

市民のための医療情報紙

2009年8月 Vol.6

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@triton.ocn.ne.jp

市民のための医療フォーラム 10周年記念講演会 「がんに負けない～終末期医療～」

講演者：鎌田 實（諏訪中央病院名誉院長）

<2009年3月15日・宇部市渡辺翁記念会館>



宇部市医師会が力を入れてきた市民のための医療フォーラムが10周年を迎えたことを記念して、第21回市民のための医療フォーラム「10周年記念講演会」を、平成21年3月15日に宇部市渡辺翁記念会館で開催しました。

講演者の鎌田實先生は、長年の経験をふまえて「がんに負けない～終末期医療～」のタイトルで、1200人の来場者を前に講演されました。

鎌田先生は、諏訪中央病院院長として、住民とともにつくる医療を提案し実践してこられ、1991年には、日本チェルノブイリ連帯基金を設立して、ベラルーシ共和国の放射能汚染地帯の病院へ医師団を派遣し、2004年からはイラクへの医療支援を開始し、難民キャンプでの診療に取り組んでこられました。著書は、「がんばらない」「いいかげんがいい」「がん・生きたい患者と救いたい医者」「がんに負けない、あきらめないコツ」など多数あります。

開会にあたり、藤田市長は、「市民のための医療フォーラムが、10年の節目を迎えることができたのは、地域の大きな財産」と述べ、さらに「県内のがん死亡率は全国でも高い状況で、講演会を今後役に立てると同時に積極的に検診を受けて早期発見と早期治療を心がけて」と呼びかけました。鎌田先生は、「食事の西洋化によって様々なタイプのがんが増加傾向にあることを指摘しながら気力や体力、前向きに生きる姿勢で免疫力などを高め、伝統的な和食中心の食事にする」などと予防法を指南するとともに、「自分や家族を守るために定期的な『がん検診』を受けるように」という言葉で締め括られました。

市民講演会のご案内

医・スペシャル

～まほろばに生きる～

●講師：法相宗大本山薬師寺 安田暎胤管主

●日時：平成21年9月27日(日)
午後1時より

●会場：宇部市渡辺翁記念会館

入場料
無料



管主 安田 暎胤 [やすだ えいいん]

平成21年度の健康診査・がん検診を受けましょう!

		特定健康診査	後期高齢者健康診査	
基本的な検診の項目	診察	質問(問診)	○	
		計測	身長	○
			体重	○
			肥満度・標準体重	○
			腹囲	○
	理学的所見(身体診察)	○		
	脂質	中性脂肪	○	
		HDL-コレステロール	○	
		LDL-コレステロール	○	
	肝機能	AST(GOT)	○	
		ALT(GPT)	○	
		γ-GT(γ-GPT)	○	
	代謝系	空腹時血糖	■	
		ヘモグロビンA1C	■	
尿	尿蛋白	○		
	尿糖	○		
追加項目	腎機能	血清クレアチニン	※○	
	貧血	ヘマトクリット値	※○	
		血色素測定	※○	
		赤血球数	※○	
	心機能	12誘導心電図	※○	
詳細	眼底検査	□		

○…必須項目 □…医師の判断に基づき選択的に実施する項目 ■…いずれかの項目の実施でも可
※は平成21年度から必須項目で全員実施

■特定健康診査

40歳～74歳までの医療保険加入者(妊婦などを除く)を対象にメタボリックシンドロームに着目した健康診断です。

■後期高齢者(長寿)医療健康診査

後期高齢者(長寿)医療加入者が対象で、75歳以上(65～74歳で一定の障害のある人を含む)の方の生活習慣病を早期発見することが主な目的です。65歳以上の方は、生活機能評価も受けましょう。

■がん検診

山口県では、がんによる死亡が全国4位です。部位別がん死亡率は、肺がん2位、胃がん2位、大腸がん9位、子宮がん7位でした。しかし、宇部市では、がん検診の受診率がここ数年減少傾向にあります。肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診を受けましょう。くわしくは、宇部市医師会・宇部市保健センターに御連絡下さい。



われら健康仲間!! 第6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。

厚東霜降会グラウンドゴルフ倶楽部

「何もかも忘れて没頭できるのがグラウンドゴルフの魅力」と話すのは、厚東霜降会グラウンドゴルフ倶楽部のメンバー男女合わせて39人。厚東地区に住む67～88歳のプレーヤーが在籍し、月2回、厚東小グラウンドで活動している。

メンバーが集まると、8ホールを4ラウンドする試合形式の活動が始まる。競技時間は約2時間。コースごとに立てられたホールポストに狙いを定めてボール打ち、スコアを競う。

ボールを打つこと、コース内を歩き回るとは適度な運動となり、健康増進につながっているのももちろんだが、メンバーの多くは「息抜き」にグラウンドゴルフをすることが最大の健康効果だと話す。グラウンドゴルフはルールが簡単で、誰でも気軽に始めることができるほか、ハイスコアやホールインワンも年齢性別に関わらず達成できる。また、個人競技のため周りに気兼ねをする必要がないため、ストレス解消には最適だという。

月に2回の活動のほか、忘新年会や総会などの親睦行事も積極的に行っている。今後は新たな取り組みとして、校区とのふれあい行事も企画している。目標は3世代交流グラウンドゴルフ大会の開催だ。



平成22年度 看護学校 生徒募集

われは心より医師をたすけ、
わが手に託された
人々の幸のために身を捧げん

定員		准看護科	看護科
入学試験		推薦 平成21年9月27日(日)	平成21年10月25日(日)
		一般 平成21年11月26日(木)	平成21年12月10日(木)
願書受付期間		推薦 平成21年9月11日(金)～9月19日(土)	平成21年10月10日(土)～10月19日(月)
		一般 平成21年11月4日(水)～11月17日(火)	平成21年11月16日(月)～11月30日(月)
問い合わせ先		TEL 0836-31-5368	TEL 0836-33-8140

詳しくは学校へ
お問い合わせください。
宇部看護専門学校 〒755-0072 宇部市中村3丁目12番53号
<http://www.geocities.jp/ubekangogakkou/>

健康Q&A 第6回 新型インフルエンザ

先生教えて!

Q 新型インフルエンザの症状は?

A 通常の季節性インフルエンザと同様な症状を示します。発熱、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感などです。下痢、嘔吐を伴うこともあります。海外では、重症化し死亡した例もありました。通常のインフルエンザ同様、慢性疾患（糖尿病、喘息、心臓病など）があると重くなるといわれています。

Q 通常の季節性インフルエンザと見分けることはできますか?

A 症状だけから見分けることはできません。まず、流行地への渡航、感染源との接触などにより判断します。最終的には遺伝子検査を行うことで確定診断します。

Q 潜伏期間はどのくらいですか?

A 通常1～4日で、症状が出る1日前から、他人に感染させるといわれています。

Q 治療薬はありますか?

A 最近耐性例が報告されましたが、タミフル、リレンザが有効です。



Q 発病した場合、マスクはどの程度有効ですか?

A マスクは、咳やくしゃみのしぶきを撒き散らさないようにするのに有効です。咳が出始めたら、早めにマスクを使用しましょう。

Q 感染を防ぐための方法は?

A もっとも重要なことは、手洗い・うがいをしっかりとすることです。手洗いは、外出後だけでなく、可能なかぎり頻回に行いましょう。

Q 新型インフルエンザワクチンはいつできますか?

A 現時点では新型インフルエンザのワクチンはありません。来年初めに供給可能になる予定ですが、インフルエンザワクチンは国内の年間製造量が5千万人分と上限がありますので、季節性と新型の配分をどうするか、現在検討中です。

Q 感染が心配な場合、どうしたらよいのでしょうか?

A 「インフルエンザ」様症状がある方は、一般の医療機関に、事前に電話をしたうえで、受診してください。新型インフルエンザの対応で、何かわからないことがあれば、宇部環境保健所の新型インフルエンザ相談窓口(☎31-3200)に相談をしてください。

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 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、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10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。

宛先 〒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。