

医師会かわらばん

2012年2月 Vol.11



発行/社団法人 宇部市医師会
〒755-0072 宇部市申村3-12-54
TEL 21-5437 FAX 21-2717
URL: http://www.yamaguchi-med.or.jp/g-med/ubw/
e-mail: ubwmed@cc.ritton.ocn.ne.jp

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

(2011年10月23日・宇部市シルバーふれあいセンター)



平成23年10月23日(日)午後1時より、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26回市民と考える医療フォーラムを開催しました。

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ので、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たいだけのように、「知っておきたい女性の病気」をテーマに企画しました。

高田外科医院・高田伸一先生が座長を務め、宇部産中央病院・福田進太郎先生が「最新の乳がんの話題について」を、江本智子ウィメンズクリニック・江本智子先生が「子宮がんについて学ぼう」を、針間産婦人科・金子法子先生が「更年期は幸年期～心身共に美しく成熟世代をめざして～」を講演しました。また、乳がんに関するパネル展示、自己検査法の紹介などを実施しました。

テーマから女性中心に約180人の参加がありました。青年期～中年期の女性を対象とした内容でしたが、70～80歳代の方も多く見受けられました。「男性の参加が少なかったが、更年期障害など、パートナーの理解が必要な疾患もあり、出席して良かった」という男性のご意見もいただきました。

乳がんや子宮がんについての正しい知識と早期発見・早期治療の必要性や更年期障害の症状や発症時期、そして更年期障害は我慢するものではなく、治療していくことも可能なことを市民の皆さまにご理解いただけたと存じます。

今後も地域の医師の講演により、宇部市民の地元医療への信頼感を得られるように企画してまいります。



市民講演会のご案内

第27回 市民と考える医療フォーラム

宇部市医師会創立90周年 宇部市制施行90周年 記念講演会

「笑顔の処方箋」



しがみつかない生き方!
震災から学ぶ新しい生き方!

ストレスが多様化する複雑な社会環境の中、家庭・職場・社会で感じる生きづらさから開放され、一人ひとりが持っている能力を活かし、自分らしく生きていく“コツ”を学ぶ。

かやま りか
講師 香山リカ先生
精神科医・立教大学教授

●日時/平成24年2月26日(日)
13:00~15:00(開場12:00)

●場所/宇部市渡辺翁記念会館

●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

入場
無料

宇部市医師会から東日本被災地へ支援



内視鏡用電動式診察台

南三陸町に医療器材の支援

このたび、東日本大震災直後に日本医師会災害医療チーム(JMAT)に参加し、被災地で支援活動を行った野村真治医師(宇部記念病院外科)と派遣先の宮城県南三陸町で震災後より同地の地域医療を守っておられる西澤匡史医師のご縁で、宇部市医師会から南三陸町に医療器材の支援を行いました。

西澤匡史医師のご要望で、平成23年11月15日宮城県南三陸町に隣接する登米市に設立された「公立志津川病院」に内視鏡用電動式診察台1台を、11月24日「公立南三陸診療所」に空気清浄機8台を届けました。

内視鏡用電動式診察台1台、 空気清浄機8台を届ける



左:野村真治医師、右:西澤匡史医師



西澤匡史医師と空気清浄機

公立志津川病院では8月から内視鏡検査を再開されたのですが、内視鏡用電動式診察台が必要ということでした。

また、東北地方は11月には早くも冬に突入り、湿度は30%、インフルエンザの流行も懸念される為、空気清浄機が早速活躍しているそうです。

宇部市医師会は今後も様々な形で地域医療を支える活動を行っていきます。

われら健康仲間!! 第11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。

総合型地域スポーツクラブ Goppoええぞなクラブ



「とっでもいい」の方言「こっぽええぞな」をクラブ名として、地域の人々が集まり、楽しむことができる場所づくりをモットーに活動している総合型地域スポーツクラブ。小学1年生～85歳の188人が仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりを目的に参加している。

総合型地域スポーツクラブは、文部科学省が実施するスポーツ振興施策のひとつ。幅広い世代の人々が、それぞれの興味関心、競技レベルに合わせて、さまざまなスポーツに触れる機会を提供している。

Goppoええぞなクラブは平成18年設立。活動は、東枝波丸尾のクラブハウスや東枝波ふれあいセンターなどで行っている。実施種目はウォーキング、ヨガ、太極拳、エアロビクス、コアトレーニング、コーディネーショントレーニング、スポーツチャンバラ、空手、ソフトテニス、卓球、剣道、JVDミント、腹身術。加えて、韓国語、篆刻(てんく)、書道などの文化系教室もあり、各教室で世代を超えた交流が行われ、和やかに活動している。種目は参加者の要望などに応じて随時追加する。3月には筋力の低下を防ぎ筋肉を蓄えるための運動「貯筋運動」を開講予定。同クラブスタッフは「健康のために何か始めたい、ストレスを発散したい、人数不足でチームが細めたい、気軽に楽しみたいとお考えの方は、ぜひ一度遊びに来てください」と呼び掛けている。

現在の参加者は東枝波地区が中心だが、他地区からの参加も大歓迎。各教室とも無料体験ができる。申し込みや問い合わせは同クラブ事務局(電話・ファクス 39-6336、携帯090-3175-6144)、平日の午前9時～午後6時に受け付けている。ホームページアドレスは <http://goppoeezona.ddo.jp/>

宇部市 平成24年度 がん検診等のご案内



実施期間 平成24年4月2日～12月20日

受診時必要物品 受診券、検診費用

	種別	対象者
がん検診	結核・肺がん検診	40歳以上の人
	胃がん検診	
	大腸がん検診	
	子宮がん検診	
乳がん検診	子宮がん検診	20歳以上で23年度に受診していない人
	乳がん検診	30歳以上で23年度に乳房X線検査(マンモグラフィ)を受診していない人
健康検診	前立腺がん検診	宇部市国民健康保険に加入の50歳以上70歳以下の人
	特定健康診査	宇部市国民健康保険に加入の40歳以上75歳未満の人
	健康診査	後期高齢者医療保険に加入の人

※その他、肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診、歯周疾患検診もあります。受診券のお問い合わせは宇部市保健センター(☎31-1777)まで

健康Q&A 第11回 緩和ケア

Q 緩和ケアとはどのような医療でしょうか?

A 痛みや苦しみを和らげる医療のことです。もっと詳しく言うと、世界保健機関(WHO)が2002年に発表しているところでは、緩和ケアとは、生命を脅かす疾患で苦しんでいる患者ご本人と患者だけではなくその家族も対象として、痛みなどの身体的苦痛、不安などの心理的苦痛、経済的な問題などの社会的苦痛、人生の意味に対する悩みなどのスピリチュアル(霊的)な苦痛を、疾患が診断された早期から発見し、的確に評価を行い、治療や処置などで適切に対処することによって、苦しみを予防し、和らげること、延命ではなく患者や家族の生活の質を改善し、向上させる医療です。

Q 緩和ケアの対象疾患は「がん」ではないのですか?

A 日本では「がん対策基本法」のなかで「緩和ケアの充実」が重点項目の一つとなったのを機に、「緩和ケアはがん患者が対象」というイメージが強くなったようです。日本人の2人に1人が生涯でがんにかかる時代となつていきましたので、緩和ケアの対象となっている疾患の「多く」はがんであることが実情です。このコーナーでは、「がん医療における緩和ケア」ということで話を進めていきたいと思います。

Q 緩和ケアは、もうがんが治らないから受ける医療ですか?

A 緩和ケアという点、がんの終末期に行われるイメージされている方がおられますが、がん治療の初期から行われ、検査・治療やがんによる体の痛みや心の苦しみを和らげる医療です。ですから、がんの病状によって受ける、受けない、を決める医療ではありません。また、入院だけではなく、外来や在宅でも行われる医療です。



Q がん治療の初期ではどのような緩和ケアが行われるのですか?

A 「がんではないか?」と検査を受ける時も不安ですし、がんと診断された直後はさらに不安が増し、落ち込んでしまうものです。検査や治療を担当する医師や看護師、場合によっては心のケアの専門医師が、詳しく説明したり、話をしたりすることで、心をサポートすることは緩和ケアのひとつです。

Q 緩和ケア病棟に入院するともう終わりですか?

A がんを治すことを目的とした治療(抗がん治療)が困難となり入院される方が多いので、そのようなイメージを持たれているのだと思います。抗がん治療を担当する医師や看護師よりも、緩和ケアの上手な専門のスタッフが緩和ケア病棟にはそろっています。身体的な状況や環境的な因子で、家で生活を続けていくことが困難な場合に、一旦入院して、専門スタッフのサポートで身体的状況を改善したり、生活環境を整えたりすることで退院できる方もいます。状況にあわせて、入院を繰り返すこともあります。連携して緩和ケア病棟入院という手段を上手く使うことも緩和ケアです。

Q 入院せずに自宅で緩和ケアを受けることは可能ですか?

A 在宅で療養している方に対する緩和ケアのことを「在宅緩和ケア」と言います。多くの方にとって、自宅は安心でき、リラックスすることができる環境です。体の状態が安定していれば、自宅での療養は難しいことはありません。病院で受けている治療を自宅で継続することは難しいと誤解されていることがありますが、緩和ケアで行われる治療の多くは、病院でも自宅でも同じように行うことができます。また、自宅だけでなく、介護施設やグループホームなど、さまざまな場所でも在宅緩和ケアを受けられます。

診療のご案内 休日・夜間の

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	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 当番病院

※当番病院、当番医師は別冊、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)

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。「どの病院に行けばいいのか」などのお問い合わせに答えていただけます。また、緊急時において「応急手当をどうすればいいのかわかるのか」、「その後はどうすればいいのかわかるのか」など、お問い合わせにも対応していただけます。

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