三好市の小児医療について考えよう

子育て講演会

日時 2月25日（日）
13時～15時30分

場所 三好市保健センター

演題 住み慣れた地域で暮らし続ける為に…
三好市の小児医療（未来）について考えよう
～子ども達の笑顔を守るため～

特別講演 13時30分～14時10分
演　題：かけがえのない子供を育むための小児医療支援
講　師：香美 祥二 先生（徳島大学病院 小児科 教授）

徳島大学病院 小児科 教授
香美 祥二 先生

パネルディスカッション 14時20分～15時
テーマ：小児医療～三好市の未来に向けて～
座　長：住友 正幸 先生（県立三好病院 院長）
パネラー：三好市長、三好市在住のママ・パパ代表
助言者：香美 祥二 先生（徳島大学病院 小児科 教授）

子ども向けワークショップ 13時～16時
小物作り、読み聞かせほか　※託児が必要な方は事前に連絡ください。

【お問い合わせ先】三好市役所健康づくり課　電話　72-6767

三好市公式フェイスブックとインスタグラムを開設しました

三好市では、市政情報や観光情報など、市の情報をより広くお伝えするため、三好市公式Facebook（フェイスブック）・Instagram（インスタグラム）ページを開設しました。

フェイスブックとは、インターネット上で利用者同士の繋がりを作っていく無料のコミュニケーションサービスです。

インスタグラムとは、スマートフォンアプリで写真や動画を無料で共有するサービスです。

皆さまの**「いいね！」「フォロー」**をよろしくお願いします。

ご覧になるには
三好市ホームページのトップページにある
三好市公式アカウント をクリック！

または、フェイスブックを利用中の方は、「三好市」で、インスタグラムを利用中の方は、「miyoshicity」で検索してください。

▶インスタグラムの実際の投稿画面

【お問い合わせ先】三好市役所秘書人事課　電話　72-7646

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

三好市医師会市民公開講座

「すこやかな老後をおくるために」が開催されました

12月14日、三好市医師会市民公開講座が池田総合体育館で行われました。「薬のやめどき」や「痛くない死に方」などの著書で知られる長尾和宏先生に、健康長寿をテーマにお話いただきました。

勤務医11年間、開業して23年見えてきたものは延命と尊厳死

47歳で自殺した父親への思いは今も長尾先生の胸の奥深くにあり、父親の生きた歳月以上に今生きていることにまず感謝していると長尾和宏先生は言います。

そして、末期ガン患者に死ぬまで治療を続けることが、無条件に善とは限らず、最期まで自分が押しつけたその行為が、患者の人生の最終章を穏やかでないものにしたかもしれないという疑問が湧いてきました。

その後、自分を必要としてくれる人のために「人を診る、生活を診る医療」をすべく開業し、外来診療だけでなく在宅医療に取り組まれ、これまで約2000人を看取られました。末期の食道ガン患者さんには「食べたくないし、点滴しないでほしい」と言われ、その患者さんはちょっとした水分で約3か月生き、しかもその間とても前向きな生き方をして最期は全く痛まず平穏死したといいます。

健やかに生き、健やかな最期を迎えるために考えてみよう

人間の一生はさまざまで、自殺しない限り、自分で死ぬか分かりません。終末期がなく突然死する人もいます。ピンピンコロリな生き方がいいと、そんな祈願の神社もありますが、こちらが望んでもなかなか実現するものではありません。

また、本人の意志は尊重されず家族の意志で生き長らえることもあります。東日本大震災の起きたあの朝「今日が最期」と思っていた人がどれだけいたでしょうか。

だから、今生きていることに感謝するとともに、尊厳をもって死ぬために、自分の最期は自分で考えておくことが必要ではないか。例えば、ガンの痛みに緩和医療の範囲でモルヒネを使うなど。日本は尊厳死についてきちんとした法律のない唯一の国。尊厳死は自然死だが、安楽死との違いやモルヒネに対する誤った解釈も存在します。

「理想の長生き」実現へ

日本は世界一の長寿国で、平均寿命が高いものの、この中には寝たきりなど要介護状態の人も含んだ平均寿命の数字です。裏を返せば誰でも要介護や寝たきり期間が平均して数年程度はあるということで、介護保険のお世話になる期間です。

健康寿命のためには、遺伝や体質は別として、生活習慣に気をつけなければなりません。食事は減塩を心がけて、炭水化物を半減にして、高質なたんぱく質やカルシウムを多く含んだバランスのいい食品を取ることです。

年を取ると筋肉量も減少します。歩行のできる人は、毎日少しでも日光を浴びて、自分に合った速さで無理のない距離を歩くことが大切です。

また、家の中でも片足立ちをするなどして骨に多少の負荷をかけましょう。

一人一人が日々生きていることに幸せを感じながら、一日でも長く健康寿命を延ばすことができますようにと、長尾先生は締めくくられました。

寒い北風の吹く師走の午後でありながら、300名を超える市民の方々が公開講座に参加し、会場からは「自分なりの健康法を続けてきたからか風邪もひかず、薬と無縁で元気な生活を送っている。今後も健やかに生きていく力が湧いてきた」との意見や、高齢者のがん手術についての質問なども出され、参加者は長尾先生のお話に熱心に耳を傾けていました。