

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

94



市民病院 院長 川井 覚

災害に備える

今年7月には津島市内に線状降水帯が発生し、広い範囲で浸水被害が発生しました。最近全国各地でこのような大雨災害が増えているように思います。南海トラフ地震のような巨大地震の発生も近い将来予測されており、大きな災害がいつ起きてもおかしくありません。

津島市民病院は災害拠点病院として、災害発生時に被災地の傷病者を受け入れ、医療が継続できるよう準備をしています。具体的には、自家発電設備を保有し、3日分程度の燃料を確保しています。また、3日分の病院機能を維持するための医療用水、食料、飲料水、医薬品等も備蓄しています。しかしながら、大規模な災害でライフライン

が止まってしまうと、病院機能が麻痺してしまう状況もありえます。かかりつけのクリニックや薬局も営業することが不可能になるかもしれません。

もしもそんな状況になったときに、あなたは普段飲んでいる薬をどれくらい準備してありますか？もちろん処方されたばかりの時期は十分な量の薬を持っているでしょうが、明日病院にかかる予定だったときはどうでしょうか？

高血圧や心臓病、糖尿病など毎日薬が必要な持病がある場合は、数日間薬が飲めないだけで命にかかわる場合もあります。特に、血栓形成を防ぐ抗凝固薬やインスリン注射のような薬の不足には注意が必要です。薬が全く手に入らないような状況が1週間以上続くことは想定しがたいですが、普段から治療を受けている医師に、災害時の薬の備蓄について相談しておきましょう。また、お薬手帳には処方薬の情報や服用期間、副作用歴やアレルギー情報などが記載されており、いざというときに他の医師から薬をもらうため、常に持ち歩くよう心掛けることも大切です。

自分の身を守るため、災害に対しての備えを日ごろから怠らないことは言うまでもありませんが、ケガや体調不良がなくても、薬がないと大変なことになるかもしれないということも、頭に入れておいてください。

集団がん検診等のお知らせ

ID 241034925 問合 保健センター ☎23-1551 FAX 24-4354

日時・場所・定員等

実施日	検診時間	会場	定員			
			胃がん	肺がん	大腸がん	こつそしょうしょう 骨粗鬆症
11月2日(日)	午前9時～正午	生涯学習センター	30人	30人	30人	50人
11月9日(日)		総合保健福祉センター	30人	30人	30人	50人
11月10日(月)			—	—	—	70人

検診内容等

検診名	対象者	受診料		検診内容
		70歳未満	70歳以上	
胃がん検診	40歳以上の方	1,000円	500円	胃部エックス線撮影
肺がん検診		500円	200円	胸部エックス線撮影
大腸がん検診		400円	200円	便潜血検査法(2日法)
こつそしょうしょう 骨粗鬆症検診	40歳以上の女性で5歳刻みの年齢の方 (40歳、45歳、50歳……)	700円	300円	骨密度測定(踵部の超音波法)

※今年度から、骨粗鬆症検診の対象年齢が変更になりました。対象の方には、がん検診等受診券の「受診できる検診」欄に「○」が記載されています。 ※定員になり次第、受付終了。

対象 市内在住の方

申込 10月1日(水)～10日(金)に次のいずれかの方法で申し込みください。

- ①電話
- ②マイナポータル(電子申請)
- ③FAX
- ④はがき(申込期間最終日必着)



▲電子申請
二次元コード

〒496-0863 上之町1-60 津島市保健センター

※今年度すでに胃がん、肺がん、大腸がん検診を個別検診で受診した方は、重複して受診することはできません。

※③、④の方法でお申し込みの方は、次の必要事項をご記入ください。郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、検診名、受診希望日の第1・第2希望日

号、検診名、受診希望日の第1・第2希望日

※10月下旬に受診のご案内と検診票等を送付する予定です。

受診料の免除 次に該当する方は受診料が免除されますので、事前に保健センターへ申請してください。窓口、郵送、電子申請(市ホームページより)が可能です。

市民税非課税世帯の方

身分証明書をご持参ください。

生活保護受給世帯の方

福祉課(市役所1階)で受給証明書を取得し、身分証明書をご持参ください。

私のカルテ

No 4 4 8

高血圧のはなし

津島市民病院 循環器内科医長

はやし たくみ
林 拓海

日本における高血圧患者

高血圧患者は、今日本に4,300万人と推定されています。そのうち、3,100万人が血圧管理不良といわれています(高血圧を認識していない方が1,400万人、認識はしているが未治療の方が450万人、治療を受けているが管理不良の方が1,250万人と推定されています)。つまり、血圧をしっかり管理できている方は少ないと判断できます。外来には健康診断で血圧が高いといわれた方が多くいらっしゃいます。まず私たちは、「家庭での血圧測定」を推奨しています。健康診断や病院で緊張して血圧が上がってしまうことは当然の反応であり、その数値のみですぐに判断はしません。

普段と同じ環境、リラックスできる家で血圧を測定して平均値を見ていくことが、本当の血圧を把握していく第一歩となります。朝起きて、トイレに行ってから、椅子に座って少し休んで測定してください。至適血圧(収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満)を超えてくると心筋梗塞、脳卒中、慢性腎臓病などを発症するリスクが高くなります。収縮期血圧130～140mmHgは、正常高値という高血圧一歩手前の状態です。

治療を始める意義

ではなぜこんなにも治療未介入、管理不良の患者さんが多いのでしょうか?理由の一つに、「血圧が高いことによる症状が乏しいこと」があげられます。脂質異常症、糖尿病などと並び「生活習慣病」と呼ばれる高血圧ですが、治療の目的は「症状の改善」ではなく「将来のための予防」が大きな意味を持ちます。

ではこれらの生活習慣病を放置するとどうなるのでしょうか?脳出血、脳梗塞、心筋梗塞や狭心症といった大きな病気になるリスクを高めてしまいます。これらの病気は命を落とす危険性があるだけでなく、発症したのちの人生に大きな影響を及ぼします。脳の病気は麻痺を起こし、場

合によっては寝たきりの生活になります。急性心筋梗塞は発症すると3割の方が病院に到着される前に死んでしまう恐ろしい病気です。糖尿病は神経、目、腎臓などに合併症を引き起こします(透析導入の第一位は糖尿病性腎症です)。

循環器内科は主に心筋梗塞、狭心症といった病気を扱う科であり、もちろん高血圧の管理も専門として行っています。私たちは立場上、心筋梗塞や狭心症という病気の恐ろしさを誰よりも知っているため、原因の一つである高血圧の管理には気を付けています。将来のための治療になかなか取り組めない方にしっかりと説明し、意識を変えてもらうことも我々の役割と考えます。

高血圧の治療

高血圧の治療はまず、血圧を上げやすい生活習慣の是正からです。まずは食生活、減塩が大切です。日本人の平均塩分摂取量は男性11.0g、女性9.3gと言われていますが、学会が定める目標値は男性8g、女性7gです。調味料を減量し、インスタント食品を避ける、食品の食塩含有量をチェックすることから始めましょう。ほかにも適度な運動、禁煙など効果が確立されていることを組み合わせ、目標値まで血圧が下がらない場合には薬を処方します。薬と違い、生活習慣の是正はすぐに効果を実感しにくいものですが、血圧を下げるためだけではなく、健康で長く生きるためにと思って続けることが大切です。



☺ こどもの目

野外活動を終えて

6月、5年生のみなで、美浜自然の家へ行き、野外活動を行いました。野外炊飯や砂の造形など、いろいろな活動をした中で、特に心に残ったことは、キャンプファイヤーです。出し物のセリフや歌の練習など、何週間も前から準備をしました。その中でも大変だったのは、トーチトリングの練習です。

曲に合わせてトーチぼうを回すのですが、最初はそのふりつけがむずかしく、なかなかうまく

いきませんでした。でも、あきらめずに、6年生に教えてもらったり、トーチぼうを持ち帰って家で練習したりしました。

そして本番、みんないきいきとした笑顔で登場しました。パフォーマンスが終わると、盛大な拍手が起きました。そのとき、私は、大変だったけれど、がんばってよかったなと心の底から思いました。

6年生になったら、今度は私が5年生に教え、こんなに大変だけど、本番はすごく楽しいし、やりがいがあるんだよ、と伝えていきたいです。



高台寺小学校5年
なす 那須はなさん

今月のバランス献立

鮭ときのこの炊き込みご飯
蒸し鶏の香味だれ すまし汁



1人分 590kcal 塩分2.8g

鮭ときのこの炊き込みご飯 材料(5人分)

米2合、鮭(刺身用短冊)160g、しめじ200g、油揚げ1枚、大葉5枚、ゴマ大さじ1、A(酒大さじ1、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ2)

作り方

- ①米を洗って30分以上水に浸し、ザルにあげる。
- ②しめじは石づきをとり、油揚げは短冊、大葉は千切りにする。
- ③①にAを加え、炊飯釜の2合の目盛りまで水を入れ、鮭、しめじ、油揚げを入れて炊飯する。
- ④炊きあがったら混ぜ、ゴマと大葉をちらす。

※市役所1階市民情報サロン・総合保健福祉センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また、市ホームページにも掲載しています。

ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『みんなが知りたい！
サンゴのすべて』
増田直記 監修
メイツユニバーサル
コンテンツ

一見植物のように見えますが、実は動物に分類され、さまざまな海の生き物と共生関係にあるサンゴ。

現在、世界中のサンゴが海水温上昇により、骨格が透けて見える白化現象を引き起こしており、この状態が長く続くとサンゴは死んでしまいます。一度、大規模な白化現象が起こると、元に戻るのに10年以上かかり、生態系にも大きな影響を及ぼすと考えられています。

サンゴの生態系や種類だけでなく、サンゴ礁に棲む生き物や、サンゴの飼育の仕方まで紹介されたこちらの一冊。サンゴや海の生態系を守るために何ができるのか、考えるきっかけとしましょう。

『聞くのが楽しくなる耳のひみつ』
今泉忠明 監修 植木美江 絵 創元社

『アリゲーターガーは、月を見る』
山本悦子 著 理論社

一般書



『姿勢がよくなる
からだの使い方』
大橋しん 監修
ナツメ社

人間関係の悩みや、仕事に対する責任感などから緊張し、無意識に体を固めてしまう人は少なくありません。この状態が続くと仕事だけでなく、プライベートの時間の中でも体がこわばるようになってしまい、そこから姿勢の悪さにつながることも。

本書はビジネスシーンにおける緊張を緩和する方法だけでなく、姿勢がよくなる方法や、疲れにくい体づくりなども紹介。緊張しやすいと自覚がある方だけでなく、最近体が動かしづらい、寝つきが悪いなど、日々のちょっとした症状が気になる方にもおすすめの一冊です。

『記者が発達障害児の父になったら』
太田康夫 著 朝日新聞出版

『だったらこれならどうですか』
ヨシタケシンスケ 著 MOE編集部 編 白泉社

[10月の休館日]

28日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。



諦めない! 仲間と臨む未来への挑戦

25・8・5(火)
文化会館

市内小・中学校の児童生徒が学びの成果を発表するTPPプログラミング大会を開催しました。

小・中学生は人型プログラミングロボットを活用してダンスや歌を交えてチーム紹介を行い、宇宙に見立てたフィールドでプログラミングブロックを使用した宇宙船を動かし、仲間と共に宇宙の危機を救いました。

チームそれぞれの戦略を立てて挑んだ競技。失敗しても何度も挑戦し、目標を成し遂げた時には笑顔が溢れ、会場は大きな盛り上がりを見せました。



伝えたい!届けたい! 津島の魅力を世界中に

25・8・26(火)
市役所

愛知大学との連携事業で津島市やふるさと納税返礼品の魅力を伝える動画を制作し、津島市長賞に選ばれた学生が市長を訪問して活動報告を行いました。

受賞した動画は市内を散歩するようにお店を巡って返礼品を紹介していくもので、「構成を考えるなど苦労したこともあったが、フォントや枠、BGMを工夫して作りました」と語ってくれました。

完成した動画はこちら→



名前が生まれる瞬間を共に わたしたちの思いを込めて

25・8・31(日)
総合保健福祉センター

(仮称)シビックプライド醸成拠点となる旧いちい信用金庫天王通支店、旧駐車場の名称、それら2カ所と観光交流センターを合わせた愛称を決めるワークショップを開催しました。

参加者は4チームに分かれ、事前に募集した名称の中から候補を出し、最後は全体投票で選定しました。

各チームは真剣に話し合いながらも楽しそうに名称について語り合い、名称が決まる瞬間をドキドキしながら見守りました。



思い出も絆も 100年のお祝い

25・9・3(水)
市内住宅

9月15日の敬老の日を前に、満100歳の方のお宅を市長が直接訪問し、お祝いの言葉と記念品を贈りました。

この日訪れたのは宮川町在住の水谷鈴子さんのご自宅で、水谷さんは市長から記念品を受け取り、ご家族との思い出について語りました。

市内には、今年満100歳を迎える方が計11人、数え90歳の方が322人おみえで、地域の老人クラブ員と市職員が訪問し、記念品を贈呈しました。

発行

津島市総合政策部秘書広報課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)

「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。

☎55-9584(ダイヤル)

イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。