

令和3年度 雲南市立病院 医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」メニュー一覧

No.	テーマ	内容	担当部署
1	受診に困ったときは？ ～その症状、何科を受診しますか？～	気になる症状が出ているがどの科に受診したらいいかわからない、こんな症状の時はどうしたらいいなど、症状に応じて何科に受診したらいいかお伝えします。	担当科医師
2	胃がん・大腸がん・乳がんとの付き合い方	日本では2人に1人の割合でがんが発症するとされています。がんにかかるだけでなく、心にも負担がかかります。健康な時にこそ、がんのことやがんとの付き合い方を一緒に考えてみませんか。	外科医師
3	最近の外科治療について	地域の皆さんのニーズに合わせた外科治療を行っており、専門外科分野（呼吸器、循環器、がん治療など）や事故による怪我等、外科の治療についてお話しします。	外科医師
4	乳幼児健診・予防接種の知識 ～子どもを病気から守る～	子どもの病気の予防、早期発見を目的として行われている乳幼児健診、予防接種について知っているのと便利な知識をお話しします。	小児科医師
5	乳幼児期によくみられる病気 ～小児救急にかかる前に～	乳幼児はよく熱を出したり、食欲が落ちたりして家族は心配します。救急に行く前に、観察点、対応すべき点などをお話しします。	小児科医師
6	子どもの発達と子育てについて	子どもの神経疾患や、発達機能、こころの問題やその対応などについて小児科医師が分かりやすくお話しします。	小児科医師
7	医師からみた生活習慣病について ～検診から見る健康に生きるためのコツ～	糖尿病や肥満症、高脂血症、高血圧、脳卒中などの生活習慣病について、医師が分かりやすくお話しします。また、生活習慣病の予防・健康維持と運動、休養、飲酒、喫煙などとの関係性や、根拠に基づいた慢性疾患に関する予防医学を基にした検診項目を提示し受診方法を提示します。	地域ケア科医師 内科医師
8	医師からみた 病院と地域のつながりの大切さ	これからの医療は、病者と共存しながらQOL（生活の質・生命の質）の維持・向上をめざす、住み慣れた地域や自宅での生活のための医療、地域全体で支える医療についてお話しします。	地域ケア科医師 内科医師
9	看取りと訪問診療について	雲南市での暮らしをより充実したものにする、自宅での安全安心な医療について分かりやすく説明します。	地域ケア科医師 内科医師
10	豊かな暮らしのために 伝えよう！自分の望む「医療」について	これから受ける医療やケアについて、あなたの考えを家族や医療者に伝えておく、その大切さと方法を分かりやすく説明します。	地域ケア科医師 内科医師
11	難聴について 聞こえの低下や耳鼻科の病気を学ぼう	難聴とは何でしょうか？難聴の兆候や原因、難聴の種類、高齢期に気を付けたい耳鼻科の疾患などをお話しします。	耳鼻咽喉科医師
12	嘔吐下痢・誤嚥について	「食事中にむせやすくなった」、「飲み込みにくくなった」そのように感じることはありませんか？嘔吐下痢（飲み込むことの障害）や誤嚥、その予防方法についてお話しします。	耳鼻咽喉科医師 認定看護師 言語聴覚士
13	腰痛・ひざ痛・肩痛の予防 (介護予防体操)	生活での注意点や予防体操などについてお話しします。	理学療法士 作業療法士
14	生活不活発病を防ごう ～関節の痛み予防・介護予防体操・お口の健康～	生活不活発病（フレイル）の要因となっている関節の痛み・筋力の低下の予防、日常生活上での注意点や工夫を踏まえてお話しします。また、介護予防体操の紹介・指導も行うことができます。	理学療法士 作業療法士
15	目の病気について	年を取ると起こりやすい目の病気や症状についてお話しします。他にも目のことなら何でも要望してください。	視能訓練士
16	気になりますか？家族のいびき ～検査でわかる睡眠時無呼吸症候群～	「睡眠時無呼吸症候群」は自宅で検査ができます。症状や合併症、検査方法など検査技師が詳しくお話しします。	臨床検査技師
17	知りたかった血液検査のあれこれ	健康診断でもらう検査結果のうち、血液検査に限定して項目や結果、基準値の見方など一般的なお話をします。	臨床検査技師
18	お薬の飲み方	薬の飲み方などについて、素朴な疑問を薬剤師と一緒に考えます。	薬剤師
19	薬物乱用・薬の弊害について	薬物依存の怖さや薬物に関する正しい知識などを伝えます。	薬剤師
20	防煙・禁煙について	喫煙および受動喫煙による健康被害などについてお話しします。	薬剤師
21	乳がん検診について	撮影（検査内容）、その他注意事項などを説明します。	診療放射線技師
22	介護保険の活用について	初めて利用するときのために使用できるサービスと介護度について説明します。	相談員
23	健診の現場からアドバイスできること	健診現場の実態から、健康生活へのアドバイスをを行います。	相談員
24	若い方からお年寄りまで健康に過ごすためのよい生活をアドバイスします!!	年代に応じた生活全般（食生活や運動など）について受講者参加型の楽しく学べるお話をします。	保健師
25	生活習慣病を防ぐ食事	糖尿病、高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症などを予防する食生活についてお話しします。	管理栄養士
26	高齢者に大切な食事について	高齢者向けの食生活についてお話しします。	管理栄養士
27	訪問看護ってなあに？	訪問看護の実際やできることをお話しします。お家での介護や看護で不安や疑問などはありませんか？サービス内容や料金なども説明します。	訪問看護ステーション
28	褥瘡（床ずれ）予防について	褥瘡（床ずれ）にならないようにするにはどうしたらよいか説明します。	褥瘡委員会
29	感染症予防について	希望される内容（新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス感染症など）の感染予防についてお話しします。	ICT (感染対策チーム)
30	認知症について	認知症に対する基礎知識と理解を深め対応についてお話しします。	認知症対策チーム
31	DMAT（災害派遣医療チーム）について	災害時における対応やDMAT（災害急性期に活動を行う災害派遣医療チーム）について説明します。	DMAT
32	糖尿病ってどんな病気？ 放っておいたらどうなるの？	正しく糖尿病を知ることによって糖尿病は制することができます。この講座では、皆さんの知りたい内容に合わせて専門スタッフが話し、後悔の無い人生が送れるようにお手伝いします。	糖尿病対策チーム
33	アドバンス・ケア・プランニング (ACP)について	一度しかない「私の人生」を自分らしく生きるために、人生の最後の時間をどう過ごしたいか、皆さんで考えていただく機会を提供します。	緩和ケア委員会
34	いざという時役立つ救急法 ～わかりますか？AEDの使い方～	心臓マッサージとAEDの使い方を説明します。併せて体験も行います。	救急対応委員会
35	ふるさと教育 ～雲南の医療現場から～	小中高校へ病院のスタッフが出向きます。医療現場の状況や働く喜び、医療職の資格取得方法などについてお話しします。	キャリアサポート・ 育成センター
36	病院でお支払いされる医療費について	保険診療のしくみ、医療費の計算方法について説明します。	情報管理課
37	病院経営について	病院の経営状況、人材育成事業・ボランティア活動などを紹介します。	企画財政課
38	これからの地域医療について	地域医療を取り巻く現状や課題、これからの方向性について説明します。	病院事業管理者 おおたに じゅん 大谷 順

第2回「上手な医療のかかり方アワード」受賞



表彰式の様子

厚生労働省では、医療従事者の負担軽減を図るための「上手な医療のかかり方」プロジェクトが開始されました。この一環として、医療機関へのかかり方の改善につながる優れた取り組みを奨励し、広く普及することを目的に、「上手な医療のかかり方アワード」を開催し、その目的に沿った優れた啓発活動や



事例発表会の様子（矢壁事務局長）

表彰式・事例発表の様子は左記URLより視聴可能です。
<https://www.youtube.com/watch?v=O6LVORikK6o>



左：ボランティアの会 石川会長
右：市民の会 加藤会長

取り組みを行う団体を表彰しています。第2回目となる今回、がんばれ雲南病院市民の会・雲南市立病院ボランティアの会が、全国で13団体が受賞される賞の一つ、厚生労働省医政局長賞（民間団体部門優秀賞）を受賞されました。

受賞式はオンライン形式で行われ、両会事務局長の矢壁敏宏さんが事例発表をされ、その後、市民の会会長 加藤一郎さん、ボランティアの会会長 石川勝さんが厚生労働省医政局長より表彰を受けられました。

医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」

企画財政課 ☎ 0854-47-7529
FAX 0854-47-7501

当院では、平成22年度より「病気の早期発見」、「生活習慣病などの予防」や「医療に関する情報の提供」などを目的に医療出前講座を行っており、令和3年度も、地域住民の皆さんが「知りたい」「聞いてみたい」内容の講座となるよう多様なメニューを用意しています。

積極的に地域に出掛け、地域の皆さんとふれあい、また、さまざまなお声をお聞きし、「地域に親しまれ、信頼され、愛される病院」となるよう心掛けていきますので、「医療出前講座」をぜひ利用ください。

なお、新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと講じた上で行いますが、主催者側でも十分な感染対策をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止または延期をさせていただくことがありますのでご理解をお願いします。

- 対象：**原則、市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体、グループなどです。
- 会場：**市内に限ります。
- 時間：**土・日・祝日を除く平日の14時から17時までのうち1時間程度です。
- 講師料：**無料です（ただし、実習費等については実費負担していただきます）。
- 申し込み：**開催予定日の2ヵ月前までに市立病院企画財政課へ申込書を持参いただくか、市立病院ホームページ・電話・FAXで申し込んでいただき、日程調整をさせていただきます。
- その他：**会場の手配、参加者への連絡などは主催者側でお願いします。
営利を目的とされる場合は申し込みはできません。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか?」

第14回：「最近、食事をとるときに喉に引っかかる気がする?」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

「最近、食事を取るときに喉に引っかかる気がする?」

上記の症状を特に、高齢の方々からよく聞きます。飲み込むときの違和感は誰しも持つことがあります。人間はストレス下に置かれると、感覚が過敏になります。それによって喉の感覚が敏感になり違和感が起こることがあります。忙しすぎる現代生活で症状が出やすくなっています。

一方で、高齢の方々の喉の違和感は異なった意味を持つことがあります。それは、「嚥下障害」という状態です。何らかの身体的異常で喉の筋肉が十分に動かせなくなったときに食べ物が飲み込めなくなった状態を言います。よく脳梗塞などの病気であることが多いとされています。嚥下障害は病気のみでなく加齢によっても起こってくることがあるとされ、50歳以上の方を対象とした研究では、10%程度の方が嚥下障害を持っていることがわかっています。そして、その多くが「喉の違和感」を症状として、医療機関を受診されると言われています。実は嚥下障害は比較的好くある症状です。

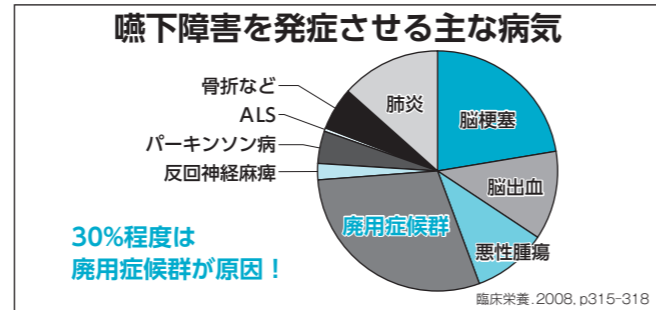
その原因は、以前も紹介しましたが、「^{はいようしょうこうぐん}廃用症候群」が関係しています。加齢によって四肢・体幹の筋肉のみでなく、「喉の筋肉」も徐々に弱っていきます。そのため、加齢と共に、嚥下障害の方々がどんどん増えていきます。

ではどうすれば嚥下障害を予防することができるのか?

それは、「よく喋ること」、「よく噛むこと」、「適度に運動すること」とされています。

どれも喉の筋肉を刺激することができ、飲み込む筋肉を継続的に鍛えることができます。

地域サロンでの対話や農作業による持続的な運動が有効ともされています。今後、超高齢社会において、家庭内での会話や地域での活動の重要性が高まってきているのを感じます。



新人看護師とプリセプター

新人看護師研修修了式

令和2年度に採用された新人看護師の看護師研修修了式を行いました。
 看護部長より「修了証」と「若葉マークの取れた名札」を5人の新人看護師に授与しました。
 不安と緊張の中で看護師1年目を終えましたが、この1年間で責任感を持ち、着実に成長した姿を見てとても頼もしく思えました。1年の振り返り発表では、新人看護師に常に寄り添い支えてくれたプリセプター（指導役先輩看護師）などへの感謝の気持ちを伝えてくれました。
 看護師2年目のこれから自分ができるやりに看護、やりたい看護をめぐらし、「看護とは…」を常に問い続け、地域の住民の皆さんに安全で安心な、また、優しいさのある看護を提供し続けてもらいたいです。

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.7「健康チェックしていますか? パートⅡ」

市報4月号では、市立病院の人間ドックについて紹介しました。今回は、人間ドックに併せて受けることができるオプション検査について紹介します。人間ドックの基本的な検査は人間ドック学会や健康保険組合連合会などで推奨されている項目を取り入れています。オプション検査は、自分が詳しく調べたい、気になる特定の部位に応じて調べることができるように設定しています。自分の家族や知り合いの方が病気にかかる自分はどうなのか心配になることがあります。そういう時にも受けられます。

また6月から新たに腹部CT検査とすい臓がん検診が加わります。すい臓がんは近年増加傾向にあります。すい臓は身体の奥の部分にあり、がんの早期発見が非常に難しく、初期には自覚症状がないことから発見時にはすでに進行していることが多いと言われています。ぜひ人間ドックに併せて検査され、早期発見につなげられることをお勧めします。

詳しくは、下記まで問い合わせください。
 問い合わせ先：市立病院 保健推進課
 ☎0854-47-7510

検査項目	価格 (税込)	検査内容
新 腹部CT検査	18,370円	断層画像を撮影し、肝臓・胆のう・すい臓・腎臓などの異常(病気)を調べます。
新 すい臓がん検診	・MRCP検査の場合 29,480円 ・腹部CT検査の場合 24,750円	血液検査のPアミラーゼ、エラスターゼ1、CA19-9とともに、MRCP検査か腹部CT検査のどちらかを組み合わせて、すい臓の異常を調べます。MRCPとはMRI装置ですい管・胆のう・胆管を調べることです。
アミノインデックス (AICS, AILS)	24,955円 (男女とも同額)	5mlの血液で複数のがんについて可能性を評価します。がんであるか否かを診断するものではありません。 男性【5種】胃、肺、大腸、前立腺、すい臓 女性【6種】胃、肺、大腸、乳、子宮・卵巣、すい臓
前立腺腫瘍マーカー検査	3,300円	血液中の前立腺特異抗原を測定し、前立腺の異常を調べます。
肺がん検診 (マルチスライスCT)	8,250円	断層画像を撮影します。通常のエックス線撮影(平面画像)で見えにくいところも調べる事ができます。呼吸器疾患の発見にも役立ちます。
骨粗しょう症検診 (骨密度検査)	3,300円	腰椎をエックス線撮影して骨量を調べます。
動脈硬化検診 (血圧脈波検査)	2,200円	両手首・両足首の血圧、心電図、心音図を測定して、血管の硬さや詰まり具合を調べ、動脈硬化の有無(血管年齢)を予測します。
腹部超音波検査	3,300円	超音波を使い肝臓・胆のう・すい臓・腎臓などの異常(病気)を調べます。
乳がん検診	・マンモグラフィーのみ 7,282円 ・マンモグラフィーと乳房視触診 9,284円	マンモグラフィーは乳房専用のエックス線撮影で、乳房の異常を調べます。視触診は医師が乳房を触って、しこりがないかを調べます。
子宮頸がん検診	・子宮頸部細胞診+経膈超音波検査 5,500円 ・HPV検査 (子宮頸がん検診を受けられる方のみ) 4,400円	子宮頸部の細胞を採取して、がん細胞の有無や種類を調べたり、超音波検査で子宮や卵巣に異常がないかを調べたりします。また子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染を調べます。
脳MRI・MRA検査	22,000円	MRI(磁気共鳴断層撮影装置)で、脳の病気の発見・脳の老化度の評価をし、MRA(血管撮影)で脳動脈・頸動脈を調べます。

