪の中心に立つて場を盛り上げる。「大きな声で笑うことは、ストレス発散になり健康増進にもつながる」と一堂は声をそろえる。また、情報交換や近況報告をする貴重な機会でもあり、健康に関する話題はもちろん、住みやすい地域づくりなどについても話題に上がる。

外部講師を招く出前講座なども行っている。先日は、市高齢福祉課の保健師による健康講座を実施。テーマは「夏(テ)予防」で、水分の補給方法や熱中症対策について学んだ。次回は産科医師会による口腔ケアの講座を予定している。

山本吉良会長は「見初校区は高齢化が進み、独居の方も増えてきた。この活動はご近所福祉の側面もある。横のつながりを深めて、楽しみながら活動を続けていきたい」と話している。

健康増進と寄り合える場の創出を目的に、今年5月に発足した。月3回の活動日には、見初校区に暮らす50～90歳の男女約30人が見初ふれあいセンターに集い、笑顔で生き生きと活動している。毎回行っている健康体操は、メンバーが持ち回りでリーダー役を務め、オリジナルの振り付けを考案して指導をする。振り付けを覚えながら動くことは頭の体操にもなり、適度な緊張感を持って運動することは良い刺激になるという。現在は同所での活動のみだが、今後は校区のイベントなどに参加していきたいと意気込んでいる。



市民講演会のご案内

第26回 市民と考える医療フォーラム

「知っておきたい女性の病気」

聴講無料

女性特有の病気にかかる人が以前に比べて増えています。早期発見・早期治療の機会を逃さないよう、自分の体と向き合うきっかけにしてみませんか?皆様のご参加を心よりお待ちしております。

●日時/平成23年10月23日(日) 13:00～15:10 (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 高田外科医院 高田 伸一 先生

「乳がん 最近の話題」
宇部興産中央病院 福田 達太郎 先生

「子宮がんについて学ぼう!」
江本智子ウイメンズクリニック 江本 智子 先生

「更年期は幸年期 ～心身共に美しく成熟世代をめざして～」
針間産婦人科 金子 法子 先生

●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10回 日本脳炎

Q 日本脳炎とはどんな病気ですか?

A 日本脳炎ウイルスの感染によりおこる脳や脊髄などの病気です。ヒトからヒトへの感染はなく、ブタなどの動物の体内でウイルスが増え、そのブタを刺した蚊(コガタカイエカ)がヒトを刺すことにより感染します。ほとんどは不顕性感染といって症状は出ませんが、症状が出る場合には高熱、頭痛、嘔吐で発症し、急激にけいれん、意識障害を起こします。発症した場合20～40%が死亡に至る病気です。

Q 日本脳炎のワクチンが変わったと聞きましたが?

A ワクチン接種後やウイルス感染後にADEM(急性散在性脳脊髄炎)という脳神経の病気をまれに起こすことがあります。日本脳炎のワクチンを接種した人が重症ADEMになったということで、今まではマウスの脳からワクチンを作っていました。より脳の成分の混入しにくいミドリザルの腎臓成分でウイルスを増殖させる方法で作られるようになりました。

Q 日本脳炎の予防接種は中止になったと聞きましたが?

A ワクチン接種と重症ADEMとの因果関係があるという判断がされたために、平成17年度から平成21年度までワクチンの案内はしていませんでした。新しい日本脳炎ワクチンが出来たので平成22年度より案内を再開しています。

Q ADEM(急性散在性脳脊髄炎)とはどんな病気ですか?

A ウイルス感染後やワクチン接種後、また特に原因がなく起こることある脳神経の病気です。ワクチン接種後の場合は、接種後数日から2週間程度で発熱、頭痛、けいれん、運動障害などの症状が現れます。治療により完全に回復することが多いですが、運動障害などの神経系の後遺症が残ることがあります。



Q 日本脳炎のワクチンはいつ受けたらよいのですか?

A 標準的には3歳で1期接種を1～4週間の間隔を開けて2回接種して、1年後に1期追加接種をします。小学3年生、4年生で2期の接種をします。

Q これまで日本脳炎のワクチンを受けられなかったのですが、どうしたらよいですか?

A 平成17年度から平成21年度までの間、ワクチン接種の案内を行っていませんでした。このため、全く接種していない人や、途中で中断している人が大勢います。平成27年6月1日～平成19年4月1日生まれの方には、6ヶ月以上20歳未満の間に接種が出来るようになりました。今までの接種回数によりスケジュールは異なりますので、かかりつけの医師にご相談ください。特に今年小学3年生、4年生の方は、母子健康手帳を確認の上、不足分の接種を受けてください。

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	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
外科				
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

休日夜間・緊急時の病院案内

☎0836-21-2866 (宇部市消防本部)

宇部市消防本部では休日夜間・緊急時の病院案内を行っています。「どこの病院に行けばいいのか?」などのお問い合わせに答えたいだけです。また、緊急時において「応急手当などのようすばいのか?」「その後はどうすればいいのか?」などの、お問い合わせにも対応していただけます。

「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誌として「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たく、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今後どのような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。