

市民のための医療情報紙

# 医師会かわらばん

2008年7月 Vol.4



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@stellar.meon.ne.jp](mailto:ubemedac@stellar.meon.ne.jp)

## 医師会の活動報告

### 県民公開講座

### 「講演と『シッコ』上映会」

〈2008年2月23日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



平成20年2月23日に宇部市シルバーふれあいセンターで県民公開講座を「講演と『シッコ』上映会」という内容で開催しました。300名が収容可能な会場で開催したのですが、ほとんど空席はないぐらい、多くの人達が来ており、熱気であふれていました。『シッコ』の上映に先駆けて市原恒さんが「アメリカの医療事情について」という演題で講演されました。市原さんは看護師として県立総合医療センターで研修を受けられた方で、その後、ご主人の仕事の関係でカナダとアメリカに居住され、実際に自身の子供がアメリカで医療を受けた経験をもとにアメリカの医療制度についてその長所、短所を話して下さいました。市原さんは「アメリカでは患者さんの受ける医療が個人の経済力に左右される。病院は患者さんの生命よりも利益を優先する。日本は平等に保障を受けることができる国である」と述べられました。

続いて『シッコ』の上映が行われました。『シッコ』はマイケル・ムーア監督がアメリカの医療問題を映画化したドキュメンタリー作品です。映画上映後に読売新聞西部本社編集委員の小川直人氏が「シッコを笑い飛ばすことができるか～日本の皆保険制度が危ない」というタイトルで解説講演をされました。小川氏は皆保険制度の歴史と現在はこの制度の存続が危惧されていることを話され、講演を終えられました。

### 第19回市民のための医療フォーラム

### 「認知症—予防と早期診断—」

〈2008年3月2日・宇部市シルバーふれあいセンター〉



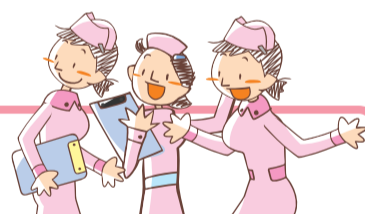
平成20年3月2日、宇部市シルバーふれあいセンターで第19回市民のための医療フォーラムを「認知症—予防と早期診断—」をテーマに開催しました。今回のテーマが認知症と、身近な問題でもあり、中高年者にとっても関心が高い事でもあり、約550人と過去

最高の来場者がありました。会場は通路まで人が溢れ、急遽別室を用意してモニターで聴講していただきました。

座長はくろかわクリニックの黒川泰先生が務め、最初の講演では宇部市高齢福祉課の高村繁美さんが「認知症の自己診断テスト」を紹介されました。次いで山口大学神経内科学の小笠原淳一先生が「認知症について—特に早期診断について—」と題して講演をされ、早期診断・早期治療の重要性を訴えられました。続いて宇部市高齢福祉課の高村繁美さんと西村登志美さんが「認知症の予防体操を紹介し、来場者と一緒の実演を行われました。最後に土屋医院の土屋智先生が「認知症患者に対する家族の対応—疑わしい時どうする?—」と題して認知症の症状に対する実践的な対応を分かりやすく話されました。

会場に入りきれないほどの来場者や、講演後に行われた活発な質疑応答や意見交換などにより、市民の「認知症」に対する関心の高さが感じられました。

## 「わたしたちは看護師さんを育てています。」



### 看護師の養成

#### 宇部看護専門学校の併設

看護専門学校で准看護師・看護師になるための教育を行っています。

#### 准看護師の養成

- 中学卒業以上の方に2年の修学で准看護師免許の取得をめざしています。
- 働きながら学べるように一日おきの登校でカリキュラムを組んでいます。
- 高等学校からの推薦制度や、会員の施設からの推薦制度も設けています。
- 看護科へ進学するための推薦制度も設けています。

#### 看護師の養成

- 准看護師の方に3年の修学で看護師免許の取得をめざしています。
- 働きながら学べるように一日おきの登校でカリキュラムを組んでいます。
- 准看護師養成所、高等学校（衛生看護科）、会員の施設からの推薦制度も設けています。

### 宇部看護専門学校

〒755-0072 宇部市中村3丁目12-53

平成21年度の入学生募集は下記のようになっています。詳しくは学校にお問い合わせください。

定員	准看護科		看護科	
	50人		50人	
入学試験	推薦	平成20年9月28日(日)	推薦	平成20年10月26日(日)
	一般	平成20年11月27日(木)	一般	平成20年12月11日(木)
願書受付期間	推薦	平成20年9月11日(木)～9月19日(金)	推薦	平成20年10月9日(木)～10月15日(水)
	一般	平成20年11月4日(火)～11月17日(月)	一般	平成20年11月18日(火)～12月1日(月)
問い合わせ先	TEL 0836-31-5368		TEL 0836-33-8140	
ホームページ	<a href="http://www.geocities.jp/ubekangogakkou/">http://www.geocities.jp/ubekangogakkou/</a>			

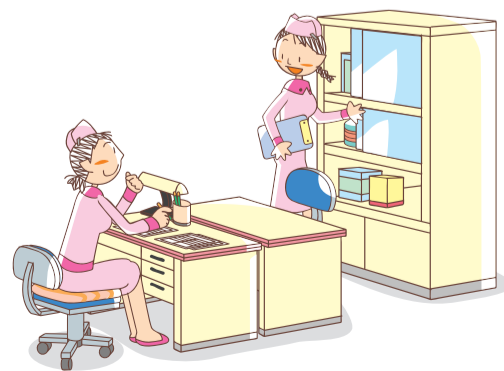
### 看護師の研修

#### 病・医院看護職員研修会

病院・診療所などに勤務している看護師を主な対象として、年に4～5回の研修会を開催しています。

#### その他

看護師を含めた医療従事者を対象とした講演会を行っています。





## 中国体操・練功十八法「地域ライフプラン研究会」

健康促進を目的に、早朝の清々しい空気を吸いながら中国体操「練功十八法」に取り組んでいる。メンバーは北琴芝や上宇部地区に住む30～80代の男女32人で、土・日曜日と雨天時を除いて毎日活動している。

練功十八法は中国の医師と武術家が考案した体操で、中国では太極拳などと並び、健康に良い三大体操として公認を受けている。ゆっくりとした動作で行うため、関節などへの負担が少なく高齢者でも無理なく参加できる。最近取り入れたラケットとボールを用いた動作は、難易度が少し高く、メンバーのチャレンジ精神を向上させ、楽しみながら取り組んでいる。



同会は、毎朝の体操のほか、福祉施設への慰問や年2回の常盤湖1周ウォーキングなど、年間を通じて精力的に活動中。河野茂男会長は「生涯健康を目標に、一緒に運動しませんか」と呼び掛けている。活動時間は午前8時から午前9時からのほか、仕事を持つ人のために午後6時半からも実施。1回約30分間。場所は宮地児童公園（宮地町、医師会館前）と河野会計事務所（北琴芝町1丁目）の敷地内。問い合わせは河野会計事務所（電話33-6717）へ。

## 宇部市医師会は現行の後期高齢者医療制度に反対しています。

現行の後期高齢者医療制度は医療費を押さえ込むことを目的とした制度です。

私たちは高齢者は保険制度ではなく、保障制度でいくべきだと考えています。

後期高齢者診療料は75歳以上の患者さんを一人の担当医に管理させ、必要な医療を自由に受ける権利を奪うものです。

保険金を年金から天引きするという残酷な徴収の仕方はやめるべきです。

「かけがえのない命」を守りましょう。

## 健康Q&A 第4回 熱中症

### Q1 熱中症になりやすいのはどんな人、どんな状況ですか？

**A1 熱中症になりやすい人**  
高齢者、幼児、肥満の人、朝ごはん抜きの人、二日酔いの人、寝不足の人、風邪で熱がある人、下痢の人、涼しい所で過ごす事（仕事）が多い人、心臓や肺が弱い人、糖尿病・高血圧がある人などは注意が必要です。

**熱中症になりやすい状況**  
急に気温が上がった時、梅雨明けをしたばかりの時、湿度が高い時、照り返しの強いところで活動する時、休み明け・練習の初日などは気をつけましょう。

### Q2 熱中症にはどんな症状がありますか？

**A2** 多量の汗、筋肉のけいれん、めまい、疲労感、頭痛、嘔吐など様々な症状が現れます。いくつかの症状が合併することも多く、軽い症状から、意識障害や全身けいれんなどの重い症状まで短時間のうちに進行することもあります。

軽症	のどが渇く、たちくらみ、めまい、発熱、体がだるい、筋肉のけいれん、ごく短時間の失神
中等症	めまい感、疲労感、頭痛(頭重感)、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合う
重症	意識障害、おかしな言動や行動、過呼吸、血圧低下



### Q3 熱中症の予防法は？

- A3**
- ① 熱や日光に長時間さらされないようにしましょう。通気性・吸湿性のよい服装を心がけましょう。
  - ② 暑さには徐々に慣れていくようにしましょう。
  - ③ のどが渇く前に水分・塩分をこまめに補給しましょう。運動前には250～500ml、運動中は1時間ごとに500～1000ml程度が必要です。
  - ④ 体調や持久力、年齢、持病の事などを考慮して、無理をしないようにしましょう。
  - ⑤ 変調を感じたらすぐに休んで、必要な手当てを行きましょう。

### Q4 もし熱中症になったら？

**A4** まずは涼しいところに連れて行き、衣服をゆるめて、水や氷で体温を下げましょう。ぬれタオルや霧吹きなどを利用するのもよいでしょう。意識がしっかりしているなら水分、塩分、糖分などを補給してもよいですが、吐き気があるときは点滴の方が安全です。少しでもおかしいと思ったら無理をせず、車で医療機関に運ぶか、救急車を呼びましょう。熱中症は短時間で命に危険が及ぶこともありますので、迅速な対応が必要です。

## 休日・夜間の診療のご案内

\*平成20年4月より内科の診療体制が変わりました。

### 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

宇部市消防本部では緊急時の病院案内を行っています。

病院問い合わせ電話番号 ☎0836-21-2866

## 健診制度が変わりました

40歳以上の人を対象に行われていた基本検診に変わり、**特定健診・後期高齢者健診**が始まりました。（がん検診、肝炎ウィルス検診は従来どおりです。）

### 特定健診

- 40歳以上74歳以下の人（今年度に75歳になる人を除く）
- 各医療保険者から案内がきます
  - 社会保険：健康保険証発行元から案内がきます。
  - 国民健康保険：各自治体から案内がきます。  
※宇部市国民健康保険の加入者には保険年金課から受診券が送られてきます。

### 後期高齢者健診

- 75歳以上の人（今年度に75歳になる人を含む）
- 各自治体から案内がきます  
※宇部市に住んでいる人は保険年金課から受診券が送られてきます。

### ご注意

今年度に75歳になる人には**誕生月の翌月**になるまで、受診券は送られてきません。

がん検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウィルス検診は従来どおり保健センターから受診券が送られてきます。