

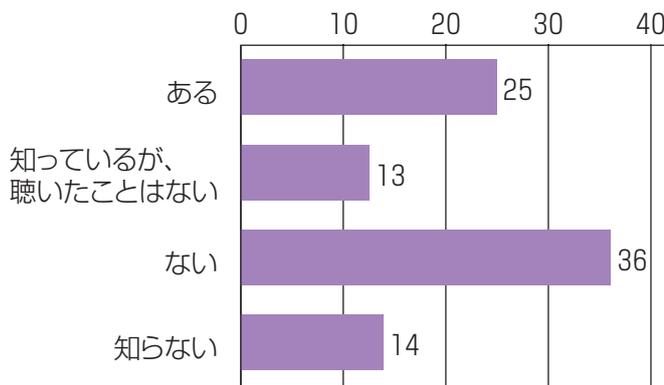
12月号 「コミュニティFM『エフエムななみ』 をご存知ですか?」アンケート結果

12月号に掲載しましたアンケートについて、市民の皆様からご意見・ご提案をいただくことができました。
ご協力ありがとうございました。
結果は下記のとおりです(一部抜粋)。

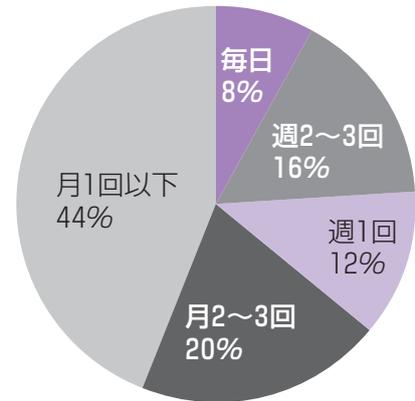
(単位:人)

全回答者	男性	女性	無回答	~20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代~	無回答
88	46	25	17	4	9	7	6	24	20	18

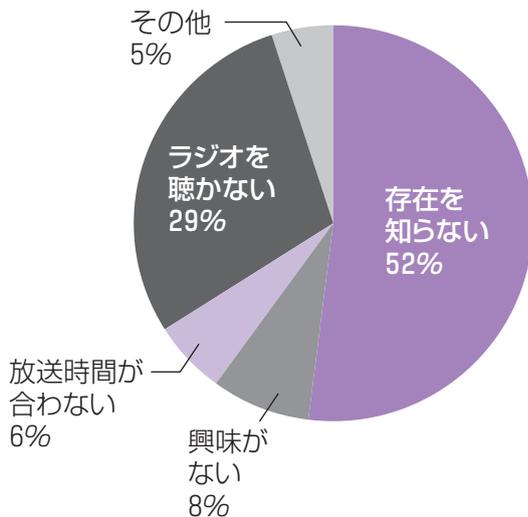
■エフエムななみを聞いたことがありますか。



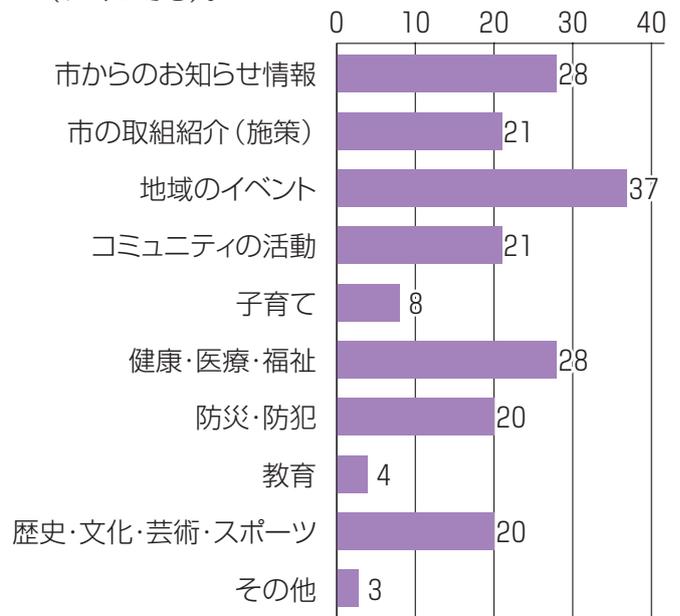
■聴く頻度はどのくらいですか(「ある」と回答した人が対象)。



■聞いたことがない理由を教えてください(「ある」以外の回答をした人が対象)。



■良い番組にするにはどんな内容を望みますか(いくつでも)。



通常放送では、各市町村からの自治体情報や、警察署・消防署からの防犯防災情報が発信されています。災害発生時には緊急放送に切り替わり、避難情報や災害情報を即座に発信する貴重な情報源となります。

この機会に、一度ラジオを見直してみたいはいかがでしょうか。

皆様からいただいたその他の貴重なご意見・ご提案につきましては、市ホームページに掲載させていただきます。

問合せ シティプロモーション課広報・広聴G 内線2352・2353

院長
コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

44

「地域包括ケアシステム」
しっかりと進めていく



日本の医療は、お金持ちも、そうでない人も、同じ医療を受けることができるという点では、素晴らしいと思ってい

ます。これは一つには、一定の負担が必要な医療サービスを受けられる、国民皆保険が成り立っているからです。しかし、最近では、医療提供制度と医療財政制度の関係を巡って、医療費の調達が社会保険方式で、維持していけるのかという課題が、おおきな話題になってきています。言い方をかえると、社会経済の「土台」が揺らいで国民皆保険の「家屋」が軋んでおり、補強が必要になってきているということになるでしょう。

この状況の原因の一つには、人口構造の変化があります。経験したことのない「超少子高齢・人口減少社会」の影響はたいへん大きいようです。高齢化が進めば、医療費の増加は避けられず、そのことが経済成長に負の影響を及ぼします。さらに労働人口が減少することで、医療スタッフの確保が厳しくなります。人口構造の変化が、資本の蓄積、労働力などの点から、マイナス効果に成るわけ

現状で、国民皆保険を堅持していくために改革が必要でしょう。そのうちの一つの策が「地域包括ケアシステム」ということになるでしょう。厚生労働省は、団塊の世代が一斉に75歳以上の後期高齢者になる「2025年問題」を視野に「病院から地域へ」「入院から在宅へ」と唱え、「地域包括ケアシステム」の旗を振っています。身近な診療所や病院、訪問看護ステーション、介護施設、自治体がネットワークをつくって「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで」送れるようにしよう、と呼びかけています。

一方、長生きするのが心配でならないようにも考えてしまいます。不安はどこにあるのか。どうも金の切れ目が命の切れ目のような価値観を連想させられることにありそうです。長生きしても報われる社会にしていきたいと思います。「地域包括ケア」を推進していきたいものです。

超高齢社会では、「生活を支える」医療の重要性が高まってくるでしょう。それにしたがって、医療政策の範囲は介護や「住まい」さらには「まちづくり」まで広がっていきそうです。「地域包括ケアシステム」の本質は生活を支えることに他ならないと思っています。地域包括ケアシステムをつまく回していくことが、国民皆保険の堅持に繋がっていくでしょう。もちろん、自治体を含めた関係者の意識改革や連携は、大きな課題になります。どこかの真似ではなく、誰が誰のために、あるいは何のために必要なのかをしっかりと考えながら、地域の皆さんと一緒に進めていきたいと思っています。

今月のバランス献立

ロールキャベツ 白菜とリンゴのゆず風味
抹茶ういろう

1人分 548kcal 塩分1.8g



ロールキャベツ

材料(2人分)
キャベツ4枚、A(玉ねぎ1/4
パン粉小さじ2、牛乳小さじ2、
卵1/2個、合いびき肉100g、
ナツメグ少々、塩小さじ1/2、
こしょう少々)セロリ1/4本、
にんじん3cm、バター10g、
ホールトマト200g、水300g

作り方

- ①キャベツは1枚ずつゆで、ザルに広げてさまし、さめたら芯をそぎとる。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、Aをよく混ぜ合わせ4等分してキャベツで包む。
- ③セロリとにんじんはうす切りにしてバターで炒める。
- ④鍋に②の巻き終わりが下になるように並べ、ホールトマト・水・③を加え煮立ったら弱火にして20分煮込み、こしょうで味を整える。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシヅヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

中央児童館で遊ぼう！

中央児童館 ☎26-3540

行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
ベビーマッサージ	2月17日(金)	午前10時30分～11時30分	0歳児親子※1	2月8日(水)～	10組	お母さんのリラックス法とふれあい遊び	材料費500円	バスタオル 水分補給できるもの
子どもクッキング	2月25日(土)	午後1時～3時	小学生	2月8日(水)～	20人	みんなで協力して作ろう	材料費200円	エプロン、三角巾 お茶、食器
2月生まれお誕生日会	2月21日(火)	午前11時～11時30分	2月生まれの未就園児親子	2月1日(水)～20日(月)	なし	手形と親子遊び	無料	なし
ハイハイ広場	2月22日(水)	午前10時30分～11時15分	0歳児親子※2	当日受付	なし	身長・体重計測とふれあい遊び	無料	なし
スポーツあそび	2月25日(土)	午後2時～3時	中学生 高校生	当日受付	なし	卓球 (人数により、内容変更あり)	無料	お茶、上靴
製作あそび	2月6日(月)～3月3日(金)	午前10時～午後4時30分	乳幼児親子 小学生	当日受付	なし	色々な材料を使用し 雛飾りをつくりましょう	無料	お茶、上靴

○開催時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) ○児童館に貴重品・ゲームを持ってこないようにしましょう
○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了) ※1 生後1カ月健診後～満1才ごろ ※2 生後4カ月頃～満1才ごろ

私のカルテ

No 3 4 6

心房細動による
心原性脳塞栓症について津島市民病院
循環器科医長
森田 純生

● 心房細動とは

心臓は全身に血液を送るポンプの働きをしています。心臓は4つの部屋に分かれており心室（メインポンプ）と心房（補助ポンプ）が左右に1つずつ存在します。心房細動とは不整脈の1つで、心房が細かく震えておりきちんと収縮できない状態です。

リズムが正常な心臓は、安静時に規則的に1分間で50回～100回拍動します。心房細動になると心房の拍動数は1分間で300回以上になり、脈拍も不規則になります。

● 心房細動の原因

心房細動は健康な方でも発生しますが、年齢が上がるにつれて発生率が高くなり、女性よりも男性に多く発生します。日本では70万人以上が心房細動を持っていると推定されています。高血圧、糖尿病、心筋梗塞・弁膜症などの心臓病や慢性の肺疾患のある方は心房細動を発生しやすく、またアルコールやカフェインの過剰摂取、睡眠不足、精神的ストレス時に発生しやすくなる方もいます。

● 心房細動の問題点

心房細動自体は命に関わるような重症な不整脈ではありません。しかし動悸・息切れ・疲れやすいなどの症状が現れることがあるほか、徐脈（脈が遅いこと）や頻脈（脈が早いこと）により心臓へ負担がかかることで心不全を発症し入院加療を要することがあります。また、後述する心原性脳塞栓症を発症することがあるため、適切な治療が必要です。

● 心原性脳塞栓症

脳卒中のうち約4割が脳出血、残り約6割が脳梗塞です。脳梗塞のうち、心原性脳塞栓症（心臓にできた血栓（血の塊）が脳や頸の動脈につまることによっておこる脳梗塞）は約3割を占めます。心原性脳塞栓症では脳や首の比較的太い血管に血栓が詰まるため、脳梗塞のサイズは大きく・重症となります。そのため死亡率が2割と高く、4割が歩行に介助を要したり、寝たきりなどの重い後遺症が残ったりします。心原性脳塞栓症の原因の約8割は心房細動で、心房細動からの心原性脳塞栓症

の発症予防は極めて重要です。

● 心房細動の診断

心房細動の診断には心電図検査が不可欠です。定期的な健康診断に加えて、自覚症状（「ドキドキする」、「胸が苦しい」、「階段や坂を上るのがきつい」、「息が切れやすい」、「疲れやすい」など）があったり、自分で脈を調べて異常（速い・遅いを不規則に繰り返す）を感じたりした際は、かかりつけ医を受診して心電図検査などの精査を受けてください。また心房細動患者さんの半数は無症状のため長期にわたって気付かないこともあります。しかし、症状がなくても脳梗塞の危険性が高いことには変わりはありません。無症状の心房細動を見つけることも重要であり、脈拍のチェックや心電図検査によって早期発見・受診をすることが、心房細動からの脳梗塞予防に不可欠です。

● 心房細動から起こる脳梗塞の予防方法

心房細動患者さんが適切な抗凝固療法（血液を固まりにくくする治療）を受けると、年間脳卒中発症率は約1%程度となり6割以上の脳梗塞を予防できることから、その普及が望まれます。

また心房細動による心原性脳塞栓症予防はこれまで抗凝固療法のみでしたが、近年、経カテーテル的左心耳閉鎖デバイスというものが欧米諸国にて認可されました。この治療では、心房細動の状態で血栓が作られやすい左心耳という場所（心房の一部）を、カテーテルで心臓の中から塞いでしまうというものです。ヨーロッパの心房細動治療ガイドラインにも記載されており、治療後の脳梗塞・脳出血・死亡率などは従来の薬物療法よりも良好な成績が得られています。残念ながらまだ本邦は認可されておりませんが、近い将来に認可され多くの患者さんに使用されるものと考えられます。

3月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ

場所・予約・問い合わせは保健センター

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
妊産婦歯科健康診査	14(火)	午後1時～2時 (指定された時間)	妊娠中の方、出産後1年以内の方 内容: 歯科健康診査、ブラッシング指導等 ※妊娠中1回(安定期のときに受けてください)、産後1回受けることができます	18人 予約制	母子健康手帳 手鏡、歯ブラシ タオル
離乳食前期	10(金)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	教室開催月に4～7カ月ごろになるお子さんをもつ保護者 内容: 離乳食初期から中期のお話と試食など	25人 予約制	母子健康手帳
BCG予防接種	7(火)	午後1時20分～2時	生後1歳に至るまでのお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児健康診査	1(水) 15(水)	午後1時～2時30分 (指定された時間)	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
1歳6カ月児健康診査	2(木) 16(木)	午後1時～1時45分	平成27年8月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
2歳児歯科健康診査	9(木)	午後1時～1時45分	平成27年3月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	40人 予約制	母子健康手帳、問診票 仕上げ磨き用歯ブラシ タオル
3歳児健康診査	3(金) 17(金)	午後1時～1時45分	平成26年3月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆健康診査はすべて1～2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。

☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します

看護師・保健師・管理栄養士が担当します

事業名	内容	日時
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用です)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で、保健師が相談をお受けします。	月～金(祝日は除く) 午前9時30分～11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・尿・体脂肪・喫煙度・ストレスチェック・HbA1c 簡易測定もできます。	月～金(祝日は除く) 午前9時～午後5時 ※要予約 電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	2月17日(金)、3月17日(金) ※要予約 ※上記以外の日程でも 相談可能

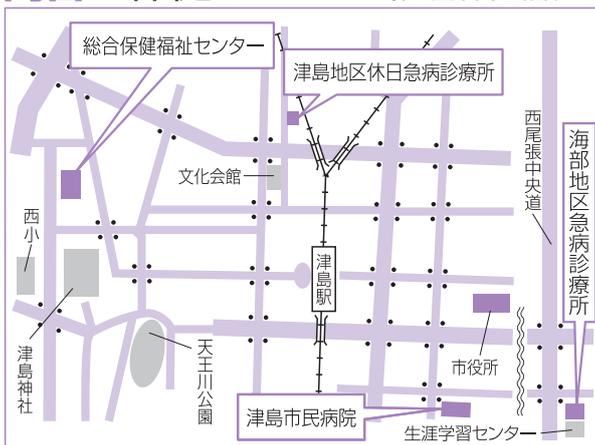
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時～翌日午前
9時

☎090-2136-3858

問合 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



津島地区休日急病診療所

内科・小児科
日曜日・祝日
午前8時30分～11時30分
午後1時～4時30分

所在地 藤浪町4-14

☎24-3611

津島市民病院

所在地 橘町3-73

http://www.tsushimacity-hp.jp/

☎28-5151

海部地区急病診療所

内科・小児科
平日 午後8時30分～11時
土曜日 午後6時～8時30分
日・祝日 午前9時～11時30分
午後1時～4時30分
午後6時～8時30分

歯科 日・祝日 午前9時～11時30分
午後2時～4時30分

所在地 莪原町字郷西37

☎25-5210

診療可能な病院を案内します

消防本部

☎23-0119

救急医療情報センター

☎26-1133