

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/



呉市医師会広報誌

ご自由にお持ち帰りください

冬号・No.21 平成30年2月1日

目次

- ◆ひざの痛みと、その予防について
- ◆医師会病院だより 大腸CT検査のご案内
- ◆介護センターだより 訪問看護ステーション
- ◆看護専門学校だより 30年度学生募集要項
- ◆医師会活動報告 終末期医療市民公開講座

ひざの痛みと、その予防について

ひざの痛みの原因で一番多いものは、長年ひざを使ってきたために、軟骨が摩耗して起こる変形性ひざ関節症です。長寿社会を迎え、どんな人も変形性ひざ関節症になる可能性があります。

50歳以上の人で2,400万人に変形性ひざ関節症があり、すでにひざの痛みを抱えている人が860万人いると言われています。

変形性ひざ関節症にならないための日常生活注意点

1. 体重を増やさないよう心がけましょう。肥満であれば減量しましょう。
2. 正座は避け、椅子やベッド、洋式トイレを使うようにしましょう。
3. ひざをクーラーなどで冷やさず、温めて血行をよくしましょう。
4. 太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）をきたえましょう。

太ももの前の筋肉をきたえる方法 1

- ① 椅子に腰かける
- ② 片方の脚を水平にのばす
- ③ 5～10秒そのままの姿勢（息は止めない）
- ④ 元に戻る



太ももの前の筋肉をきたえる方法 2

- ① 脚を伸ばして座る
- ② ひざの下においたタオルや枕を押す
- ③ 5～10秒そのままの姿勢（息は止めない）
- ④ 元に戻る



そして、すでにひざの痛みを抱えている人は整形外科を受診してください。残念ながら摩耗した軟骨を再生して元に戻る治療は、まだできていません。しかし、症状を緩和し進行を遅らせる治療を受けることができます。

医師会病院だより 大腸CT検査のご案内

内視鏡を使わない新しい大腸の検査

大腸CT検査

(CTコロノグラフィー：CTC)

内視鏡を使わない、痛みの少ない検査です。



CTCとは、大腸を炭酸ガスで拡張させてCT撮影を行い、3次元画像をもとに観察・診断する検査です。

このような方におすすめです。

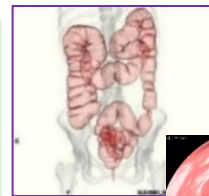
★内視鏡の挿入に不安がある

★大量の下剤を飲むのが苦手



▶▶CTCの特徴

- ・CT撮影による検査のため苦痛が少なく安全性が高い検査です。
- ・6mm以上のポリープ、がんの見つかる割合は内視鏡とほぼ同等です。
- ・大腸内視鏡に比べて短時間で終わります（約15分程度）。
- ・大腸の全体像や病変の正確な位置の確認や観察ができます。
- ・大腸以外の腹部の情報の観察ができます。
- ・検査時の組織検査や治療はできません。



▶▶CTCの流れ

(1)

検査前日の朝から検査食・バリウム・下剤の前処置を行います。

(2)

撮影台で横になり、肛門に細いチューブを数センチ挿入して炭酸ガスを注入し、大腸を膨らませます。

(3)

うつ伏せと仰いでそれぞれ10秒程度撮影します。検査時間は15分程度です。

(4)

検査終了後、通常の食事・生活が可能になります。



▶▶CTCの前処置について

ご紹介いただいた医療機関に当院から前処置のセットをお届けします。注意事項・前処置表の指示に沿って前処置を行ってください。

【前処置セット内容】

■検査食
1箱（3食+間食）



■下剤



■大腸CT用経口造影剤（バリウム）



※検査前日の朝食から検査食を食べて、少量の大腸CT経口造影剤（バリウム）を3回に分けて飲み、検査前日の夜と当日の朝に下剤（内服・座薬）を使用します。

▶▶CTCの検査料金

3割負担の検査料金

検査料（薬剤料込）+検査食（¥1,500）
＝約¥10,000

当院での検査をご希望の場合は、かかりつけ医にご相談ください。



介護センターだより 訪問看護ステーション

訪問看護ってどんなもの？

病気や障害を持った人が住み慣れたご家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師などがお住まいへ訪問して看護ケアを提供し、療養生活を支援するサービスです。いずれの援助も主治医の指示のもとに行います。



訪問看護はどんな人が受けられるの？

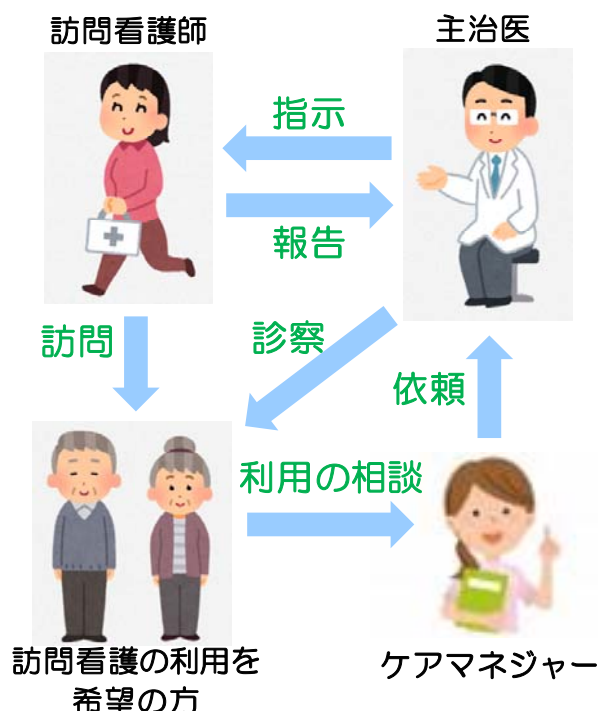
赤ちゃんからお年寄りまで、訪問看護を必要とする全ての人を対象です。また、病気や障害を持ち療養しながら、ご家庭で生活されている方も対象です。

対象者	保険
1) 介護認定で要介護・要支援と認定されている人	介護保険
2) 厚生労働大臣が定める疾病に罹患している人	医療保険
3) 医師が在宅での点滴など訪問が必要と判断した場合	医療保険

訪問看護って何をしてくれるの？

かかりつけ医と連携して、心身の状態に応じたケアを行います。

援助内容
病状・障害の観察
褥瘡の処置・予防
清拭・洗髪などによる清潔の保持
食事及び排泄など、日常生活の世話
リハビリテーション
終末期のケア
認知症患者の看護
療養生活や介護方法の指導
カテーテル（管）などの管理
その他医師の指示による医療処置
生活の相談・指導
かかりつけ医との連携



利用料金は？

利用回数や利用時間、利用する保険、負担割合などにより異なります。

訪問者	時間	利用料金	1割負担	2割負担
訪問看護師	30分未満	4,630円	463円	926円
	30分以上 60分未満	8,140円	814円	1,628円
	90分未満	11,170円	1,117円	2,234円
理学療法士 作業療法士	40分未満	6,040円	604円	1,208円
	60分未満	8,160円	816円	1,632円

*平成30年2月現在の料金です。事業所に応じた加算（追加料金）があります。

どうすれば訪問看護を受けられるの？

訪問看護の利用を希望の方は、「かかりつけ医」か「担当ケアマネジャー」に、どちらもいない場合にはお住まいの地域にある「地域包括支援センター」へご相談ください。



私たちが訪問いたします
 呉市医師会訪問看護ステーション
 <所在地> 呉市朝日町 19-19
 総合福祉センター内
 TEL 0823-20-6303
 FAX 0823-20-6310

看護専門学校願書受付中 問合せ：看護学校 0823-25-7700

[医療専門課程看護学科] (昼間定時制)

本学科は看護師3年課程です。4年間で看護師国家試験受験資格が得られます。

◎入学定員 40名 ◎試験日 一般入試[第2回] 平成30年2月24日(土)

入学金150,000円

施設費 50,000円(年額)

教科書等 約200,000円※4年間総額

授業料400,000円(年額)

実習費 50,000円(年額)

その他教材費等 約50,000円(年額)

[医療高等課程准看護科] (昼間定時制)

本科は准看護師課程です。2年間で准看護師検定試験受験資格が得られます。

◎入学定員 40名 ◎試験日 一般入試[第3期]※ 平成30年3月3日(土)

※一般入試[第3期]は[第2期]までの合格者が定員に達した場合、実施しません。実施の有無については平成30年2月1日に本校ホームページでお知らせいたします。

入学金50,000円

施設費30,000円(年額)

教科書等 約50,000円※2年間総額

授業料300,000円(年額)

実習費 20,000円(年額)

その他教材費等 約30,000円(年額)



昼間定時制で、午前中は開業医などで働きながら学ぶことができます。

出願方法や試験科目など詳細については呉市医師会看護専門学校ホームページをご確認ください。

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

医師会活動報告 終末期医療・市民講演会を開催

去る12月9日(土)、広市民センターホールにて210名の方にご参加いただき終末期医療に関する市民講演会を開催しました。講師はめぐみ在宅クリニック院長 小澤竹俊先先生。演題は『住み慣れた地域で人生最後まで過ごせる社会を目指して』。小澤先生には、これまでの在宅医療の経験を通して得られた終末期医療についてのお考えを丁寧に分かりやすくご講演いただきました。その充実した内容は会場のみなさんの「自分の最期をどう迎えるか」を考える大きなヒントになったことと思います。

講演の後、当医師会から将来自分自身で自分のことを決められなくなったときに備えて今の希望や思いを書面に整理しておく「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」について説明させていただきました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。みなさまの感想を一部掲載させていただきます。

<参加者の声>

- ・とても良い講演会、引き続き開催して欲しい。40代/男性
- ・分かり易い講演で、とても参考になった。60代/男性
- ・これから残りの人生に活かしたいと思った。70代/女性



講演についてのご意見、ご要望は呉市医師会事務局まで。電話 0823-22-2326