

自死遺族の分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くした人が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。

※秘密は厳守します。

※治療や指導は行いません。

日 10月23日(日) 14:00~16:00

場 アンテナ・コーヒーハウス
(東土堂町11-3)

対 ご家族・親戚を自死で亡くした人
料 300円

申 問 アンテナ・コーヒーハウス
(☎0848-22-2080)

お薬を使うときに思い出してください

毎年10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。(独)医薬品医療機器総合機構(PMDA)では、医薬品の副作用等により入院が必要な程度の疾病や障害等の健康被害を受けた人の救済を図るため、医療費、医療手当、障害年金などの給付を行っています。救済制度についての詳細は、PMDAにご相談ください。

救済制度相談窓口 (☎0120-149-931)



元気はつつ!!健康づくりセミナー 知って得する!血液さらさら大作戦 「高血圧症編」~病態・運動指導~

高血圧についてもっと知りたいあなたへ!予防・改善のコツをお伝えします。



日 11月28日(月)
13:30~15:30

場 みつぎいきいきセンター

対 概ね40歳以上の市民

内 楽しい講義と運動実技指導など

講師 沖田光昭(公立みつぎ総合病院顧問)、大背戸まりこさん(健康運動指導士)

定 15人

持 屋内用シューズ、運動のできる服装、筆記用具、飲み物

日 11月14日(月)

申 問 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

10月は臓器移植 普及啓発月間です

誰もが、臓器を提供する・移植を受ける、どちらの立場にもなる可能性があります。臓器提供の意思はNOでも構いません。一人ひとりが家族と話し、意志を表示することが大切です。

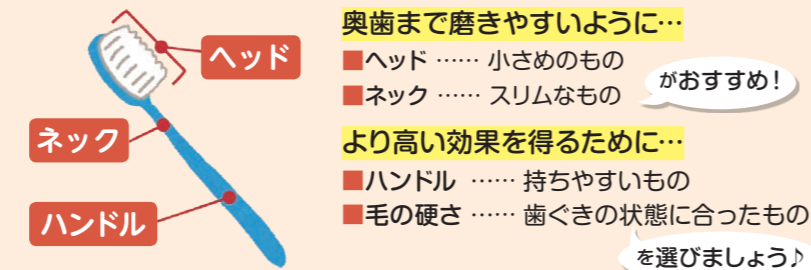
場 広島県医療介護基盤課
(☎082-513-3062)

まめまめ通信 歯周病、あなたは大丈夫? ~お口の健康のすすめ~

歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないまま進行してしまいます。また、さまざまな全身の病気を引き起こしたり、悪化させる原因となる恐ろしい病気です。歯周病の原因は、歯に付着した細菌の塊、すなわち歯垢(プラーク)であると言われています。

歯周病を予防するためには、自分に合った歯ブラシを選び、食後に歯を磨くなど、日々のセルフケアが重要です。また、定期的に歯科検診を受診することで、歯垢の付着状況や歯周病が進行していないかの確認など、お口の状態を知ることも大切です。年度末年齢が35・40・45・50・55・60・65・70歳の方は、歯っぴー検診で無料の歯科検診を受けることができます。詳しくは広報9月号、または尾道市HPをご覧ください。

歯ブラシ選びのポイント



- 参考
- 歯磨きをしても出血しない歯ぐき …… ▶ ふつう
 - 歯ぐきが弱っている …… ▶ やわらかめ (歯ぐきを傷つけない)

歯ブラシだけで落とせる歯垢は約60%です。

(山本ほか, 日本歯周病誌, 1975)

デンタルフロスや歯間ブラシも効果的です。
上手に活用して、お口からいきいきと健康に!



健康推進課 (☎0848-24-1962)

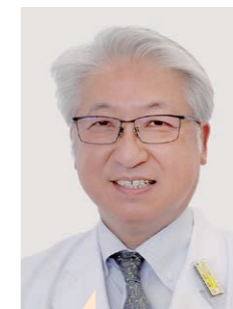
こんにちは 市民病院で

廣岡孝彦副院長が 「Best Doctors in Japan 2022-2023」 に選出されました

Best Doctors in Japanは、世界各国で適切な治療や名医紹介などを行うアメリカのベストドクターズ社が毎年実施し、医師同士の相互評価によって選出されます。

同じ専門分野の医師に「もし、自分や家族などの大切な人が治療を必要とする際、自分以外のどの医師に治療をお願いしますか?」という質問をし、評価を得た医師が選出されます。つまり「医師に信頼されている医師」ということです。廣岡副院長は、2018-2019、2020-2021に続いて三度目の選出となりました。

尾道市立市民病院
(☎0848-47-1155(代))



ひろおか たかひこ
廣岡 孝彦
尾道市立市民病院
副院長

【資格】

日本専門医機構 整形外科専門医
脊椎脊髄外科専門医
日本脊椎脊髄病学会認定 脊椎脊髄外科指導医
日本手外科学会認定 手外科専門医 手外科指導医



上肢・手の外科と脊椎外科を専門にしておりますが、整形外科全般の診療をしております。Best Doctorsに選出して頂きました先生方には心より御礼申し上げます。34年間整形外科医として多くの患者さんの治療に携わってきました。そして数えきれない経験を積むことができました。

「教科書に載っているのは過去の蓄積だ。未来の教科書に載る内容は、今君の目の前の患者の中にあるのだよ。」学生時代に内科学の教授が言われた言葉で、私自身患者さんから多くの事を学びました。臨床経験から得た知識や技術を患者さんに還元することが私の使命と考えております。よろしくお願いいたします。

医師会 だより #28



食物アレルギーについて

食物アレルギーのもっとも典型的なタイプは即時型反応で、食物摂取後2時間以内にじんましんなど皮膚症状が出現します。乳児から幼児期は鶏卵、牛乳、小麦などが原因となることが多く、年齢とともに食べても反応しなくなることが多いです。

学童から成人では甲殻類、魚、ナッツなどが原因になることが多く、治りにくいことが多いです。

特にじんましんなどの皮膚症状以外に全身の症状(ぜんそくなどの呼吸器症状、嘔吐などの消化器症状)を認めるときはアナフィラキシーと言います。さらに血圧低下や意識障害などショック症状を認めるときはアナフィラキシーショックといい最重症な病型です。

重症のアナフィラキシーを認めたときは救急車を要請したり、エピペンというアドレリン自己注射を使用するなど速やかな対応が必要となります。

特殊な食物アレルギーとして口腔アレルギー症候群、食物依存性運動誘発アナフィラキシー、新生児乳児消化管アレルギーがあります。

口腔アレルギー症候群はハンノキなどの花粉症をもっている人がりんご、ももなどの果物を食べたとき口のなかのかゆみ、イガイガをきたすものであり、花粉と果物のアレルギーの交叉反応が原因です。

食物依存性運動誘発アナフィラキシーは小麦、甲殻類など原因食物を食べて2時間以内に運動することによってアナフィラキシーが誘発されることをいいます。原因食物を食べても運動などの誘発因子がなければ発症はしません。

新生児乳児消化管アレルギーはミルクを飲んだ後、嘔吐、血便、下痢などの消化器症状をきたすもので、じんましんなどの皮膚症状はなく、血液検査でも異常を認めません。最近、卵黄が原因となり摂取後に嘔吐する症例をよく見かけます。

おぐら小児科
小倉 敏 先生

■次回は広報おのみち令和5年6月号に掲載予定です。

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日・日時・期間 場 場所 対象者 内容 定員 料金 備考 申込み方法 申込み先 問い合わせ先 電話 電子メール ホームページ