

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

市の健康実態と食の背景について

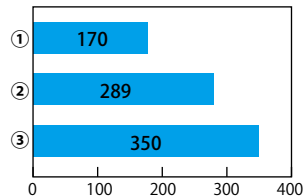
広報びろろ8月号でも紹介しましたが、下呂市国保における高血圧、脳血管疾患、脂質代謝異常、高尿酸血症の受療率（医療機関を受診した率）は「表1」の通り、県内の1位、2位を占めています。これらの原因を食品や食べ方につな

げてみると、塩分については昔から主食、主菜、副菜に至る多くのものに塩分が使われており、長い間辛いものを食べ続けてきた歴史があります。さらに塩分の過剰摂取に加え、食生活が豊かになったことでコレステロール、プリン体の多い肉・魚類、アルコールを多くとるようになり、脳血管疾患、虚血性心疾患といった重症な健康障害につながり医療費を引き上げていることが予測されます。

また、不足する栄養素としてビタミン類の不足が考えられます。「表2」は4月に下呂市ヘルスメイトが20〜70歳代の野菜摂取の実態調査を行った結果、です。市民の野菜平均摂取は目標摂取量350g（両手3杯分）の半分に満たない170gという結果でした。

【表2】

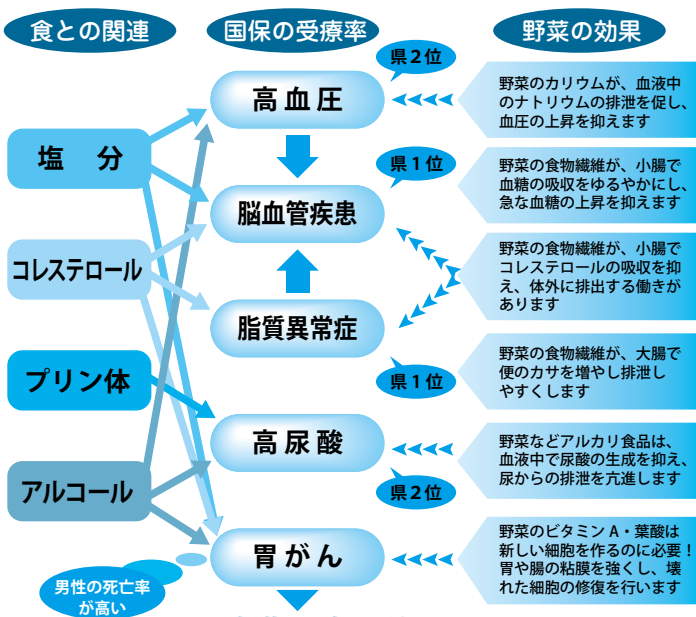
“成人”野菜の目標摂取量と下呂市の平均接種量(g)



①下呂市 ②岐阜県 ③目標量

また、「表3」は今年3月に実施した市民アンケートの調査結果です。ここでも野菜の目標摂取量を取っている方は3.7%という低い結果でした。市民の多くは野菜を摂っているという認識でも、実際は目標量と摂取量に開きがあるようです。「表1」の右側に説明してあるように野菜には血圧の上昇やコレステロールの吸収、急な血糖の上昇を抑えたり、壊れた細胞の修復をする等健康に良い効果があります。生活習慣病予防のために、必要な量の野菜を積極的に取ることをお勧めします。

【表1】



医療費県内1位

「表2」は4月に下呂市ヘルスメイトが20〜70歳代の野菜摂取の実態調査を行った結果、です。市民の野菜平均摂取は目標摂取量350g（両手3杯分）の半分に満たない170gという結果でした。

【表3】

平成24年度 市民生活アンケートの分析結果報告(抜粋)

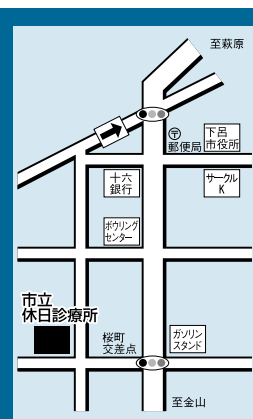
●生活習慣病の観点から1日に350gの野菜(両手3杯)を食べる事が推奨されています。

◇あなたは、毎日どのくらいの量を食べていますか？

3杯以上	2杯程度	1杯程度	ほとんど食べていない	まったく食べていない	わからない	無回答
38	217	601	88	9	60	27
(3.7%)	(20.9%)	(57.8%)	(8.5%)	(0.9%)	(5.8%)	(2.4%)

◇また、積極的に野菜を食べることを意識していますか？

している	していない	ほとんどしていない	まったくしていない	わからない	無回答
548	377	70	12	5	28
(52.7%)	(36.3%)	(6.7%)	(1.2%)	(0.5%)	(2.6%)



※都合により担当医が変わることがあります。
※9月15日の田中医師は中学生以下の診療を行います。
※事前に電話でご確認の上、下呂温泉病院・金山病院へ受診ください。

10月				9月			
27日(日)	20日(日)	14日(金)	13日(金)	29日(日)	23日(金)	22日(金)	16日(金)
近藤史郎(近藤医院)	二村克(二村医院)	阿部親司(阿部医院)	中田宗彦(中田医院)	黒木尚之(黒木医院)	大林秀成(萩原北医院)	藤岡均(藤岡医院)	小池利幸(小池医院)
				9・10月の担当医			
				1日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	8日(日)	大塚正議(大塚胃腸科医院)
				15日(日)	田中隆平(田中内科クリニック)	16日(金)	小池利幸(小池医院)

診療時間 日曜、祝日、年末年始 午前9時〜午後3時
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

診療科目 内科、小児科

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

☎24・1200

下呂市立休日診療所
下呂市森801・10(下呂市民会館内)

※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

市内のインフルエンザ予防接種の実施医療機関

医療機関名	電話番号	高齢者	子育て	特記事項
萩原北醫院	Tel 52-3444	○	○	
中田医院	Tel 52-1022	○	○	
二村医院	Tel 52-1001	○	○	
藤岡医院	Tel 52-3033	○	※	6歳以上から接種可能 当院に通院の方のみ
こばやし整形外科	Tel 52-3952	※	×	
大塚耳鼻咽喉科医院	Tel 52-3387	○	○	
南飛騨せせらぎ病院	Tel 25-5758	※	×	当院に入院通院の方のみ
市立小坂診療所	Tel 62-2212	○	○	
市立馬瀬診療所	Tel 47-2152	○	○	毎木曜日のみ
県立下呂温泉病院	Tel 25-2820	※	※	当院に入院通院の方のみ
黒木医院	Tel 24-1303	○	○	
近藤医院	Tel 25-4428	○	○	
小池医院	Tel 25-6688	○	○	
おくむらクリニック	Tel 25-6700	○	○	
花田医院	Tel 26-2036	○	○	
兼政診療所	Tel 26-2100	○	×	
市立中原診療所	Tel 28-2004	○	○	
市立上原診療所	Tel 32-2121	○	○	
市立金山病院	Tel 32-2025	○	○	
阿部医院	Tel 32-2151	○	※	1歳未満、妊婦は不可
福井医院	Tel 32-2151	○	※	1歳未満、妊婦は不可

※「特記事項」をご確認ください。又、詳細は必ず各医療機関へご確認ください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

65歳以上の方・60〜64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がい又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活が著しく困難な方が

に対し、インフルエンザ予防接種の料金の一部を助成します。左の表にある医療機関で接種すると接種料金が2,100円（市補助）を上限として助成されます（生活保護世帯は全額助成）

予防接種の予約開始時期や料金などは医療機関により異なります。詳細については必ず各医療機関にお問い合わせください。また市外（上記以外）の病院・入院・入所先などで接種を希望される場合は、事前に手続きが必要ですので、接種前に健康課へご相談ください。

子育て支援予防接種（インフルエンザ）

妊婦の方、6ヶ月以上中学3年生以下の方を対象に、インフルエンザ予防接種料金の一部を助成します（助成額は1回につき2,100円）

今年度から各医療機関で直接申請して頂けるようになりました。

医療機関で必要書類を記入し、助成の対象者と確認できればそのまま接種を受けて頂けますので、保健センターへ出向く必要はありません。なお高齢者のインフルエンザ予防接種と同様、予防接種の

予約開始時期や料金などは医療機関により異なります。詳細については必ず各医療機関にお問い合わせください。（接種が受けられる医療機関は上の表をご覧ください）
持ち物：母子健康手帳、医療受給者証または保険証

健康増進新普及月間

1に運動、2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
健康寿命を延ばしましょう
9月は「健康増進普及月間」

防災の日を迎え地域の救急、災害における病院の役割について考えてみましょう。

当地域では救急車を呼んだ場合、平均到着時間は約6分で、これは全国的にも同じような状態です。金山病院では原則として救急車の受け入れは拒否していませんが、次のような場合は受け入れできません。急性期の脳梗塞が強く疑われる場合は、急性期の専門治療が必要のために、下呂病院脳神経外科に直接搬送を指示しています。お産は専門外で対応できません。全身麻酔手術中は受け入れできないことがあります。学会などで外科医がいなときは、交通事故などによる高エネルギー外傷は受け入れできません。また、個室が満床で重症患者に対応できないときは、救急車搬送による受け入れをお断りしています。

下呂市立金山病院は免震構造を持つ病院として新築されました。新病院の防災面での地域の期待も大きいと思います。免震構造とは直下型の地震が起きたときに建物の中の人や設備を守るものです。

ところが、人命や、機械を破壊から守ることとは出来ても診療が出来るかは別問題です。病院の診療にはマンパワー、水道、電気等のインフラが無事であることが必要です。重要な診療機器を動かすための非常用電源は長くは持ちこたえられません（過去20年間半日以上の停電は、病院では経験していません）。厨房はオール電化のため停電すれば食事の提供が出来ません。生命の維持に必要な人工透析は多くの水を必要としますが、これは市の上水道に頼っています。診療に必要な薬品や物品は入院患者用の備蓄が数日間あるのみで、外来診療における注射薬の備蓄はなく、内服薬は院外薬局に頼っています。

防災を考える

外来診療においては救急患者の受け入れが大変厳しい状況となるでしょう。これは現在でも同じ状況ですが、下呂市では病院設備が無事であっても治療には大きな制限があります。全身麻酔が必要な手術は下呂病院、金山病院でそれぞれ同時に二件以上は行えません。設備があったとしてもマンパワーが足りない。手術や外来診療に必要な注射薬などの備蓄はありません。現在のところ経営的な理由で使った物品のみが補充される体制をとっているからです。

災害時の病院の機能低下を補うための対策が必要です。岐阜県では地域防災計画を立てており、当地域においても病院が機能を果たせないような状況ではこの計画に従った行動をとることになります。地域外からマンパワー、DMAT（災害派遣医療チーム）の派遣をうけ、手術などを行うことのできる体制、

当地域での治療が不可能な患者の地域外への搬送、この場合地理的にも陸路での搬送が困難なため、重傷者のドクターヘリを使っている迅速な地域外への搬送が計画されています。一定期間診療を維持するのに必要な薬剤、物品の備蓄については、当地域では現在の財政難の折、具体的な方策は立っていません。地域住民の災害時対応訓練も重要です。地域防災計画でも「県民一人ひとりが日頃から「自分の生命は自ら守る」、「みんなの地域はみんなを守る」という基本理念と正しい防災知識を身に付け、平素から災害に対する備えを心掛けることが必要である」としています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦
※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

ひとりで悩まず、まず誰かに話してみよう

9月10日～16日は自殺予防週間