

3月8日(木)から市立病院で 緩和ケア外来スタート

市立秋田総合病院では医師、看護師、薬剤師などで結成した「緩和ケアチーム」が、がん患者さんに対して緩和ケアを提供しています。これまで入院中の患者さんが対象でしたが、3月8日から、外来のかたも受け付けます(完全予約制)。



チーム一丸となって取り組んでいます

緩和ケア...がんに伴う身体の痛みや精神的な苦痛などを可能な限りやわらげ、その人らしく生きることを支援する医療です。

受診の予約

3月1日(木)から市立病院医事課tel(823)4171(内線2167)
受診には主治医の紹介状が必要です。

健康づくり応援プラン「健康あきた市21」

健康ライフの ススメ



食物アレルギーに注意！

食物アレルギーとは、特定の食べ物が原因でアレルギー症状が起こることです。じんま疹・湿疹などの皮膚症状、下痢・おう吐・腹痛などの消化器症状、せき・呼吸困難などの呼吸器症状といったものがあります。アナフィラキシー()を起こし、重い症状が現れるかたもいます。

アナフィラキシー...通常、摂取後30分以内に起こるひどいアレルギー-反応。発汗、顔が急に腫れる、全身にひどいじんま疹が出る、吐き気、声が出にくい、息が苦しいなどの症状に続き、ショック状態になるような激しい全身反応が起こります。

食品表示を確認

食物アレルギーを防止するため、何が自分のアレルギーを引き起こすのかを知り、それを食べないようにしましょう。

食物アレルギーのかたが、アレルギーを引き起こす食べ物を避けることができるよう、アレルギー物質が入っていることを表示する制度があります。食べ物を買うときは、食品表示欄を見るようにしましょう。

名称	シュークリーム
原材料名	牛乳、卵、クリーム、砂糖、小麦粉、植物油 脂(大豆を含む)、洋酒、食塩、膨張剤、香料、グリシン、保存料(しらこたん白：さけ由来)

表示が義務 卵 乳 小麦 そば 落花生

表示を推奨

あわび いか いくら えび かに さけ
さば 牛肉 豚肉 鶏肉 オレンジ もも
バナナ キウイ りんご 大豆 くるみ
山芋 まつたけ ゼラチン

問い合わせ 衛生検査課tel(883)1181

健康

はつらつ情報



わかがえ 若返りのピラティス

20歳以上のかたが対象。エクササイズとリラクゼーションで心も体も若返り！
日時 / 2月21日(水)午後6時30分～8時
会場 / サンライフ秋田
受講料 / 840円 定員 / 先着15人
申し込み サンライフ秋田

tel(863)1391

ボウリング教室

運動不足解消に。初心者大歓迎。受講料4,000円(貸し靴代別)。先着20人。
日時 / 3月5日(月)・7日(水)・8日(木)・12日(月)・14日(水)、午前10時～正午 会場 / 金萬ボウリングセンター
申し込み 2月19日(月)午前9時から
スポーツ振興課tel(866)2247

くるま 車いす貸します

身体の不自由な高齢者を対象に、車椅子を無料でお貸しします。貸出期間は、3か月までです。申し込みは、(社)秋田県高齢者福祉支援協会tel(863)2612

しりつびょういん まな 市立病院で学ぼう

会場は市立病院外来ホール。無料。直接会場へ。市立秋田総合病院tel(823)4171
肝臓教室 = 2月24日(土)午前10時～11時30分。肝炎治療などについて、市立病院で治療を受けたかた、医師、管理栄養士がお話しします。
呼吸教室 = 3月3日(土)午前10時～11時30分。睡眠時無呼吸症候群や無理のないダイエット方法について、医師、理学療法士、管理栄養士がお話しします。

こうれいしゃかい かなが 高齢社会を考えるフォーラム

上海中医薬大学付属龍華病院の孫樹建・名誉教授が、「食からの認知症予防～中国の医食同源から学ぶ」と題し、講演。無料。直接会場へどうぞ。詳しくは介護老人保健施設ニコニコ苑tel(873)2525
日時 / 2月27日(火)午後1時～4時
会場 / 秋田ビューホテル4階

しんぞうびょう かなが 腎臓病を考える集い

おのば腎泌尿器科クリニックの佐藤良延院長が、「高血圧と腎臓病」をテーマに講演。無料。直接会場へどうぞ。
日時 / 3月4日(日)午前10時30分～正午
会場 / 秋田県社会福祉会館
問い合わせ (財)あきた移植医療協会
tel(832)9555

ハイ!こちら シリーズ③④ 消費者センターです



クーリング・オフ できない?



相談事例

昨日、訪問してきた業者に味噌の味見を勧められました。なかなか良い味でしたが、16*₀入りの商品しかありませんでした。我が家には多すぎるので悩みましたが、毎日使うものだからと思い、買いました。

今、よく考えると量は多いし、値段も高かったなので、クーリング・オフしようと思っています。

食品はクーリング・オフ できません

訪問販売で、味噌やりんご、刺身などを買ったかたから、「クーリング・オフしたい」という相談が寄せられます。

クーリング・オフは、訪問販売や電話勧誘など、不意打ち性が強い場合に消費者を保護するため、一定の期間内なら無条件で契約を取り消しできる制度です。

しかし、すべての商品・サービスが該当するわけではありませんので、ご注意ください。

例えば次のものが対象外です

食品(健康食品を除く)

乗用自動車

3,000円未満の商品・サービス

自分からお店に行ったり、移動販売業者を呼び止めたりしたとき

なお、クーリング・オフできなくても、消費者契約法などによって解決できることもありますので、あきらめずに秋田市消費者センターへご相談ください。

消費生活相談は

秋田市消費者センター
tel(866)2016



地域いきいき

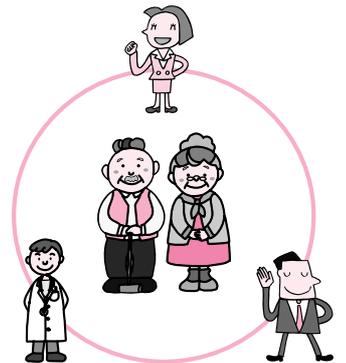
地域包括支援センターって何? ④

4月から市内10か所でスタートする「地域包括支援センター」は、高齢者ができるだけ介護が必要な状態とならないよう、住民に密着したかたちで健康づくりなどを支援する施設です。シリーズ4回目は、センターの機能の1つ「包括的・継続的ケアマネジメント」について紹介します。

包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者それぞれが必要とする介護サービスを、包括的・継続的に提供できるよう、次のことを行います。

主治医やケアマネジャーなど、さまざまな職種を連携させ、個々の高齢者が置かれている状況や変化を的確に把握します。困難な事例を抱えるケアマネジャーへ、指導・助言します。



問い合わせ 高齢福祉課tel(866)2095

地域の健康づくり10年 保健推進員 に感謝状



表彰されたみなさん(後列右端は保健所理事)

秋田市では、1,560人の保健推進員のみなさんが各地域で健康づくりを進める活動をしています。

このたび、保健推進員として10年間、健康づくり活動にご尽力くださったかたがたに、市から感謝状をお贈りしました。

感謝状を贈られたみなさん (内は地区名)

藤原清さん(御野場)

相原律子さん(勝平)

鎌田陽子さん(川尻)

高橋陽子さん(旭北)

久慈レイさん(将軍野)

石川登美子さん(将軍野)

伊藤年男さん(外旭川)

三浦就子さん(外旭川)

竹内貞子さん(土崎)

小野和子さん(土崎)

加藤定見さん(中通)

本間照子さん(東通)

石川裕二さん(御野場)

千葉ミサさん(勝平)

長谷部洋子さん(川尻)

赤田トスさん(下浜)

三浦フジエさん(将軍野)

山田良子さん(将軍野)

中込玲子さん(外旭川)

日高ミヨさん(土崎)

加賀谷チエさん(土崎)

菅原安子さん(土崎)

寺田信さん(東通)

保健推進員の主な活動

健康教室・健康相談

健康診査受診の周知

定例会・研修会 など

子育て支援

問い合わせ 市保健所保健予防課tel(883)1176