

タンポポ

編集・発行

一般社団法人 呉市医師会

〒737-0056 呉市朝日町 15-24

TEL 0823-22-2326/FAX 0823-23-2120

http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/



秋号・No.20 平成 29 年 11 月 1 日

目次

- ◆認知症とその予防について
- ◆終末期医療市民公開講座のご案内
- ◆医師会病院だより 胃食道逆流症とは
- ◆介護センターだより 通所リハ（デイケア）
- ◆看護専門学校だより 30 年度学生募集要項
- ◆医師会活動の紹介 健康セミナー報告

認知症とその予防について

人は年をとると、他人の名前が出てこない、財布やメガネをどこに置いたか忘れてしまうといったことがだんだんみられるようになります。何かヒントがあれば思い出すことができ、生活に支障がなければ心配ありません。



認知症になると、自分の行為、たとえば、晩ご飯を食べたことや近所の人に会ったこと自体を忘れて、生活に支障をきたすようになります。現在、認知症を完全に治すことは難しいのですが、早期発見・早期治療により進行を遅らせて、家で長く安心して過ごすことができます。性格が変わった、何もしなくなった、不安を強く感じるようになったといったことが認知症の前兆であることがあります。

また、予防のためには、30分程度の有酸素運動（散歩や軽いジョギング）を週3～4回程度行う、禁煙をする、深酒を控える、塩分や動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を摂る、人と会話をする、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防あるいはきちんと治療することなどがあげられます。



終末期 医療 市民公開 講座

入場無料
参加申込不要
手話通訳あり
〈お問合せ〉
呉市医師会
0823-22-2326

日時

平成29年 **12月9日** 土
午後3時00分 ▶ 午後5時00分

場所

広市民センター3階ホール
(呉市広古新開2丁目1番3号)

講演

60分 演題

住み慣れた地域で人生最期まで
過ごせる社会を目指して

～本人・子供・孫 三世代で考える高齢化社会～

講師

めぐみ在宅クリニック 院長
一般社団法人
エンドオブライフ・ケア協会 理事
小澤 竹俊 先生



ミニレクチャー 30分

アドバンス・ケア・プランニング
「Advance Care Planning
(ACP) について」



共催 呉市医師会・呉市

NHKテレビ2017/3/6「プロフェッショナル仕事の流儀」出演

胸やけ

などの症状で悩んでいませんか？

その症状は《胃食道逆流症》かも知れません！

胃食道逆流症とは胃酸などの酸性胃内容物が食道へ逆流し、粘膜を刺激することが原因でおきる疾患です。

◆どんな検査をするの？⇒⇒上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）

上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）で、食道粘膜の状態やびらんの有無を観察して、**逆流性食道炎**か**非びらん性胃食道逆流症**なのかを診断することができます。



◆どんな治療をするの？⇒⇒胃薬内服治療

逆流性食道炎の場合、プロトンポンプ阻害薬（PPI）や P-CAB などの胃酸分泌を抑える胃薬内服治療を行います。**非びらん性胃食道逆流症**の場合も内服治療から始めますが、効果が無い場合は、胃酸以外の逆流、精神神経的因子、食道運動機能異常が原因の可能性がります。なお、PPI や P-CAB には消化管感染症等の副作用も完全には否定できないため、長期投与が必要な場合は、必要最小量で注意深い経過観察が必要です。

◆改善策は有る？⇒⇒生活習慣の改善

肥満は慢性的に胃を圧迫することから逆流を起こしやすくなるとされており、肥満の改善は症状の改善につながります。その他、暴飲暴食、脂肪分の多い食事、ベッドの頭側挙上などの生活習慣の改善も効果があります。

⇒⇒胃食道逆流症は、**逆流性食道炎**と**非びらん性胃食道逆流症**に分けられます《《

<p>逆流性食道炎 (びらん性GERD) <small>ガード</small></p>	<p>食道と胃のつなぎ目の筋肉の力が弱まり、食道内に胃の内容物が逆流し、食道の粘膜にびらんや潰瘍などができます。 食後の逆流が圧倒的に多く、重症になると夜間睡眠中にも逆流が起きるようになります。</p>
<p>非びらん性胃食道逆流症 (NERD) <small>ナード</small></p>	<p>逆流が原因で胸やけ、呑酸（どんさん）などの症状が起こりますが、内視鏡検査で食道粘膜にびらんや潰瘍などの病変はみられません。 逆流の程度は弱く、50%は異常な酸逆流によるもの、20%は生理的な範囲内での逆流状態、30%は逆流以外が原因とされています。</p>



呉市医師会病院
内科部長
江木 康夫

・バレット腺癌って知っていますか？・

欧米では食道癌の約6割がバレット腺癌とされています。

バレット腺癌は、胃酸の逆流により食道と胃のつなぎ目に発生する癌です。近年、日本でもピロリ菌感染者の減少とピロリ菌除菌治療の普及、食生活の欧米化による肥満の増加に伴い、逆流状態によるバレット腺癌は少しずつ増加しています。胸やけ、呑酸（どんさん）、のどの違和感などの症状がある方には上部消化管内視鏡検査をおすすめしますので、かかりつけの先生にご相談ください。

★医師会病院では内視鏡検査を月曜から金曜日まで毎日行っています。
当院での検査をご希望の方はかかりつけ医にご相談ください。



通所リハビリテーションは一般的にデイケアとも呼ばれています。



通所リハビリテーションとは？

機器や専門職によるリハビリ中心の専門的なケアに重点を置いています。
サービスを利用することで、外出の機会を増やし家族の介護負担の軽減にもなります。



リハビリ風景

<デイケアの流れ>

- **送迎（8:20～9:30）**
- **リハビリ室（9:30～11:30）**
リハビリプログラムに沿って機器を使い、下肢筋力や体力強化を目指します。
- **入浴ケア（10:00～12:00）**
希望される方は利用する度に可能です（要介護者のみ）。
- **個別リハビリテーション（随時）**
専門のリハビリスタッフが日常生活動作の向上のため個別で対応します。
- **食事、休憩（12:00～13:30）**
ゆっくりと時間をかけて食事を楽しんでいただきます。温かいご飯と、お味噌汁が大好評。お代わり自由です。食事内容もご希望どおり対応します。



• 棒体操（13:40～14:40）

身体状況に配慮しながら無理のないよう利用者様のペースで体操をしていただきます。



• 腰痛体操（14:40～15:00）

• 送迎（15:30～16:30）

別	基本的な利用料金	利用回数
要介護1	7,260円/回	ケアプランに 応じて希望する 回数
要介護2	8,750円/回	
要介護3	10,220円/回	
要介護4	11,730円/回	
要介護5	13,210円/回	
要支援1	18,120円/月	週1回
要支援2	37,150円/月	週2回
食費	380円（全額自己負担）	

※介護保険法で定める通所リハビリテーションの基本報酬単位です。

呉市医師会病院通所リハビリテーションは、医師、理学療法士、作業療法士、看護師、介護職員、事務職員の14名で安全を最優先に考え、満足していただけるよう一丸となって取り組んでいます。

呉市医師会病院

通所リハビリテーション

<所在地> 呉市朝日町 19-19

総合福祉センター内

電話 0823-20-6301

FAX 0823-20-6310

平成 30 年度学生募集要項 看護専門学校 電話 0823-25-7700

詳しい情報はホームページをご参照ください。 <http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

別	修業年限	入学金 授業料	入学定員	試験区分	願書受付[自～至]	試験期日	試験科目
呉市医師会 看護専門学校 医療高等課程 准看護科	2年 ・ 准看護 課程 昼間 定時制	入学金 50,000円 授業料(年額) 300,000円	40名	学校長推薦入試【専願】	平成29年11月20日(月) ～	平成29年 12月9日(土)	国語・数学・作 文・面接
				一般入試【第1期】	平成29年12月1日(金)	平成30年 1月20日(土)	
				一般入試【第2期】	平成30年1月4日(木) ～	平成30年 1月20日(土)	
				一般入試【第3期】	平成30年1月12日(金) ～ 平成30年2月13日(火) ～ 平成30年2月23日(金)	平成30年 3月3日(土)	
呉市医師会 看護専門学校 医療専門課程 看護学科	4年 ・ 看護師 3年課程 昼間 定時制	入学金 150,000円 授業料(年額) 400,000円	40名	推薦入試【専願】	平成29年9月25日(土) ～	平成29年 10月14日(土)	小論文・面接
				推薦入試【併願】	平成29年11月6日(月) ～	平成29年 11月25日(土)	国語総合(古文漢文 除く)・小論文・面 接
				社会人入試【専願】	平成29年11月17日(金)	平成30年 1月27日(土)	国語総合(古文漢文 除く)・小論文・数 学Ⅰ・面接
				一般入試【第1回】	平成30年1月9日(火) ～ 平成30年1月19日(金)	平成30年 1月27日(土)	国語総合(古文漢文 除く)・小論文・数 学Ⅰ・面接
				一般入試【第2回】	平成30年2月5日(月) ～ 平成30年2月16日(金)	平成30年 2月24日(土)	小論文・面接

健康セミナー開講 40周年記念講演を開催 10月1日

去る10月1日(日)、「呉のみんな健康づくり」をテーマに第40回目の健康セミナーを開講記念講演会として呉市文化ホールで開催しました。内容は2つの講演を行いました。はじめに「おしりの悩みさようなら～明るく生きるために～」と題し、呉市医師会病院大腸近門病センター副センター長 藤森正彦(ふじもりまさひこ)先生に、次に「マムシ流健康のすすめ ワハハ!と笑い、無病息災で長生きしようよ」の題で、タレントの毒蝮三太夫さんにご講演いただきました。

当日は542名の方にご参加いただき、とても盛況で、講演についても多数のご好評をいただきました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

みなさまの感想の一部を掲載させていただきます。

<参加者の声>

- ・ 難しい健康講座が多くあるなか、とても分かり易くよかったです。時間をみじかく感じました。 50代・女性
- ・ 普段お尻のことを聞く機会がなかったので、とてもよかったです。体操をしようと思いました。 60代・女性
- ・ 健康寿命を延ばすために、平穩に最後を迎えるために何をすればよいか考える良いきっかけになった。 60代・男性
- ・ 分かり易い話をありがとうございました。 70代・女性
- ・ 毎回参考になっています。続けてください。 70代・男性
- ・ 話しにくい病気についてよく分かり助かった。 80代・女性



今後も市民の皆様にとって有意義な健康セミナーを開催していきたいと考えています。ご意見、ご要望は呉市医師会事務局まで。電話 0823-22-2326