

# お元気ですか

## 生活習慣病の予防に健康講座 ～院長の入院経験をもとに説明～

市立長浜病院では、院長(琴浦良彦)自らが生活習慣病の予防についてお話しする健康講座を開催しています。この講座は、院長が心筋梗塞で入院したことをきっかけに、2年前から始めたもので、院内だけでなく、出張講座としても開催しています。

今回は、院長へのインタビューという形で、講座の内容をご紹介します。

### ○始めたきっかけ

入院中に医師や栄養士から指導されたことを、退院後に実践したところ、血圧やコレステロール、体重などが改善され、体調もよくなりました。改めて予防医学の大切さを実感し、そのことを市民のみなさんにお伝えしたい、というのがきっかけです。

### ○どんな内容

大きくは、次の2つです。

一つ目は、「生活習慣病の予防」についてで、体重や血圧の管理をどうしたらいいか、医師としてではなく、入院の経験から実践したことを患者さんの立場でお話しています。

二つ目は、長浜市と京都大学が連携して進めて



院内や出張で開催する院長の健康講座

いる「0次予防(自分の体質を知って病気にならないようにする)健康づくり推進事業」についてで、市民のみなさんの健康づくりのために、事業へのご協力をお願いしています。

### ○目標は

0次予防で1万人に調査協力をお願いされることと合わせて、講座の受講者も1万人をめざしています。現在55回開催し、約2,100人に受講していただきました。

長浜市を「日本一の健康都市」にすることを夢に、現在進めている「0次予防」とあわせて、この講座も地道にがんばっていききたいと思います。

## 生活改善実践教室

院内での開催のほか、院長が説明に伺います。

《対象》50人以上の参加が見込める団体  
(自治会や老人会、事業所、各種団体など)  
《会場設営》申込者で準備をお願いします

お申込みは、市立長浜病院管理課管理グループ  
(☎2324)へ。

## おしっこ、見ていますか?



市立長浜病院内科  
渋谷和之先生

おしっこする時、ちゃんと見ていますか?すぐに流していませんか?

腎臓の病気は気付かないことが多く、進行してから腎臓内科を受診することが少なくありません。また、せっかく健康診断で蛋白尿や血尿、

腎機能低下(クレアチニン値の上昇)が疑われていても、症状を認めないため受診されない方も多く見られます。そのため日頃からおしっこを見る癖をつけておきましょう。「最近、泡立ちが多くなった」、「赤いもしくはコーラの様な色をしている」、「濁っている」等があれば注意しなければなりません。

おしっこのことで病院に行くのは恥ずかしいと感じる方もいらっしゃるかと思います。多くの薬局では、尿の検査紙(尿糖、尿蛋白、潜血)を扱っていますので、一度確認してから受診されると良いでしょう。どこを受診すればいいか判らない時は、蛋白尿なら腎臓内科に、見た目で判る血尿や感染尿(白血球陽性)などは泌尿器科をまず受診してください。

# 人権ってなすに

## 「学び」のススメ

市では、「いのち」や「人権」について、気づき、考え、行動できるように、様々な学習会をボランティア

イアのみなさんと協力して開催しています。そこで、今回から2回に分けて、昨年度の学習会から、おもしろい取り組みをご紹介します。

自治会や高齢者サロン活動などでご活用ください。お問合せは、市人権施策推進課(☎6560 FAX8555)へ。

今回は、「はくとふるハート」さんの劇をご紹介します。  
楽しみながら「いのち」や「人権」の大切さを伝えたいと、身近な題材やテーマをもとに、ゆかいな切り口で劇をお届けしているグループです。  
主なメニューは次の二つです。  
◎「トマトとメロン」  
「いのち」や「いのち」の威勢のいい声が始まるのは、相田みつをさんの詩を題材にした寸劇。トマトとメロンが、私たちに伝えたいことは何でしょうか?  
◎「いまだきの桃太郎」  
みなさんご存知の「桃太郎」のアレンジ版。今まで川で洗濯をしていたおばあさんが「私も柴刈りに行きたい」と言ったことから展開する物語です。



お店を舞台にした寸劇。トマトとメロンがみなさんに伝えたいことって。



桃太郎のお話で、おばあさんが山へ柴刈りに行ったら...

## 今月の人権

地域における人権学習①

## 妊婦さんのしるし マタニティマーク

厚生労働省が公募で選んだマタニティマーク



大切な赤ちゃんがおなかにいる妊婦さんにとって、妊娠中は体調も不安定で、ちょっとした配慮がほしいことってたくさんあります。

でも、外見から妊婦であることがわかりづらく(特に妊娠初期)、周りから理解が得られないこともあります。

そこで、長浜市では、厚生労働省が発表した「マタニティマーク」を活用し、妊婦さんにやさしい環境づくりを推進します。

## マタニティマークの方を見かけたら...

- ・座席をできるだけ譲ってあげてください
- ・受動喫煙を防ぐため、禁煙にご協力ください
- ・エレベーターなどの乗降、段差のある所では、急がせず、ゆっくり待ってあげてください
- その他、あなたのちょっとしたやさしさをお願いします。

## マタニティマークのキーホルダーを発売



この2つのデザインが裏表になっています

《対象》市内にお住まいの妊婦の方  
《販売》母子健康手帳発行時  
《発売時期》4月1日から 《価格》100円

お問合せは、市健康推進課《市役所東別館1階》(☎7779、FAX1437)へ。