

福知山医師会だより

# あかひげ

2004年



喘息児サマーキャンプ風景

- 健診はなぜ必要なのか
- 介護保険の現状
- 診療室エッセイ
- スポーツ栄養～勝つための食事～
- マンモグラフィ併用検診の取り組み

## ～健診はなぜ必要なのか～

高血圧、高脂血症、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は初期の症状がほとんど無いため、気がついたときには病気が進行していることが少なくありません。生活習慣病は知らないうちに忍び寄ってきます。これらの病気は死亡原因の上位を占めるだけでなく、将来、寝たきりや痴呆の原因となる可能性があります。

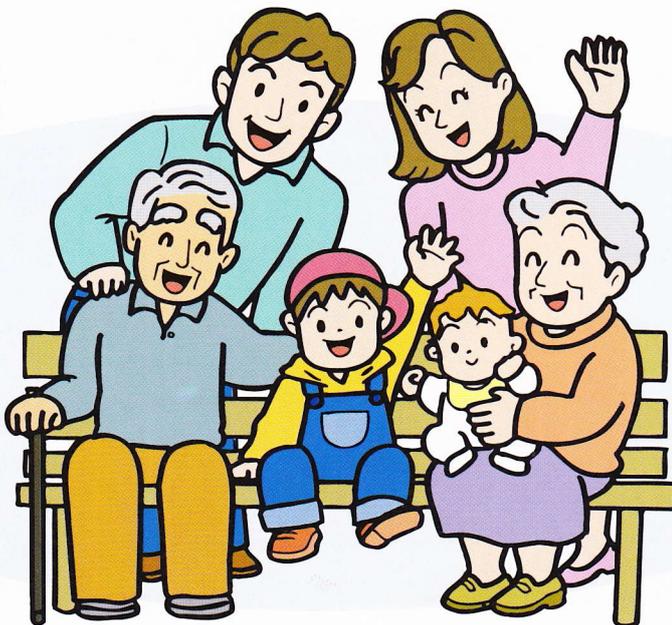
健診結果に現れた異常の多くは、生活習慣や食のゆがみを修正することで改善することができます。健診は自分の生活習慣を見直す絶好のチャンスなのです。

福知山市・夜久野町・三和町・大江町でも毎年総合健診・基本健診を実施しています。

各地域の会場や保健センターで受けられる総合健診・基本健診と指定医療

機関で直接受けることができる個別基本健診があり受診しやすくなっております。

定期的に現在の健康状態をチェックして病気の早期発見に努めるとともに、健診結果を生活習慣の改善に活かし生活習慣病を未然に防ぎましょう。





## 基本健診実施医療機関（個別健診）

### 福知山市

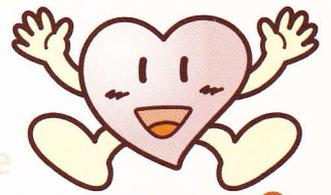
上新町	足立医院	岡ノ一町	竹内医院
三俣	今川医院	駅前町	竹下医院
西佳屋野	岩坪医院	南本堀	谷口医院
厚中間屋町	臼井医院	西本町	土佐医院
北本町一区	大槻内科医院	蛇ヶ端	人見医院
東小谷ヶ丘	大西内科医院	南栄町	古川医院
内記五丁目	岡村医院	東本町	本町医院
西平野町・野間仁田	尾立内科・尾立内科中六分院	内記五丁目	牧整形外科医院
南本町	尾張産婦人科内科医院	口榎原	牧野医院
上野条	金山診療所	和久市町	松木医院
西佳屋野	かやの医院	土師宮町	松本病院
野花	川口診療所	内記三丁目	松山内科循環器科医院
駅南町2丁目	木村外科医院	一の宮	三岳診療所
末広町1丁目	京都ルネス病院	東中ノ町	六車医院
雲原	雲原診療所	土師新町	森井内科クリニック
南栄町	越山医院	南岡	頼田内科医院
猪崎	小山医院	牧	渡辺医院牧診療所
大池坂町	柴田医院		

夜久野町 高尾医院      中路医院上夜久野診療所      西垣内科医院

70歳以上の方は直接指定医療機関へ・69歳以下の方は市町に申込みが必要  
 三和町・大江町は個別健診は実施されていません。

# 今一度介護保険について 考えましょう！

Insurance of the  
elderly care



2000年4月に介護保険が導入され、はや5年近く経過しました。皆様方の周りにも介護認定を受けておられる方がいらっしゃると思います。介護保険の見直しが取りざたされる今、介護保険について今一度みんなで考えてみましょう。

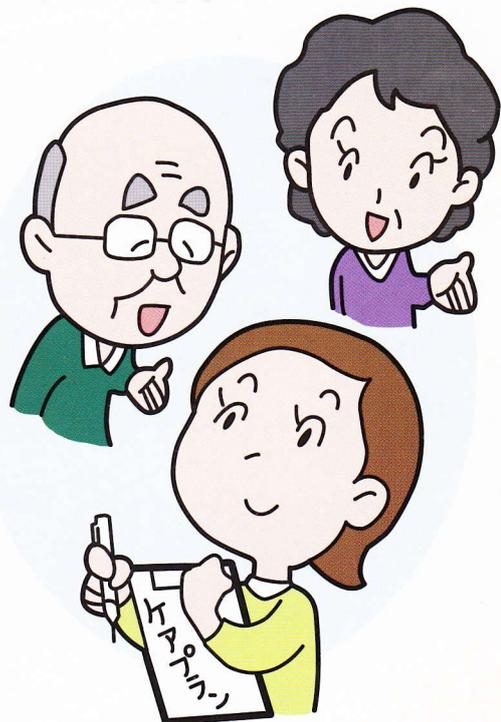
まず、介護保険の現状についてお話ししましょう。2003年の京都府のデータでは、介護サービスの54%が訪問介護、訪問看護、通所介護に費やされ、最近の福知山市のデータでは65%に及んでいます。また、要介護2以下の認定を受けた人が60%となっています。また、リハビリのサービスの不足は各方面で取り上げられ、改善に努力されています。

また、最近興味深い報告が介護専門誌に発表されました。軽度の介護や、介護用具の貸与サービスを受けた人は介護度が悪化しているというものです。つまり、介護に頼ってしまって、自立できていた人ができなくなっているのではないかと考えられています。この事は介護予防を充実させて介護度が悪化しないようにしないと、かえって介護サービスを受けたために動けなくなってしまうという事態を起すという事です。このような事を

防ぐ意味でも、かかりつけ医と密接に連携をとりながら介護保険を利用するようにしましょう。

介護保険は何のために創設されたのでしょうか。独居老人に対し、また、寝たきりの老人をかかえた家族が大変苦勞をしながら生活をしていることに対して救済の手を差し伸べると同時に、安心できる老後を保障するためではなかったのでしょうか。適切な介護保険の利用を皆様考えないと介護保険制度そのものが破綻してしまうことは皆様もお解りだと思います。相互扶助的なこの制度を守るためには、節度ある利用が不可欠でしょう。

適切なサービスを受けるために、かかりつけ医にぜひともご相談して下さい。かかりつけ医は介護保険での皆様方の良きパートナーです。





## 金さん

きしみのひどい離れの板戸を少し力を入れて押し開けながら、

「金さん、いかがかな」

「何や、先生か、遠山の金さんではないデ」

と、にやっと笑う。

金太郎じいさんは、今年95歳。足は弱ってきたが頭はしっかりしていて痴呆の傾向もなく、明治人特有の彫りの深い顔立ちである。

昨年、風邪をこじらせて肺炎になりかけたときには、いよいよ駄目かと思われるようになって、「高齢でもあるし、どうも経過が良くないので、親類や縁者の方々にお知らせしたほうがよいでしょう」というところまでになった。ところが、2週間ほどすると熱がとれてきて、食欲も増えて顔色も良くなってきた。



「金さん、流石やな、治ったがナ」

「治ってしもたんか、残念やナ、これでいよいよ死ねると思っていたのに」

と本当にうらめしそうに私の顔を見る。

「先生に見て欲しいものがあるんや」

貴殿の献上して下さった筈は、  
 確かにお上に供せられ賞味され、  
 大変お喜びになられた。  
 特別によくと伝えるように  
 とのお上のお言葉を賜ったので、  
 私がお礼の手紙を差し上げるのである。

と、まあ大体この様な趣旨の侍従長の直筆であった。

若い昭和天皇と片田舎の一国民の間のつながりというものを垣間見て、えもいわれぬ心の昂ぶりを禁じ得なかった。

スポーツ栄養

～ 勝つための食事～



スポーツの試合に勝つために、どのような食事をすればいいのか？

まず、運動の前には、おにぎり、うどん、スパゲティなどの炭水化物を多く取るようにすればエネルギーの補給となり、スタミナがつくことになります。

運動中には、バナナ、オレンジ、イチゴなどのフルーツや、スポーツドリンクにより水分と糖分の補給をすることがよいようです。

そして運動の後には、肉類などのタンパク質、なかでもビタミンB群を多く含んだ豚肉や豆製品、芋類などが体力や筋力の向上に役立ちます。

そこで、今回はトレーニング後の食事として「豚肉とハム、チーズの巻き巻きフライ」を紹介します。

材 料

- 豚肉薄切り…………… 8枚
- ハム…………… 4枚
- スライスチーズ…… 4枚
- 卵…………… 1ヶ
- パン粉……………適量
- 調味料……………適量

作り方

- ①豚肉は塩胡椒して、ハムと一緒に巻く。
- ②チーズも同様に豚肉と一緒に巻く。
- ③溶き卵をつけてパン粉をまぶして油で揚げる。  
(間に海苔を挟んでもよい。)
- ④付け合わせの野菜を添えて出来上がり。



これで優勝間違いなし??  
くれぐれも試合の前に「テキにカツ」などと言ってトンカツなどの高脂肪、高タンパクの食事を取らせてはいけませんよ。

平成16年11月1日・2日大阪国際会議場(グランキューブ大阪)で開催された  
第14回日本乳癌検診学会で下記の発表を行いました。

## 福知山市におけるマンモグラフィ併用検診の取り組み

福知山市乳がん検診精度管理委員会1)、福知山医師会2)、京都府立医大乳腺外科3)、  
下山恵司1)2)、 富士原正人1)2)、 川上定男1)2)、 松本任司1)2)、 神谷 聡1)、  
糸井良仁1)、 佐藤重雄1)、 高山明子1)、 沢井清司3)

### 【目 的】

福知山市では平成14年度よりマンモグラフィ (MMG) 併用乳がん検診を開始し、平成15年度までに505人が受診した。我々は、初年度より精度管理委員会を立上げ、読影会と症例検討会を通じて検診精度の向上に努めてきたので、その成果を報告する。

### 【対象と方法】

満50歳以上の女性を対象に2施設の医療機関で視触診とMMGの一次読影を同時に行い、精度管理委員会が運営する読影会で互いが他施設のMMGを二次読影し、判定が異なる場合は双方の合意で最終判定を行った。各年度末に症例検討会を行い、読影精度の向上に努めた。

### 【結 果】

平成14年度の実診者、要精検率、がん発見率、要精検がん的中率は、それぞれ286人、16.8%、0.35%、2.08%で高い要精検率と低い要精検がん的中率が問題となった。これを改善すべく要精検症例の検討会を通じてMMGのカテゴリー3の判定基準を見直した結果、平成15年度の実診者、要精検率、がん発見率、要精検がん的中率は、それぞれ219人、11.0%、2.74%、25.0%で、要精検率の低下と要精検がん的中率の改善がなされた。

### 【結 語】

マンモグラフィ併用乳がん検診において精度管理の重要性が再認識された。

学会でも、福知山市の乳がん検診の精度管理は高く評価されました。

# 乳がん検診を受けましょう!!



ピンクリボン乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです



お問い合わせ先 0773-23-6039

夢、叶えませんか？



# 生徒募集!

願書  
受付期間

平成17年1月11日(火)～2月7日(月)

入学願書請求及び募集要項等は下記までお問い合わせ下さい。

## 福知山医師会看護高等専修学校

福知山市岡ノ174 〒620-0871 TEL 0773-23-6039



この印刷物は主紙100%の再生紙に  
ソノビ(豆油)インキで印刷されています。