



皇帝タリア。晩秋の青空を背景にすくと立つ姿には威厳があり、皇帝・・と呼ばれた。

川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

一般社団法人 相模原市医師会 会長 竹村 克二



日に日に秋が深まり、朝夕冷え込む季節になりましたが、市民の皆さまにおかれましては健やかに過ごしの事とお喜び申し上げます。

日ごろより、相模原市医師会の広報紙「健康さがみはら」をご覧いただきありがとうございます。

この健康さがみはらは、昭和49年に第1号を発行して以来、本紙で244号を数えます。

この間、時節に応じたさまざまなテーマをとりあげ、市民の皆さまの健康増進に役立つ医療知識の普及に努めてまいりました。

今回は、私ども相模原市医師会が本年創立60周年を迎えるにあたり、「相模原市医師会創立60周年特別記念号」として発行いたしました。

この記念号では、健康情報のほか、市民の皆さまに相模原市医師会を身近に感じていただきたいとの思いから、「相模原市医師会についてご存知ですか？」という特集記事を掲載させていただいております。

市民の皆さまが日々の生活を送られているなか、私ども医師会がどのような場面で健康維持・向上に携わっているのか、この記事を通してご理解いただけますと幸いです。

今後も市民の皆さまが健康で安心した生活を送れますよう、健康増進に役立つ情報を発信し、地域医療の充実に努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

相模原市医師会創立60周年特別記念号

相模原市医師会について ご存知ですか？

はじめに～相模原市医師会とは？～

相模原市医師会は、昭和30年3月に会員68名で発足して以来、今年で60年が経ちました。平成27年10月現在、市内の361の病院や診療所が所属し、619名の医師が加入しています。医師会の活動には「市民の健康と医療提供体制を守る」ことが基本にあり、学術的観点から医療・保健・福祉を推進するため幅広い活動を行っています。

相模原市医師会はどんな活動を行っているの？

市民の皆さまにとって、「医師会」と聞いてもなかなか具体的なイメージをお持ちではないかと思います。そこで、相模原市医師会が協力している「健康や医療を守る」現場をいくつかご紹介します。

①妊婦健康診査	妊娠から出産までのあいだ、お母さんとおなかの赤ちゃんの健やかな成長を願って行われる健康診査
②乳幼児健康診査・各種予防接種	乳幼児健康診査やさまざまな感染症から守るための予防接種
③保育園・幼稚園～高校の園医・学校医	学校における保健管理・指導を行い、教員・児童生徒の健康維持を担う園医・学校医
④産業医	会社などで労働者の健康管理等について、専門的な立場から指導・助言を行う産業医
⑤各種がん検診や特定健康診査	日本人にとって「国民病」といっても過言ではないがんの早期発見・早期治療を目的としたがん検診、メタボリックシンドローム予防のための特定健康診査
⑥在宅医療	将来予想される超高齢者社会に対応するため、在宅ケア対策・訪問看護ステーションの運営
⑦急病診療所	市内4カ所のメディカルセンター急病診療所において医師たちが夜間や休日に当番制で診療
⑧災害対策	災害時の医療救護体制の検討を行い、市と協力し、市内の小中学校で災害を想定した医療救護所訓練を実施

紅葉のきれいな季節となりました。日本の秋を大いに満喫し、健康の秋にしたいものです。

さて、今月の健康さがみはらは「みんなで知ろう予防救急」と「学校におけるくすり教育・薬物乱用防止教育」に加え、相模原市医師会の創立60周年を記念して「医師会についてご存知ですか？」という内容です。ぜひ、ご一読いただき、皆さまの健康にお役立てください。また、60周年記念講演会にも興味のある方は申込の上、ぜひお越しください。

おわりに

市民の皆さまにとって、あまりなじみがない医師会かもしれませんが、このように皆さまが一生を通じて、健康で健やかな生活が送れるよう会員一丸となって取り組んでいます。

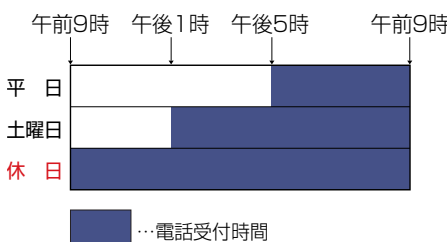
また、この「健康さがみはら」をとおして引き続き市民の皆さまの健康に役立つ情報を発信してまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。

(一般社団法人相模原市医師会)

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診療を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所**☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。



みんなで 知ろう!

予防救急!!

はじめに

予防救急ってなに??

救急車が必要となる病気やけがの中には、『もう少し注意しておけば…』、『事前に対策しておけば…』未然に防げたものもあります。そこで、救急車が必要になる病気やけがなどを事前に防ぐ取り組みを「予防救急」といいます。

元気で健康な生活が送れるよう「自分の身の周りに起こりうる危険」などを認識し、「予防救急」に取り組みましょう。

救急事故は身近なところで起きている!

相模原市内の平成26年の救急出場件数は、34,169件で過去最多となり、年々増加傾向にあります(表1)。その発生場所をみると、半数以上が住宅です(表2)。

ここでは、住宅での救急事故事例からみた、その対策や予防のポイントをご紹介します。

表1 救急出場件数の推移

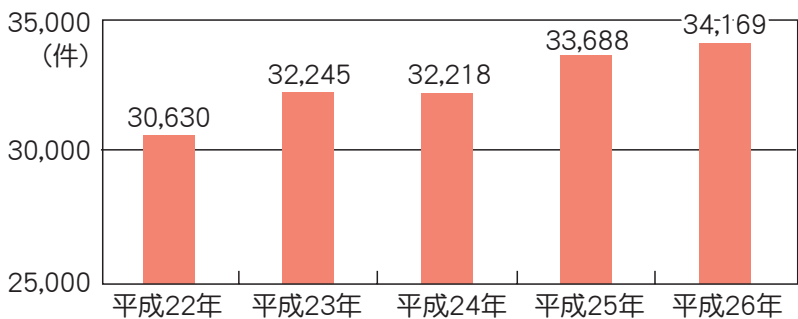
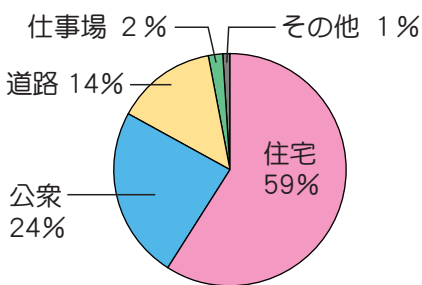


表2 救急事故の発生場所(平成26年)



※公衆とは、飲食店や販売店などの店舗、駅構内など、多数の人が集まる場所をいいます。

救急事故事例から知る予防救急

転倒・転落

●80代女性が、玄関の段差で転倒し左足を骨折しました。

⇒高齢者にとっては、少しの段差やカーペットのふちがめくれているだけでも、転倒の原因につながることがあります。段差や滑りやすい物などをなくすための工夫をしましょう。



ほかにも、ベランダで遊んでいた子どもが転落するなどもあります。住まいの環境で危険が潜む箇所をチェックしてみましょう。

入浴中の事故

●70代女性の長風呂を、家族が心配に思い様子を見に行くと、浴槽内でお湯に顔がつかった状態で意識を失っていました。

⇒●高齢者の入浴中は、入浴時間を気にかけ、声をかけてあげましょう。
●入浴前に脱衣所や浴室を暖め、寒暖差をできるだけ少なくしましょう。



浴室でみられるヒートショックは、浴槽内で「おぼれる」要因になるので注意が必要です。

※ヒートショックとは、急激な温度変化が血圧や脈拍に関与して失神、脳卒中や心筋梗塞などを起こすことです。

窒息・誤飲

●60代男性が、もちを飲み込みせずノドにつまらしました。

⇒おもち、お肉やお刺身などによる窒息事故も発生しているため、飲み込みづらい食べ物は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。

●ジュースの缶を灰皿代わりにしていたところ、子どもが誤って飲んでしまいました。

⇒子どもの手の届く所に灰皿やタバコを置かないようにし、誤飲につながるような使い方はやめましょう。



窒息・誤飲は、高齢者や乳幼児で多く発生していますので、注意しましょう。



やけど

●子どもが炊飯器の吹き出し口から出る蒸気に手をかざし、やけどをしました。

⇒炊飯器やお鍋、ポットのお湯など、やけどの原因になるものを子どもの手の届かないところに置き、整理整頓を心がけましょう。



食事時のテーブルには、高温の料理が置かれることがあるため、注意が必要です。

おわりに

みなさんの日常のちょっとした心がけで防げる救急事故はたくさんあります。ぜひ、この機会に皆さまで救急事故を防ぐ「予防救急」について話し合ってみてください。

また、消防局では、いざという時のために応急手当に関する救命講習会を開催しています。救急事故を発生させない対応を「予防救急」で、発生してしまった場合の応急手当を「救命講習会」で学び、大切な人を守りましょう。

※予防救急にかかわる詳細については、市のホームページをご覧ください。

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/shobo/kyu-kyujoho/32439/index.html>

(相模原市消防局 救急課)



学校における



くすり教育・薬物乱用防止教育

～学校薬剤師が危険ドラッグ防止にできること～

学校薬剤師ってなあに？

学校薬剤師は、学校の水質、教室の照度・空気やプールの検査、給食施設の衛生管理などを行い、児童・生徒や先生方の掛け替えのない一日が安全な環境基準に適するよう指導・助言しています。最近では「薬物乱用防止教育」や「くすりの適性使用についての教育」にも携わるようになりました。薬剤師は化学物質を扱うため、かつては「街の科学者」とよばれていましたが、今や薬局を訪ねればいつでも気軽に相談できる「街の医療人」でもあります。



くすりの正しい使い方 ご存じですか？

熱が出た！お腹が痛い！咳が出る！こんなときどうしますか？あっ、そうだ、くすりをめば治る！！とお考えでしょうか？実はくすりって症状を抑えるためや元の状態に戻すのを助けるための化学物質であり、**主作用**と**副作用**が必ずあるものなんです。また、くすりの性質によって**用法・用量**の約束があります。例えば年齢・体重によっても用量が異なりますし、食前・食後の服用時の違いもあります。



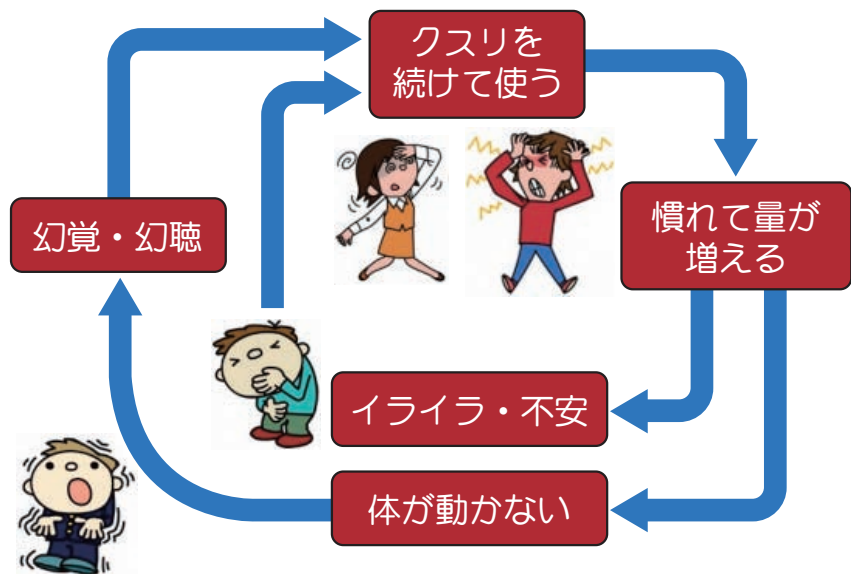
くすりの使い方には必ずルールがあります。病院で処方されたくすりを服用しなかったり、自分勝手に中止してしまうことも正しくない使い方です。また、処方薬を処方された方以外が使ってもルール違反です。くすりの正しい使い方を逸脱して使用した場合も薬物乱用に該当します。

何があってもすぐにくすりに頼るのではなく、睡眠・休養・栄養などを十分に摂り、あなたが本来持っている**自然治癒力**を最大限に引き出せるような生活習慣の改善が必要です！

危険ドラッグって なぜ身体に悪いの？

乱用されている危険ドラッグは、まず人間が生活していく上で最も大切な**脳**を侵します。人間の脳は千数百億個の神経細胞がつくりだす複数の回路があり、感情・身体のコントロール・心臓や呼吸などなど、命にかかわる全てをコントロールしているスーパーコンピューターなのです。乱用を続けると回路は破綻し幻覚や妄想などの精神障害を発症し薬物がなくてはならない**依存症**を引き起こします。一度侵された脳は決して元の状態には戻らず、その障害は一生ついて回ることになります。脳だけではなく歯がボロボロ、腎臓や肝臓などの内臓障害、血液を造る機能障害など全身に影響がでます。さらに使い続けることで慣れて量が増える**耐性**が形成され使用量や回数が増えていく悪循環（依存症サイクル）に陥ります。薬物乱用の怖さはこのような依存形成にあり、依存からの回復は生涯の課題となります。

キケンなクスリによる依存



また、薬物乱用は脳の判断異常による交通事故や、くすりの購入資金欲しさによる恐喝・窃盗といった犯罪につながり、家族や友人など周囲をも巻き込んでしまいます。

もしあなたが誘われたらどうしますか…？

『ダメ。ゼッタイ。』です！！

「1回だけなら平気よ～」「気分がよくなるよ～」「勉強がはかどるよ～」「嫌なことを忘れるよ～」「痩せるよ～」「人生は経験だ～」などの誘いの手口が多いようです。

危険ドラッグは体を本来の状態とかけ離れた状態にする化学物質です。**一回使用するだけで、あなたの将来を台無しにしてしまいます。**誘われたときはしっかりと断りましょう！『ダメ。ゼッタイ。』です！！

～これから大人になるあなた達に～

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 自信を持ってください。 | 4. あなたは見捨てられません。 |
| 2. 人を信じてください。 | 5. あなたは孤独ではありません。 |
| 3. 本音を言ってください。 | 6. 自分を大切にしてください。 |

あなた達の人生は、これからきっと楽しいことがたくさんあります。危険ドラッグが与えてくれるのは「**ウソの楽しさ**」「**まがいものの喜び**」です。危険ドラッグ（依存性薬物）から身を守り充実した生活を送ってください。

（相模原市薬剤師会 野崎 喜代美）



相模原市内科医会 市民公開講座

知っていますか？ 高血圧の本当の話 ～わかりやすい高血圧治療の解説～

日 時 平成28年1月30日（土）午後3時～4時30分
場 所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室
講 師 小林 一雄 先生（内科クリニックこばやし 院長）
末永 晴恵 先生（内科クリニックこばやし 管理栄養士）

入場無料、事前申込不要、定員先着150名

詳細は、次号の健康さがみはら1月号・相模原市医師会のホームページをご覧ください。

相模原市医師会

検索

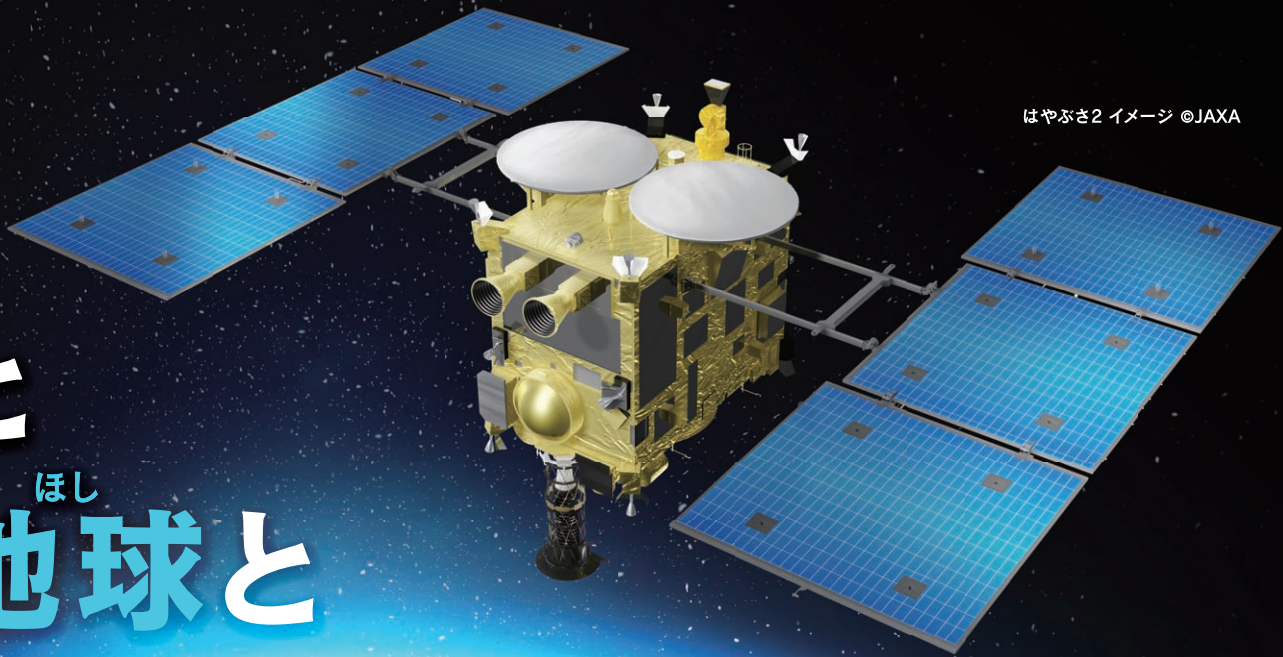
お問い合わせ 相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311



れんさい
くすりの時間
秋竜

相模原市医師会

創立60周年記念講演会
第400回 相模医学会記念講演会



はやぶさ2 イメージ ©JAXA

この国と

この地球と

私たちの未来

～はやぶさからのメッセージ～

平成27年

日時

11月21日(土)
開演 14:00～ (開場 13:30～)

場所

相模女子大学グリーンホール
大ホール 相模原市南区相模大野4-4-1

定員

先着申込 1,200名

入場
無料

申込方法

電話またはFAX、Eメールにて代表者の氏名・電話番号(連絡先)・
申込人数を記入の上、お申し込みください。
FAX申込書は相模原市医師会ホームページからダウンロードできます。

お問い合わせ

相模原市医師会事務局
TEL 042-755-3311 受付時間 平日 10:00～17:00
FAX 042-758-9440
Email 60th@sagamihara-med.jp
詳細は、相模原市医師会ホームページをご覧ください。

相模原市医師会

検索



▲ホームページへ

世界初の小惑星サンプルリターンミッション
「はやぶさ」の7年間60億kmを越える挑戦は
度重なる絶望的な事態に見舞われつつも達成されました。
その「はやぶさ」プロジェクトの発足から帰還までの
一連のプロセスで得た教訓と
昨年12月に発進した「はやぶさ2」について語らい、
日本がこの星の上で果たすべき役割を
これからの社会を担う人々や
子どもたちに伝え、共に考えます。

講師 的川 泰宣 さん

宇宙航空研究開発機構(JAXA)名誉教授、NPO法人「子ども・宇宙・未来の会」(KU-MA)名誉会長、はまぎん
こども宇宙科学館館長、日本学術会議連携会員、国際宇
宙教育会議日本代表。
東京大学大学院博士課程修了。東京大学宇宙航空研究
所、宇宙科学研究所教授・鹿児島宇宙空間観測所長・
対外協力室長、JAXA執行役を経て現職。工学博士。



司会 フリーアナウンサー 町 亜聖 さん

1995年に日本テレビにアナウンサーとして入社、厚生労働省担当記者として医療問題
や介護問題などを取材し報道キャスターとして活躍。2011年にフリーに転身。脳障害
のため車椅子の生活を送っていた母と過ごした10年の日々、そして母と父をがんで亡く
した経験をまとめた著書「十年介護」を小学館文庫から出版。医療と介護を生涯の
テーマに取材、啓発活動が続ける。
(町 亜聖公式ブログ <http://ameblo.jp/machi-asei/>)



主催／一般社団法人相模原市医師会 共催／公益財団法人相模原市民文化財団
後援／相模原市、相模原市教育委員会