

市立長浜病院 外科
部長 花木 宏治

初診時からのがん緩和

「がん緩和医療」は、以前は末期治療のことを指していましたが、現在では癌が疑われた時から始まります。つまり、「痛い、だるい」などの身体的苦痛、「つらい、悲しい」といった精神的苦痛、「仕事、家庭環境の変化」などの社会的問題を、初診時から評価し、対応することが可能となつてきています。具体的には身体的苦痛を軽減する薬や治療技術は、近年飛躍的に進歩、普及してきていますし、がん患者さんや家族の方の心情について学ぶ研修も義務化さ

このコーナーでは、市立長浜病院のスタッフの紹介を兼ねて、「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。

れ、多くの勤務医が受講を修了しています。当院では社会的問題に対しては、がん相談支援センターが窓口を開いており、内容に応じてさらに専門が対応する体制を整えています。また、緩和を専門的に扱う「緩和ケアチーム」が院内で活動しており、「緩和外来（総合・いたみ・ころ）」も開設しています。「がんかもしれない」「がんと告知された」時には、大きなストレスが生じるとともに、どこに相談をしたらよいのかもわからないことが多いと思います。がん診療連携拠点病院でもある当院は、あらゆる方面で対応する組織・窓口・パンフレットを整えていますので、気軽にスタッフにお尋ねください。病院全体であなたの痛治療をサポートします。

問 市立長浜病院
(☎6812300(代表))

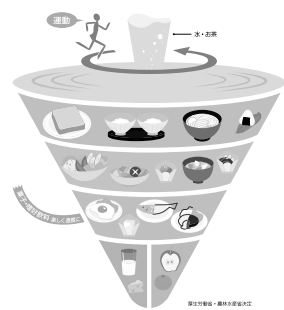
元気な一日は、朝食から！
昨年度、市内の中学2年生および16歳以上の人を対象に、朝食に関するアンケートを実施しました。ほとんどの人が「毎日食べる」と答えましたが、16歳から29歳の約16%の人が、朝食を時々食べる、または食べないと答えました。朝食は心身の健康に大きく影響し、生活リズムの起点になります。毎日朝食をとり、元気に一日のスタートを切りましょう。

	毎日食べる	だいたい食べる	時々食べる	食べない	無回答
中学2年生	86.6	9.8	3.2	0.4	—
16～29歳	64.3	19.6	9.8	6.3	—
30～64歳	78.6	11.9	5.1	3.9	0.5
65歳以上	93.9	3.7	0.6	0.6	1.2

▲長浜市民の朝食の摂取状況 単位(%)

日々の食生活が肥満とやせに影響します。バランスガイドを参考にバランスの良い食事を心がけましょう！

食事 バランスガイド



塩分の取り過ぎにご注意を！
塩分の取り過ぎは、高血圧や胃がんの要因になります。生活習慣病の予防のため、適度な塩分摂取を心がけましょう。
平成22年度の調査では、国が定める1日あたりの食塩摂取量（目標量）を大きく上回っています。（左表参照）
単に塩分を減らすだけでなく、味付けに酸味や香味、辛味などを適度に加えるなど工夫をすることで、無理なく毎日の食生活を見直しましょう。

	男性	女性
目標量	9.0g	7.5g
長浜市	11.3g	10.3g

▲1日あたりの食塩摂取量

健康づくりに取り組む地域を応援！

問 健康推進課 (☎6517779)

皆さんが健康で長生きできるように、「地域で取り組む健康づくり事業」を次のとおり助成します。ぜひお役立てください。

【対象団体】

地域づくり協議会または自治会

【対象事業】

①必須事業

健診受診を促進する啓発事業や健康づくり事業等（例：啓発ポスター・資料の作成費用、講演会会場使用料など）

②選択事業

地域住民の健康管理を目的とした健康器具（血圧計など）の購入

※②のみ実施する場合は対象になりません。

【補助率・補助限度額】

対象経費の1／2以内、上限10万円（①②共通）

※1団体につき、1回／年度（通算2回まで）

【申請方法】

申請書を記入のうえ必要書類を添付し、6月30日（月）までに健康推進課（ながはまウェルセンター内）へ。

※申請書は市ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは右記担当課まで。

親子でいい歯コンクール

問 健康推進課 (☎6517751)

【とき】 6月22日（日）午前10時～12時
【ところ】 長浜文化芸術会館（大島町）

※広報ながはま5月15日号13頁の「親と子のよい歯のコンクール」の掲載内容に誤りがありました。右記のとおり訂正しお詫びします。

東京観音展の感動を伝える報告会

問 企画政策課 (☎6516505)

東京藝大美術館で開催した「観音の里の祈りとくらし展」は、入館者数約2万人、その後寄せられたアンケートは3千通を超え、首都圏を中心に大きな反響がありました。

会場では、観音様の前で手を合わせ拝む人や、じっと見つめてその場を離れない人など、多くの来場者に感動をもたらしました。

そんな東京観音展を振り返りながら、あらためて「観音の里・長浜」の魅力を感じていただくために、次のとおり報告会を開催します。

【とき】 6月21日（土）13時30分
【ところ】 木之本ステイックホール

【内容】

・東京観音展の概要説明
・対談講演会
テーマ 東京観音展を終えて

講師 東京藝術大学 薩摩雅登 教授
長浜城歴史博物館 太田浩司 館長

【参加費】 無料
【申込み】 不要

▲多くの人々が訪れた東京観音展の会場
(会期：3月21日～4月13日)

市政の動き(4月16日～5月15日)

「クリーン、わかりやすい、開かれた市政」の確立のため、市民の皆さんに市役所内で「どのような会議」が開催され、「どのような結果」になったかを概略でお知らせします。

会議名など

内 容

5月1日(木)
第1回長浜市国民健康保険運営協議会
担当課：保険医療課(☎65-6527)

正副会長を選出し、制度概要や市の国民健康保険の現状、特定健康診査・特定保健指導の実施について、事務局から説明を受けました。

※詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.nagahama.shiga.jp>) をご覧ください。