

お知らせ

健康ながはま21

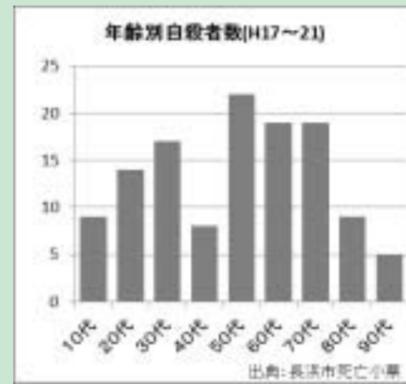
健康に関する8つの分野について定めた「健康ながはま21」。今回はその計画の中から「こころ・休養」についてお知らせします。

こころ・休養編

計画づくりをすすめる中で、うつ病等のこころの病気で苦しむ人が増加しており、市内でも年間25人前後の人が自殺で亡くなっておられることがわかりました。

こころが病気にならないよう、みんなで心がけましょう

- ・規則正しい生活を心がけましょう
- ・十分な睡眠をとりましょう
- ・悩みや不安を相談できる相手をもちましょう
- ・悩みや不安をもつ人に声をかけましょう
- ・家庭や地域で役割をもちましょう
- ・自分にあった生きがい、趣味をもちましょう



今回は健康管理編です。

健康推進課 (☎65-7779)

健康フェスティバルを開催します!

「心と体の健康」をテーマに、趣向を凝らした催しがいっぱい!ぜひ家族そろって遊びにきてください!

【とき】5月20日(日)10時~16時

【ところ】長浜バイオ大学(田村町)

【内容】

- ◇体のひろば:血管年齢測定、救命救助体験、歯科検査、骨密度測定、睡眠・いびき相談、糖尿病相談(血糖値測定)、がん相談など
- ◇子どものサイエンス:『教授と楽しく語るサイエンス』、『わかるかな?バイオ大学からの挑戦状!』、『3D立体映像とロボットで学ぶ脳の不思議』
- ◇0次カフェ(座談会):『子どものぜんそくについて』、『子宮頸がん:ワクチンと健診について』、『こころと身体のアンチエイジング』
- ◇講演会:『自然放射線と人工放射線』、『はらすまダイエット』ってなあに?』
- ◇飲食ひろば:余呉そば、湖北のおいしいごちそう丼、焼きそば など
- ◇ちびっこひろば:科学実験教室、光るメダカの観察、ダブルダッチ、ふわふわ怪獣 など

NPO法人健康づくり0次クラブ事務局 (☎50-3191)

5月1日から

おたっしや券を交付します

高齢者の外出のきっかけづくり、生きがいづくり、交流および共助活動の促進、老人クラブへの参加の促進を図るため、公民館講座受講料などの利用助成を受けられる「おたっしや券」が、5月1日から老人クラブ連合会より交付されます。

【対象】65歳以上の人

【助成額】1,000円分

【おたっしや券を利用できる施設および事業】

公民館主催講座、文化スポーツ事業団主催事業、鍼灸マッサージ、温泉施設、バス、タクシーなど

※有効期限:平成25年3月31日



長浜市老人クラブ連合会事務局
(市民交流センター内) (☎65-7822)
または各支部事務局

お知らせ

市立病院通信 ⑭

お元気ですか



市立長浜病院 脳神経外科部長 中澤 和智 先生

最近の脳卒中治療の進歩について

このコーナーでは、市立長浜病院の医師の紹介を兼ねて、「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。

ここ数年で、脳卒中の治療方法が増えています。脳血管の「こぶ」が破裂する「くも膜下出血」には従来の「クリッピング術」だけでなく、血管の中から「こぶ」に柔らかい金属糸をつめる「コイル塞栓術」が広まり、2つの治療の利点を生かすことができます。「脳出血」には開頭術だけでなく、内視鏡で小さな穴から血液を除去する「神経内視鏡手術」ができます。時間短縮だけでなく、治療の幅が広がりました。動脈硬化による「頸動脈狭窄症」には従来の「内膜はくり術」だけでなく2007年から「ステント留置術」がされています。重い持病をかかえている人や、「内膜はくり術」のむずかしい人でも治療ができます。

市立長浜病院 (☎68-2300) 代表

脳血管が急に閉塞する「脳梗塞」には3時間以内であれば、tPA(薬)の点滴治療がすすめられます。しかし、点滴のできる人は、20人に1人です。血管が閉塞したままでは、家庭復帰もわずかに15%です。2010年に血管の中から特殊な器械で再開通させる治療が認可され、4割近くが家庭復帰したという結果が認められています。残念なことに、新しい治療には、資格のある医師のもどけしか受けられないものもあります。また、治療を有効にするには、ある程度の経験と技術が必要です。治療をすすめられたら、先生に相談してもよいでしょう。

突然の強い頭痛や突然の半身まひ、ことばの不自由などに気づいたら、脳卒中診療病院で判断を受けましょう。もし、その病院で適切な治療ができない時は治療可能な病院に移りましょう。診療体制を整備し、一人でも多くの患者さんを救いたい。それが私たちの願いなのです。

市立長浜病院では、5月17日(木)からがん患者サロン 図書室「i・リング」を開設します。

がん患者サロン 図書室「i・リング」は、がんにお悩みの人が、「ちょっと行ってみようか!」と気軽に越えたいだけという、がんに関する図書やDVDなどの貸出し、医療用ウィッグなどの展示を行います。また、一人ひとりに必要な情報を提供していけるサロンをめがけています。

患者サロン 図書室「i・リング」の開館曜日と開館時間は次のとおりです。

【開館曜日】月・水・金(休診日除く) 【開館時間】9時~12時

【場所】市立長浜病院 療養病棟1階

☆毎月第3木曜日の13時~15時は、がん患者さんやその家族が互いに語り合い、悩みを共有し、支えあえる場として、「がん患者サロン『きらめき長浜』」を開催します。

◆がん・緩和ケアシリーズ 平成24年度公開講座スケジュール

| 開催日 | テーマ | 講師 |
|---------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 第2回 5月24日(木) | がんの痛みと向き合うために ~きちんと知ろう!がん疼痛管理~ | がん性疼痛看護認定看護師 河野 智一 |
| 第3回 7月26日(木) | 切らずに治す放射線治療 | 放射線科 医師 伏木 雅人 |
| 第4回 9月6日(木) | がんリハビリテーション | リハビリテーション科 医師 江藤 謹司 |
| 第5回 11月22日(木) | メディカルメイク | メディカルメイクアップアソシエーションサポーター 尚 江 真知 |
| 第6回 12月14日(金) | 音楽を聴こう | 未定 |
| 第7回 2月28日(木) | ゆるるんヨガ | 未定 |
| 第8回 3月28日(木) | 症状別栄養サポート | 栄養サポートチーム専門療法士 中川 太郎 |
| | 抗がん剤の副作用対策 悪心・嘔吐・摂食障害 | がん化学療法認定看護師 佐藤 真弓 |

※予定は変更になる場合があります。受講希望の方は、事前に下記担当まで問合せください。

市立長浜病院 がん相談支援センター (☎68-2354)