お知らせ

市立病院通信 -②-
お元気ですか

このコーナーでは、市立長浜病院のドクターの紹介を兼ねて、「普段の生活での予防法」など生活に役立つ“健康豆知識”を紹介します。

さらに優しいがん治療へ
―高精度治療を実現―

市立長浜病院
放射線科　責任部長
同　がん対策推進事業部
責任部長・がん相談支援センター長　伏木雅人 先生

２００８年より更新稼働中の高精度放射線治療装置について紹介します。この３年間に、最高の装置性能と我々の技術力を駆使し、がん病変に放射線を集中させ、正常臓器に安全な次の治療を実現しました。

①画像誘導照射：普通の照射において、治療台の上でＸ線写真やＣＴ撮影を行ない、ミリ単位のずれを修正し、常に同じ位置に照射が可能。

②定位照射：脳や肺、肝にピンポイントに線量を集中させ、高い効果を実現。

③呼吸抑制、同期照射：呼吸で動く肺や肝臓などに、呼吸を分析してできるだけ狭い範囲に照射する工夫を実現。

④強度変調放射線治療（ＩＭＲＴ）：線量に濃度差をつけるこの治療も可能にしましたが、施設基準に常勤放射線治療医が二人以上必要とあり、私一人の現状で提供する体制になく残念です。しかし、照射方法の工夫で、前立腺にＩＭＲＴと同様の線量分布で照射中。もちろん、医師募集中です。

上記を駆使して、放射線に弱い臓器のそばの病変など、これまで治療しにくかった部位も、安全で効果的に治療できます。形や機能を失わず、切らずに治せ、身体に優しく負担の少ないがん治療の放射線治療をさらに飛躍的に機能向上しました。どうか皆さん、どんな病状でも「放射線治療はできませんか？」と主治医に相談のうえ、また遠慮なく左記に相談され、活用ください。自治会などの集まりにも説明にうかがいます。お気軽に相談ください。お待ちしています。

問 市立長浜病院（☎６８―２３００(代表)）
がん相談支援センター（☎６８―２３５４）

市長コラム⑪
至誠通天
藤井 勇治

※至誠通天
誠を尽くせば天が味方してくれること

大震災を越える絆と希望の入学式

東日本大震災の発生から二か月近くが過ぎました。凄まじい被害の大きさに改めて悲しみや驚きが続きます。未だに多数の行方不明者がおられ、また、原子力発電所の事故は収束に時間を要しそうです。この千年に一度といわれる未曾有の悲劇の災害を、国民全体が信頼の絆を結び、支え合い、一歩一歩克服していく必要があります。また、今度の災害は、人間の「当然の毎日の生活」に反省を求めました。人類が築いてきた科学技術などの「文明」は大自然の力で瞬時に崩壊し、無力感さえ覚えました。

しかし、「復興」に向けて政治も行政も真剣勝負で取り組まなければなりません。強力なリーダーシップと洞察力・実行力が求められます。一方、市民の皆さんからは暖かい励ましのメッセージや沢山の救援物資、貴重な高額の義援金等々が続々と寄せられています。市民の皆さんのこれらの尊い志に心から敬意を表します。また、既に被災地から長浜へ移り住み生活を始めた方々がおられます。皆で暖かく励ましあって一緒に暮らしましょう。

さて、春は新しい門出のシーズンでもあります。去る４月８日、市内の全小中学校で入学式が行われました。この「当然の入学式」も、被災地の皆さんを思うと、平穏に執り行われる市がいかに恵まれているかを痛感させられました。私は当日、余呉小学校と長浜西中学校の入学式に参列いたしました。余呉小学校は新入生23人です。少ない人数の入学式ですが、みんなの「瞳」が活き活きと輝いて「ハイ」と言う大きな声が体育館に響き、元気な姿が感動を与えてくれました。長浜西中学校は生徒総数６００人のマンモス校です。式典はブラスバンド部の力強いあざやか演奏で新入生が入場し、厳粛で活力のあるすばらしい入学式でした。

子どもたちは次の世代を担う「宝」です。「教育」は「国」の「礎」です。教育をしっかりと機能させる市が、人や社会を豊かにします。

▲市内の小学校の入学式

お知らせ

いつまでも健やかに暮らすために生活機能をチェックしましょう

対象者：65歳以上の人
ただし、要支援・要介護認定者は対象外です。
70歳以上79歳以下の人には、郵送でお知らせします。それ以外の人は、個別対応となります。

年齢を重ねると、「転びやすくなった」「物忘れが多くなった」等、だんだん心身の機能は低下してきます。しかし、体を使いつづけることや鍛えることで、機能低下を防ぎ向上させることもできます。

生活機能評価は、このような「心身機能の低下」や「最近気になること」をチェックし、介護が必要になる前に一人ひとりにあった適切な介護予防事業(運動機能向上トレーニング事業、栄養改善教室等)を見つけ、参加していただくために実施するものです。

■生活機能評価の流れ

基本チェックリスト調査の実施
↓
対象者の決定　（調査の結果で対象となる人を決定します。）
↓
対象者になると
↓
生活機能評価の実施
※医療機関受診　（※昨年度までは、対象者を決定するのに、全ての人に受診していただく必要ありましたが、今年度からは市が受診を必要と判断した場合のみ、医療機関に受診していただきます。）
↓
各種教室等の参加者の決定　（自分にあった介護予防事業に参加。）

基本チェックリスト ※国で示されているものです

■まずは、自分の生活機能をチェックしましょう！

①バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
②日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
③預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
④友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
⑤家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
⑥階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
⑧15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
⑨この１年間転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
⑩転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
⑪６か月間で２～３ｋｇ以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
⑫ＢＭＩは18.5未満ですか　ＢＭＩ＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）	1.はい	0.いいえ
⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
⑭お茶や汁物でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
⑮口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
⑯週に１回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
⑰昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
⑱周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ
⑲自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
⑳今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
㉑（ここ２週間）毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
㉒（ここ２週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
㉓（ここ２週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
㉔（ここ２週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
㉕（ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

基本チェックリスト１～20のうち	10項目以上に該当
〃　６～10のうち	３項目以上該当
〃　11、12について	２項目全て該当
〃　13～15のうち	２項目以上該当

いずれかに該当する場合は　生活機能の低下が疑われます。
下記窓口へ電話で問合せください。
専門スタッフが、対応いたします。

【介護あんしん窓口】
浅井(浅井支所内)☎７４－４１２３・びわ(びわ支所内)☎７２－５２５９・六荘・西黒田・神田(アンタレス内)☎６８－４１５１・南郷里北郷里(東部福祉ステーション内)☎６５－６２６５・神照(北部福祉ステーション内)☎６５－８２６７・市街地(西部福祉ステーション内)☎６５－８３５２

【地域包括支援センター】
長浜地域包括支援センター（担当地域：旧長浜・虎姫・湖北）☎６５－７８４１
北部地域包括支援センター（担当地域：高月・木之本・余呉・西浅井）☎８２－５９０５