



第82号

# 町立病院だより

平成28年6月

## 地域医療講演会

### 「小鹿野町で生きる私のストーリー」 ～ 上手に使おう地域包括ケアシステム ～ 「地域包括ケアシステムって何だろう？」

最近、厚生労働省から「地域包括ケアシステム」の必要性が叫ばれていますが、皆様ご存じでしょうか？「地域包括ケアシステム」とは、住み慣れた地域で生活するために、医療と保健と福祉、そして住民が一体となって作る支え合いのシステムのことです。小鹿野町では20年近くこの「地域包括ケアシステム」の構築に力を入れてきました。

小鹿野町で生まれ育ち、元気に最期まで生活するために必要な「地域包括ケアシステム」について皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

今後の人生を過ごすのに多いに役にたつと思いますので、大勢の方のお越しをお待ちしております。

日時：6月3日（金） 午後7時～8時30分

会場：小鹿野文化センター 1階 大会議室

内容：○地域包括ケアシステムの概要

○小鹿野町の医療の状況

○小鹿野町の保健・福祉

講師：小鹿野中央病院 内田望医師・加藤寿医師

小鹿野町保健課 大久保築世保健師



内田医師



加藤医師



大久保保健師

※ 入場無料、事前の申込は不要です。当日会場に直接お越しください。

### 新設「肩こり・腰痛相談外来」についてのご案内

この度、肩こり・腰痛相談外来を始めさせていただきます、物部芳郎といたします。

小鹿野中央病院では、総合診療科医として主に内科を担当しておりますが、将来は整形外科医を目指しております。多くの方が抱える体の症状として、肩の痛み、腰の痛みが挙げられますが、肩の痛みに関しては筋肉的な痛みから圧迫骨折など骨の問題まで様々です。

その中でも筋肉の疲労や拘縮による痛みに対しては現状日本では、医者が研究し対応するという事はほとんどなされていないように思えます。よって、これら筋肉独特の痛みに対しての系統だった治療法というものは確立されておられません。

今回の外来では、これら骨や関節には問題ないが痛みがなかなかとれない、重症ではないが生活に支障が出ている人に対して西洋医学と正體学から治療させていただければと考えております。基本的な診察治療の流れとしましては、まずレントゲンを撮影させていただき、診察で筋肉の状態を確認して、患者さん本人の普段の体の使い方に問題が無いかどうか、今後生活するうえでどのようにしたら良いかをアドバイスさせていただくという流れです。

診察日等は下記のとおりですので、もしお困りであれば一度外来へお越しください。

記

○診察日：毎週月曜日 午後2時～午後3時30分まで（予約診療のみ）



# がんの予防、診断、治療。そして緩和ケア ～町立病院ができること～

前は「がん」の基礎知識についてお話ししましたが、今回は「がん」の予防についてお話ししたいと思います。えっ「がん」を予防なんてできるの？という声が聞こえてきそうですが、実は「がん」はある程度予防ができることがわかってきています。

## ②「がん」の予防：がんは生活習慣病！

「がん」というのは突然変異で正常な細胞が異常な「がん細胞」となり、無尽蔵に増殖する病気です。この突然変異は何の理由もなくある日突然起こるわけではなく、生活習慣の積み重ねで起こることが長年の研究でわかってきたのです。そうです、最近「がん」は糖尿病などと同じ生活習慣病とされており、予防ができるのです。「図1」はがん予防のための生活習慣で守るべき5つの事項が示されています。

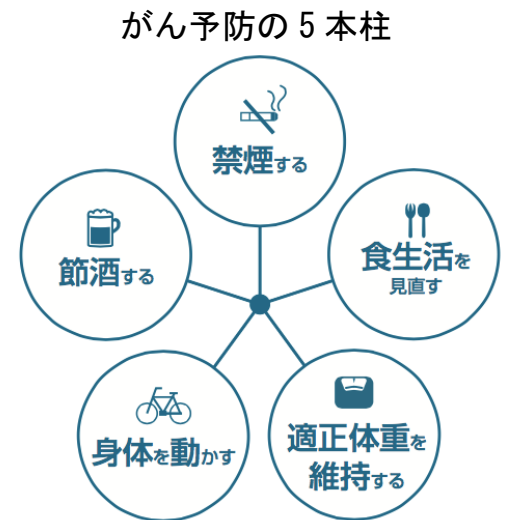


図1

- ①禁煙する（タバコは様々ながんを引き起こすことが科学的に証明されています）
- ②食生活を見直す  
（カロリーや牛・豚などの赤身肉を摂りすぎない、野菜を多く取る、減塩するなど）
- ③適正体重を維持する（太らない、痩せすぎない）
- ④身体を動かす（ウォーキングなど全身運動をする）
- ⑤節酒をする（1日適正量：ビールなら中瓶1本、焼酎なら水割り2杯程度）

これらを守ると「図2」のように「がん」になるリスクをかなり低くできます。今や、生涯で男性は3人に2人、女性は2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代で、医学は発展してもその死亡数は右肩上がりです。つまり、残念ながら現在の医学では「がん」は十分に克服できていないのです。

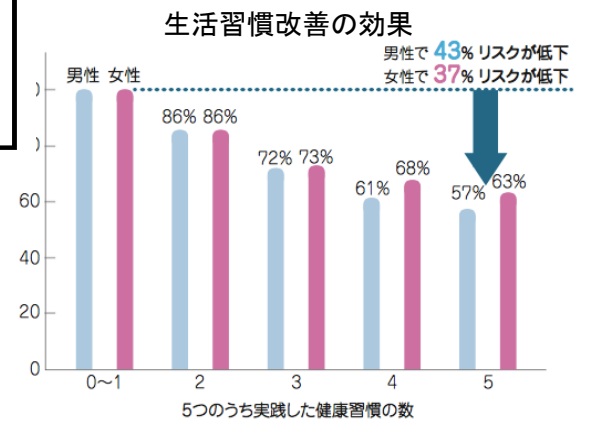


図2

今の医学では十分な治療ができない「がん」、でも自分の力で予防はできる。

自分の身は自分で守るため、「がん予防」の生活習慣改善を今日から始めてみてはいかがでしょうか？さて、今回は「がん」の診断についてお話しします。

「がん」は早期発見、早期治療が原則です。

みなさん、がん健診を受けていますか。

次回をぜひ、楽しみに！



## 外来からのお知らせ

### 休診

耳鼻咽喉科：6月 9日（木）水足Dr  
6月14日（火）荒木Dr  
6月16日（木）水足Dr  
婦人科：7月 8日（金）矢野Dr  
眼科：7月13日（水）櫻井Dr  
総合診療科：7月26日（火）芦谷Dr

### 変更

眼科：6月27日（月）沖坂Dr 受付時間11時まで  
心療内科：7月 9日（土）から7月16日（土）へ変更  
乳腺外来：7月14日（木）から7月 7日（木）へ変更



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話（代表）0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。