



長浜日赤通信 第22号 体力低下と人生会議

長浜赤十字病院 病院長 ^{くすい たかし} 楠井 隆 先生

年齢が高くなると体力が落ちてきています。その本質は全身の筋力低下だといわれています。高齢でも走ったりできる人なら2週間ほど入院で臥床安静となっても歩けなくなることはないと思いますが、体力が低下した高齢者なら歩けなくなる可能性は低くありません。退院後の寝たきりや寝たり起きたり生活はさらに体力を低下させることが多く、そうなると寿命も縮みまじしくありません。一般に大病院の治療は安静臥床となる部分が多く、リハビリ中心の病院や在宅療養では体力維持により多くの配慮をした治療を行うことができます。リハビリは手術や治療開始前から行うことも少なくありません。さらに、日頃の体力づくりは入院をきっかけとした寝たきりや介護の予防に大いに役立ちます。

人生会議はACP(advanced care plan)の訳語で意識がなくなったり、認知症がひどくなったりした時の医療(特に延命治療)についてあらかじめ考えることですが、近所に出歩くのも億劫になれば遠くの大病院ではなく近くの医療機関を選ぶ、庭に出るのが精一杯となればかかりつけ医の往診に頼るなど適切な医療のかかり方についてもご家族で話し合っ方針を共有されるのが理想です。誕生日、新年などに定期的に話し合われてはいかがでしょう。もちろん、体力維持が大切で、そのためには定期的で継続的な運動を習慣づけましょう。多くの人にとってはウォーキング・散歩と筋トレの組み合わせが効果的なようです。



乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう

現在は、2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。集団健診または指定医療機関で使用できる乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を5月下旬に対象者へ送付しています。がんの早期発見のため、検診を受診しましょう。なお、事前予約が必要です。また、集団健診は10月29日(火)まで実施します。

無料クーポン対象者 米原市に住民登録がある人(令和6年4月19日現在)で、以下に該当する人

乳がん検診	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ
子宮頸がん検診	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ
有効期限	令和7年3月31日まで



健康教室 「熱中症対策について」

予約
不要

日時	7月11日(木) 13時30分～
場所	北ビワコホテルグラツィエ2階 (長浜市港町4-17)
講師	長浜赤十字病院外科 ^{たかお こうじ} 高尾 浩司 先生

市 湖北医師会 ☎0749-65-3600

ゲートキーパー養成講座 ～こころのサインに気づいたら～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。「いのちの門番」という意味でゲートキーパーと呼ばれます。悩んでいる人に、一歩勇気を踏み出して声かけすることができる。そんなきっかけになる講習を受けてみませんか？

日時	8月21日(水)13時～15時(受付12時30分～)
場所	米原市役所本庁舎3階会議室3-B、3-C
講師	NPO法人 ゲートキーパー支援センター ^{たけうち しづか} 理事長 竹内 志津香 氏

申込 QRコードの申し込みフォームまたは
健康づくり課(☎53-5125)へご連絡ください。



7月の救急医療

一休日に具合が悪くなったとき一

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用、健康保険証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		7/7 (日)	7/14 (日)	7/15 (月・祝)	7/21 (日)	7/28 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症なとき)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症なとき)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合 上記以外	日赤	市民	日赤	市民	日赤

日赤 …長浜赤十字病院 市民 …市立長浜病院

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

- 相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日9時～翌朝8時
- 対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族



こどもの救急ウェブサイト