健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課
電話 72-7613

病気になって初めて気づく 健診の大切さ

今月号では、生活習慣病が原因で大病を患い、克服した脇博さんの実体験をご紹介し、健診の大切さについて、考えていきます。

生活習慣病 VS 生活健康習慣

平成17年1月早朝、突如病に（当時54歳）、某県外病院へ緊急入院し約3カ月の治療を受けることとなりました。今思えば、まさに生活習慣病という鎧をまとい先陣を切って走っていたようにも思われます。病名は脳梗塞でした。何日間はベッドで寝たきりが続きました。幸いに障がいは軽かったのですが、歩行や温覚・眼・舌などに症状が出て、点滴も30本近く連続でした。点滴を付けたままでのリハビリも続き、主治医の下で作業療法、理学療法の先生と共に汗を流す日々が続きました。一時はやけを起こすような時も多々ありましたが、スタッフの皆さんの丁寧な療法のおかげで、少しずつ改善がみられ自信に繋がっていきました。ちなみに入院当時の体重は63キロ、現在は51・6キロ、そして退院の日を迎えました。主治医から生活習慣についていろいろとご指導をいただきました。

今こうして思えば、私的には良い習慣がついたものと満足しています。

年に一度の市の集団検診では、入院時と比較して現在は全てにおいて基準値以内でますます日々のウォーキングの弾みとなり、本当にうれしい限りでありがたいと思っています。

最後に、我が市においては、健幸条例が制定され、市民へのいい意味での習慣「くせ」が付きますよう祈っております。私的ですが、まさに健康づくりは金儲けであるとふと思ったりもし、「できる時にする」が、私のスタイルです。明日も歩く！

脳血管疾患の患者数

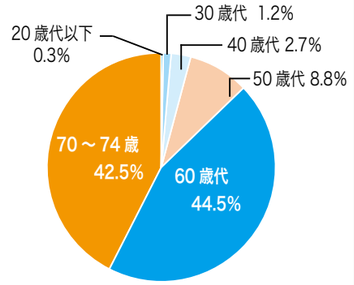
三好市の脳血管疾患の患者数を年齢別にみると、60歳代から多い傾向にあり、60歳代で44・5％、70～74歳で42・5％となっています。

そして、脳血管疾患患者の78・2％が高血圧症、61・9％が脂質異常症を合併していることが分かります。

また、脳血管疾患患者の87％が60歳以上ということになりますが、50歳代ごろから高血圧症や脂質異常症の人が増えてきます。

高血圧症や脂質異常症などの、血管を傷める因子が重なることで、脳血管疾患を発症するリスクが高くなるため、高血圧症や脂質異常症を治療しておくことが大切です。そのためにも、1年に1度は特定健診を受け、生活習慣を見直しましょう。

■ 三好市の脳血管疾患の患者数の年齢別割合



私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します

徳島こども救急電話相談をご利用ください

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

＃8000

・救急電話相談とは

休日夜間の子どもの急な病気（発熱、下痢、嘔吐、けいれん、ひきつけなど）やケガなどの場合に、受診した方が良いのか、様子をみても大丈夫なのか、看護師や小児科医から電話でアドバイスを受けられる事業です。

・相談電話番号

▼固定電話（プッシュ回線）、携帯電話からの場合
☎（局番なしの）＃8000

▼固定電話（ダイヤル回線）、IP電話、その他＃8000が利用できない場合
☎088-621-2365

・相談時間

毎日18時から翌朝8時まで

・相談体制

相談員（看護師）が応じ、専門的な知識を要するものは医師（小児科医、救急専門医）が対応します。

※相談は、あくまでも助言で、電話による診断・治療はできません。

・利用料など

無料（通話料金は利用者負担）

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

①お子さんが急な病気で心配なとき
↓
②＃8000　または088-621-2365までお電話を
↓
③看護師・小児科医が電話で相談に応じます

この事業は徳島県が実施していますが、三好市役所（保険医務課・三好市保健センター・各総合支所）にもチラシなどを設置していますので、お気軽にお問い合せください。

お問い合わせ先
三好市保険医務課
救急医療担当
電話　72-7613

平成27年度　精神保健ボランティア講座プログラム　参加者募集

精神保健ボランティア講座を次のとおり開催します。自分自身や家族の心の健康づくりに役立てたり、精神保健ボランティアを始めるための講座です。精神障がい者支援関係職員研修会との共同開催です。

開催日	内容・時間（9時30分～15時30分）	講師	場所
9月3日(木)	開校式 施設見学：高友（注1）・すり～ぴい（注2） 講義「精神科疾患について」ほか	ゆうあいホスピタル 坂本理事長ほか	三好保健所
9月25日(金)	院内およびグループホーム見学、座談会ほか 講義「精神科医療について」	秋田病院 秋田理事長ほか	秋田病院 グループホーム池田
10月6日(火)	社会復帰施設見学 講義①「精神保健ボランティア・ハートみよしの活動について」 講義②「自分を知ろう」 意見交換、閉校式、修了証書授与	精神保健ボランティア・ハートみよし 耕地会長ほか	ワークサポートやまなみ 三好保健所

（注1）精神障害者が通所する作業所、（注2）ひきこもり・ニートなどコミュニケーションが苦手な若者の居場所

【申込締切】8月28日（金）
【お申し込み・お問い合わせ先】三好保健所（☎72-1123）