

健康 万歩計



今月のドクター
橋爪隆弘 先生

(市立秋田総合病院 外科医長 緩和ケアチームリーダー)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

つらい病気・治療に緩和ケア

「緩和ケア」とは

病気には、現在の医療で「治る病気」と「治らない病気」があります。医療は日々進歩しており、「治る病気」の範囲がどんどん広がってきています。しかし、「治らない病気」がまだまだ多いのが現状です。「治らない病気」の代表が、進行がんや再発がんなどの悪性の疾患です。もちろん、治る場合もあります。

以前、緩和ケアとは「がんなどの治らない病気のさまざまな症状を和らげること。がんの終末期に行うケア」と考えられていました。しかし現在は、「がんなどによって生じるさまざまな症状を予防し、緩和すること」とWHO(世界保健機関)が定義しています。がんと診断されると、誰もが精神的にショックを受けます。このときに精神的なケアを受けるのも、実は緩和ケアなのです。

患者さんたちは、「痛い」「つらい」「苦しい」などの症状があるからこそ病院で治療を受けているので、

さまざまな症状を治療すること、和らげることは、医療の基本なのです。ですから、緩和ケアとは特別なケアではありません。

患者さん、ご家族の権利

がんの治療をする病院には、緩和ケアを提供することが義務づけられています。がんの治療を受けているすべての患者さん、ご家族には緩和ケアを受けられる権利があります。どうしても受けられるのかは、病院で聞いてみてください。すでに緩和ケアチームが活動している病院もあります。

がんの患者さん、ご家族が精神的にも肉体的にも苦しむことがないように治療を受けていただくこと、穏やかに過ごせるようになっていただくことが、現在の緩和ケアなのです。

来年2月11日(土)に、緩和ケアの市民公開講座をアルヴェで開催します。詳細は後日お知らせしますが、がんの治療中の患者さんやご家族には、ぜひ参加していただきたいと思います。

健康

はつらつ情報

市民のための健康講座

生活習慣病の対策について、医師がお話しします。直接会場へどうぞ。
とき / 10月15日(土)午前10時~11時30分
ところ / 市立病院 1階外来ホール
参加料 / 無料

問い合わせ 市立秋田総合病院医事課tel(823)4171

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時~正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

健康呼吸法▶ 10月5日(水)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

きのこ採りのコツ▶ 10月14日(金)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

軽スポーツ▶ 10月19日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

骨粗鬆症予防教室

20歳以上で、2日間受講できるかたが対象です。骨粗鬆症予防の講話、運動指導、調理実習など。参加無料。
とき / 11月9日(水)午後1時~3時、16日(水)午前10時~午後3時
ところ / 市保健センター 定員 / 30人

申し込み 10月4日(火)から市保健所保健予防課tel(883)1175

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたを家庭で介護しているかたが対象です。10月25日(火)午後1時30分~3時、市保健センターで。介護上の悩みなどを話し合います。無料。直接会場へ。

問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

目の愛護デー講座

眼底出血、正常眼圧緑内障について、医師が講演します。10月16日(日)午後1時~3時、アルヴェ2階多目

的ホールで。入場無料。詳しくは秋田県眼科医会tel(833)7401

市保健所の健康相談

会場は市保健センター。申し込みは保健予防課へ。tel(883)1174

食生活相談▶ 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について栄養士が相談に応じます。10月18日(火)午前10時~午後2時30分
成人歯科相談▶ 歯科衛生士がむし歯や歯周病など、歯の健康についての相談に応じます。10月24日(月)午前9時30分~正午

健診の医療機関追加

10月5日(水)に開院する山王レディースクリニック【山王中園町10-35tel(862)2110】でも、10月末まで健康診査が受けられます。詳しくは広報あきた8月16日号でご確認ください。保健予防課tel(883)1172

受けられる健診 = 基本健康診査(肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診も)、子宮がん検診、骨粗鬆症検診

ははつらつくらぶ

水中運動で介護予防!



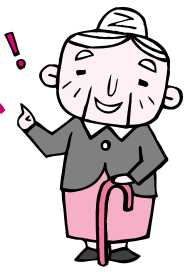
水中運動やストレッチ、筋力トレーニングで体を鍛えて、転倒骨折などを予防しましょう! 秋田駅東口から送迎バスが出ます。

- 対象** おおむね60歳以上で要支援・要介護のかたを除く
- 会場** クアドームザ・ブーンほか
- 時間** 午前10時～午後3時
- 定員** 選考で各コース23人
水中運動などの未経験者、高齢者を優先します。
- 参加料** 1回につき200円。ただし、昼食は自己負担

| コース名 | 実施日 | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| 第1コース | 10月20日(木) | 11月9日(水) | 12月15日(木) |
| | 1月19日(木) | 2月16日(木) | 3月16日(木) |
| 第2コース | 10月27日(木) | 11月24日(木) | 12月22日(木) |
| | 1月26日(木) | 2月23日(木) | 3月23日(木) |
| 第3コース | 11月3日(木) | 12月1日(木) | 12月29日(木) |
| | 1月5日(木) | 2月2日(木) | 3月2日(木) |
| 第4コース | 11月10日(木) | 12月8日(木) | 1月12日(木) |
| | 2月9日(木) | 3月9日(木) | 3月30日(木) |

申し込み 10月13日(木)まで高齢福祉課tel(866)2095

65歳以上のかたに インフルエンザ 定期予防接種



インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病や重症化を防止するのに有効です。インフルエンザに感染しないように、予防接種を受けましょう。

問い合わせ 健康管理課tel(883)1179

対象者 ▶ 接種日に満65歳以上のかた
▶ 60歳以上65歳未満のかたで心臓や腎臓、呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害が認められるかた(身体障害者手帳1級程度)

接種期間 10月15日(土)～来年1月31日(火)
効果が現れるまで2週間程度かかります。
できるだけ年内に接種を済ませましょう

接種場所 県内のインフルエンザ予防接種登録医療機関(ただし、秋田市と契約している医師の接種に限る)。接種可能な医療機関については健康管理課までお問い合わせください

接種料金 秋田市に住民票のあるかたで市内で接種する場合は1,500円。市外での接種は医療機関へ直接お問い合わせください。ただし、対象者のうち、生活保護受給者は無料です

持ち物 健康保険証、生活保護受給者証明書、老人健康手帳(お持ちのかた)、60歳以上65歳未満のかたは疾患を証明するもの(身体障害者手帳など)

接種の際に医師と相談が必要なかた

- 次のいずれかに該当するかたは、あらかじめ主治医にご相談ください。
- 心臓病・腎臓病・肝臓病やその他慢性の病気で治療を受けている
- 以前にインフルエンザの予防接種で2日以内にアレルギー-症状があらわれた
- けいれんを起こしたことがある
- 免疫不全と診断されたことがある
- インフルエンザ予防接種液の成分、鶏卵、鶏肉などに対してアレルギー-がある

接種が受けられないかた

- 37.5度以上の熱がある
- 重い急性疾患にかかっている
- インフルエンザワクチンでひどいアレルギー-反応を起こしたことがある
- その他医師が不適当と判断した場合



注意事項

- 生ワクチン接種後27日以上、不活化ワクチンまたはトキシイド接種後6日以上の間隔をあける
- 予防接種後30分は医療機関で様子を見る
- 予防接種後24時間は副反応の出現に注意し、観察する
- 予防接種当日の入浴は差し支えないが、過激な運動や大量の飲酒は避ける

健康あきた市21推進事業

市民健康フォーラム

10月22日(土)午後1時～4時
アルヴェ1階きらめき広場 入場無料

- 13:15 **基調講演** 「みんなで進めよう 心の健康づくり」
本橋豊さん(秋田大学医学部教授) 
- 14:00 高齢者健康づくり体操
- 14:30 ハンドベル演奏
聖霊女子短大「ハンドベルリンガーズ」
- 15:00 **健康落語** 林家彦いちさん
健康づくりに関連した楽しい落語 
- 15:30 河辺太鼓

健康コーナー

アロマセラピー、フットセラピー体験
野菜たっぷりメニューの展示
血圧、体脂肪測定などの健康チェック
保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談 など

問い合わせ 市保健所保健総務課tel(883)1170