



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

つながる

2019

第13号

ご自由にお持ち下さい



鶴田診療所小児科 岡本先生と診察の様子

《 特集 》

健康診断・人間ドックのすすめ

疾病予防と病気の早期発見のため、年に一度健診を受けましょう

【まめ知識】

大人の風しん

【リハビリテーション局がお送りする健康体操】

嚙下(えんげ)体操

【地域医療をつなぐ】

連合議会や職員採用試験などの情報は、下記ホームページでご確認ください。

<http://www.tsgren.jp>




特集


健康診断。

人間ドックのすすめ



■疾病予防と病気の早期発見のため、年に一度健診を受けましょう

 特定健診という言葉をよく聞きますが、どういふものですか？

 現在では日本人の死亡原因の多くを占めるようになった、「がん」「脳卒中」などの生活習慣病予防のために、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診のことをいいます。

特定健診（特定健康診査）は、40歳～74歳の保険加入者を対象に平成20年（2008年）から導入され、下の表のような項目を検査します。

75歳以上の保険加入者には、後期高齢者医療制度の健診を実施しています。





○基本的な項目

- ・問診（服薬歴、喫煙歴など） ・身体測定（腹囲を含む）
- ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査（肝機能、脂質、血糖）
- ・身体診察

○詳細な項目（医師が必要と判断したときに実施）

- ・心電図 ・眼底検査 ・貧血検査 ・血清クレアチニン検査

 健診、人間ドックの違いを教えてください。

 健康診断（一般健診・定期健診）は、職場や自治体で1年に1回以上実施することが厚生労働省の法令で定められています。そのため、各職場やお住まいの自治体等で定期的に行われています。

前述の特定健診は生活習慣病の予防と早期発見が目的で、健康保険組合などの医療保険者に実施の義務があります。対象となる方へ、医療保険者から受診券や受診案内が届きます。

一方、人間ドックには法的な決まりがありません。実施する機関によって検査項目やコースもさまざまです。オプション検査を追加すると、健康診断に比べて多くの種類の検査を行う場合もあります。いわゆる「任意型がん検診」に代表されるように、人間ドックは、より専門的で精密な検査を受けたい方が任意の判断で受診します。

健診費用は種類によって金額が決められているものや、実施機関で金額が異なるものなどさまざまありますので、健診を申し込む際にお問い合わせください。

■人間ドック・一般健診・特定健診の検査項目の違い■

検査項目		人間ドック 基本検査	一般健診	特定健診
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲	○	○	○
血圧		○	○	○
視力	視力検査	○	○	×
医師診察		○	○	○
眼	眼底・眼圧	○	×	△
耳	聴力	○	○	×
呼吸器	胸部レントゲン	○	○	×
	呼吸機能検査	○	×	×
心電図		○	△	△
上部消化管	内視鏡・透視検査	○	×	×
腹部超音波	肝臓・胆のう・膵臓・腎臓	○	×	×
血球	貧血検査(赤血球・血色素)	○	○	○
	白血球・血小板	○	×	×
肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP	○	○	○
	総ビリルビン・LDH・ALP・総タンパク・アルブミン	○	×	×
脂質	LDL-C・HDL-C・中性脂肪	○	○	○
糖代謝	血糖	○	○	○
	ヘモグロビンA1c	○	△	△
膵臓	アミラーゼ	○	×	×
腎臓	尿タンパク・尿糖	○	○	○
	尿素窒素	○	×	×
	クレアチニン	○	△	△
	尿潜血・尿沈渣	○	×	×
尿酸		○	×	×
便	便潜血	○	×	×

※○…行う △…医師が必要と判断したとき行う ×…行わない



それぞれの検査項目の違いを教えてください。
 人間ドックの主な基本検査・一般健診・特定健診の検査項目を比較すると左記の表のようになります。
 ただし、検査項目は実施機関によって異なることもあります。

実施機関によって健診日程や検査項目はさまざまです。
 受診する際はあらかじめ実施時間や希望する検査が受けられるかを確認し、必要に応じて日時を予約しましょう。



今号の表紙 鶴田診療所小児科 岡本先生と診察の様子



地域の子どもたちの健康のために

鶴田診療所では毎週月・水・金曜日に小児科の診療を行っています(水・金曜日は午後のみ)。一般的な診察のほか、乳幼児健診やワクチン接種を実施しています。

少子化が進む中、地域の宝である子どもたちの医療と健康のため、岡本先生が退職後も非常勤医師として小児科を支えています。

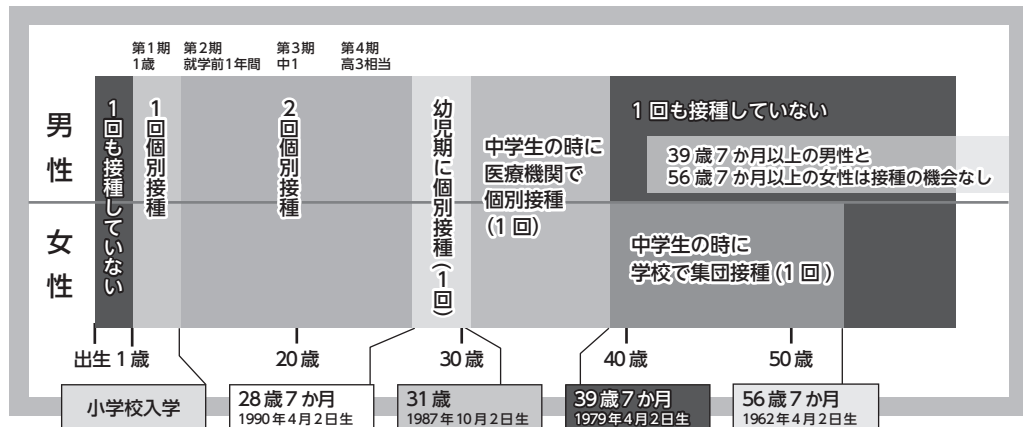
当診療所は、かかりつけ医として初期的な医療を提供し、地域の皆様が住み慣れた町で生活できるよう支援して参ります。



大人の風しん

2018年、全国で大流行した「風しん」。
 どんな病気か知っていますか？子どもがかかる病気だと思いませんか？
 今は特に30代後半から40代前半の男性、20代後半から30代前半の女性が多く発病しているのです。現在、子どもの予防接種は公費で2回接種となっていますが、発病している年代は予防接種未接種、又は1回の接種により免疫が強化されず弱っている人なのです。

風しん含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係
 (平成30(2018)年11月1日時点)



どんな病気？

風しんウイルスによっておこる飛沫感染(せき・くしゃみ)で人から人へ感染します。



どんな症状？

- 大人
 - 発熱
 - 発疹
 - リンパ節の腫れ など
- 合併症
 - 脳炎
 - 血小板減少性紫斑病 など

妊娠している女性 (妊娠初期)

お腹の赤ちゃんに影響があり



「先天性風しん症候群」

先天性心疾患、難聴、白内障、低出生体重、黄疸、糖尿病、精神運動発達遅滞 など

予防するには

成人男性・妊娠前の女性

- ◇ 風しんにかかったことがない方
- ◇ 風しんワクチンを受けていない方
- ◇ どちらも不明な方

妊娠中の女性

- ◇ 予防接種を受けることができません



抗体検査

風しんの予防接種を検討してください。

- ※ 予防接種の2か月間は妊娠を避ける必要があります。

家族の方に風しんの予防接種をしてもらおうよう、相談してください。

- ※ 妊婦に風しんをうつしてしまう可能性があります。これを防ぐために、家族の方はできるだけ早く接種を受けることが勧められます。

●大人の風しん予防接種の助成についてはお住まいの市町役場へお問い合わせください。



リハビリテーション局がお送りする

健康体操 Vol.7

嚥下(えんげ)体操

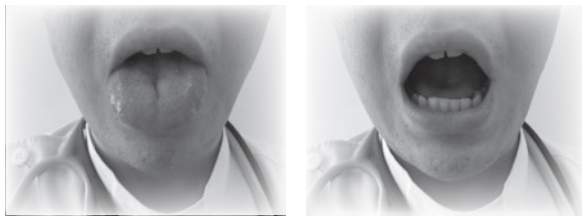
まずは「のみこむ力」チェック!!



30秒間に続けて3回「ゴックン」できなければ、のみこむ力が弱くなっているかもしれません。

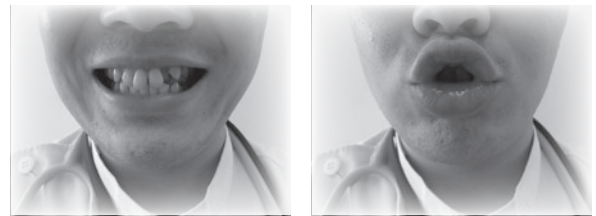
最近、ご飯を食べる時や水分を取る時にムセが多くなったことはありませんか？
年齢を重ねることで、飲み込む(嚥下)する力は徐々に低下していきます。
近年はムセが原因で引き起こされる誤嚥性肺炎の方も増えてきています。いつまでも元気に食べるためには、日常的に飲み込みの力を鍛えておく必要があります。今回は、お家でも簡単にできる嚥下体操をご紹介します。

① 舌を出す、引っ込める (各 10 回)



ワンポイントアドバイス!
鏡をみながら行いましょう。

④ 唇の運動「う」の口、「い」の口



ワンポイントアドバイス!
鏡をみながら行いましょう。

② 舌を左右の口角につける (各 10 回)



ワンポイントアドバイス!
左右の口角にしっかりと付けましょう。

⑤ 「ぱぱぱ…、たたた…、かかか…」を繰り返す (各 10 回)



ワンポイントアドバイス!
口を開けて舌を大きく動かしましょう。

③ 舌を上下の唇につける (各 10 回)



教えてくれる方

つがる総合病院 リハビリテーション部
言語聴覚士 北澤 舞唯さん、南 泰斗さん

自分のペースに合わせて
習慣づけましょう。



西北五医療圏。 地域医療の課題



地域医療の課題

近年、特に地方においては、医師不足が大きな問題となっています。医師を確保することは重要ですが、簡単に増やすことが難しい状況では、現状の医師・医療職員で対応していく必要があります。

このような状況で地域医療を守っていくためには、比較的軽症な患者さんを開業医が診察し、手術などの高度専門医療は病院が担うといった役割分担と連携を考えていくことが大切です。

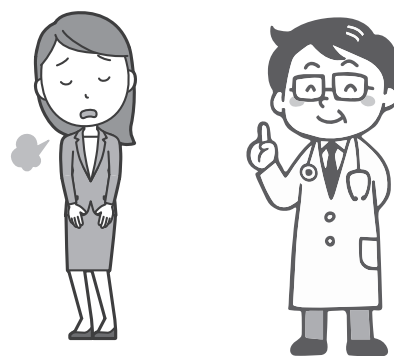
西北五医療圏も例外ではありません

このことから、西北五医療圏の自治体病院を「つがる西北五広域連合」へ経営統合し、高度・専門医療をつがる総合病院、これを支えるサテライト病院をかなぎ病院、鱒ヶ沢病院、サテライト診療所をつがる市民診療所、鶴田診療所といった役割分担を図りました。

医療を受ける側の意識改革が必要になります

このような医療提供体制においては、病院勤務医の負担軽減と専門医療に集中できる環境づくりが大切です。医療を受ける側にも地域医療と一緒に守っていく意識を持って、急性期後の転院への理解を深めるとともに、緊急性のない軽症患者が休日や夜間に救急外来を受診するコンビニ受診に対する意識改革が求められます。

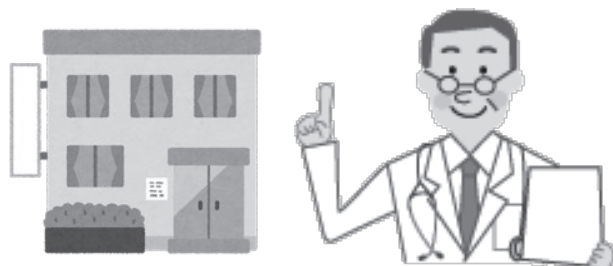
特に、救急外来ではコンビニ受診が増えすぎると、本来の役割である救急重症患者への適切な対応や、入院患者の症状の急変への適切な処置ができなくなったりします。



身近な医療機関を受診しましょう

「圏域内の医療機関については別々の存在ではなく、機能を分担した一つの病院」として捉えることが大切です。

症状によってはいきなり大きい病院を受診するのではなく、まずは身近な医療機関（かかりつけ医）を受診していただき、必要な場合には紹介されることで医療機関の連携により、安心して生活ができるということも理解しましょう。



相談窓口などのご案内

◇お子様の「急な発熱」、「誤飲」など急病で心配な時は…

「こども救急電話相談」：局番なしの「#8000」又は「017-722-1152」

(※毎日午後7時から翌朝8時まで対応)

◇救急に関する情報を知りたいときは…

「あおもり医療情報ネットワーク」

ホームページ (<https://www.qq.pref.aomori.jp/>)

「症状に対応できる医療機関」、「休日夜間当番医」や「こども救急ガイドブック」などの情報が見つかります。



インスリン注射、血糖測定器使用中の方へ 針の捨て方、どうしていますか？

インスリンや血糖測定の針は基本的に市町村のごみ収集に出せない決まりになっています。

他者に針が刺さり、怪我するのを防ぐためです。

この度、市町村の回収するごみにインスリン用の針が捨てられており、ごみ収集にあたった職員が危険な目にあう事例がありました。

インスリンや血糖測定の針は医療機関で廃棄してもらいましょう。



針を捨てる際の注意点

- ・市町村、宿泊施設、デパート等のごみには絶対に出さない。
- ・医療機関に持参する際は、ペットボトルの空き容器などふた付きの硬めの容器に入れる。

(ビニールや紙袋だと針が貫通する恐れがあります)

※回収方法は医療機関によって異なるので、処方元の医療機関に確認するのが確実です。



西北五地域の自治体が一つになって地域の医療を支えます

かなぎ病院

〒037-0202
青森県五所川原市金木町菅原13番1
TEL.0173-53-3111
FAX.0173-53-2407

○診療日のご案内

当院では次のとおりの日程で診療しておりますのでお間違えのないよう宜しくお願い致します。

(○印が診療日)

診療日課	月	火	水	木	金	受付時間
内科	○	○	○	○	○	午前8時15分～11時
内科 肝臓専門外来					○	午後(要予約)
外科	○	○	○	○	○	午前8時15分～11時
小児科	○			○	○	午前8時15分～11時
眼科		○			○	午前8時15分～11時 ただし、新患受付は10時まで
皮膚科	休診					
整形外科	○		○		○	午前8時15分～10時30分 ただし、新患受付は10時まで
婦人科			○			午前8時15分～11時

鱈ヶ沢病院



〒038-2761
青森県西津軽郡鱈ヶ沢町大字舞戸町字蒲生106番地10
TEL.0173-72-3111 FAX.0173-72-3367

診療日のご案内

《窓口受付時間》8:15から11:00まで
・耳鼻咽喉科の受付は7:00から14:30までです。
※耳鼻咽喉科の診察時間は13:30頃になります。

(受付曜日、○印:新患、△印:再来)

診療科	月	火	水	木	金
内科	○△	○△	○△	○△	○△
糖尿病外来		○△	○△		
外科	○△	○△	○△	○△	○△
整形外科	○△	○△	○△	○△	○△
小児科	○△			○△	
眼科		○△		○△	
耳鼻咽喉科	○△	○△	朝治療	朝治療	○△
歯科	○△	○△	○△	○△	○△
婦人科	都合により、休診となります。				

(平成31年1月1日現在)

つがる市民診療所

〒038-3131 青森県つがる市木造千年4番地
TEL.0173-42-3111 FAX.0173-42-1526

「人間ドックについて」

当診療所では人間ドックの際に、次のオプション検査を実施しております。

検査項目	オプション(税込)
肺機能検査	2,000円
前立腺検査	2,000円
骨密度検査	1,500円
ピロリ菌検査※	1,000円

※ピロリ菌検査については、つがる市で実施している「胃がん撲滅検診事業」で、**つがる市在住20～40歳代の方は無料**で受けられます。

詳しい内容については、総務医事係までお気軽にお問合せください。

つがる総合病院

〒037-0074
青森県五所川原市字岩木町12番地3
TEL.0173-35-3111(代表)
FAX.0173-35-0009

糖尿病教室

当院では、糖尿病教室を開催しています。糖尿病・お薬・食事療法・運動療法などを患者さんに知ってもらい、無理なく毎日を過ごせるように情報を提供しています。

患者さん・ご家族、ご興味のある方はぜひご参加ください。

◆開催日/毎週火・木曜日 ◆時間/午前9時30分から15分程度 ◆場所/1階 大ホール



鶴田診療所

〒038-3503
青森県北津軽郡鶴田町大字
鶴田字鷹ノ尾34番地
TEL.0173-22-2261
FAX.0173-22-5484



胃カメラ検査のご案内 当診療所の胃カメラ検査は、口からカメラを挿入する経口用と鼻から挿入する経鼻用があり、患者様のご希望で選択可能です。詳しくは診察の際に医師へご相談ください。

2019年度 つがる西北五広域連合職員採用試験(予告)

1 採用試験

■2019年7月28日(日) 実施(受付期間:5月27日(月)から7月5日(金)まで)

職種	採用予定人員	受験資格
看護師	25名程度	昭和55年4月2日以降生まれの方で左記職種の免許を有する方または2020年4月30日までに免許取得見込みの方
助産師		
薬剤師	2名程度	昭和60年4月2日以降生まれの方で左記職種の免許を有する方または2020年4月30日までに免許取得見込みの方
臨床検査技師	4名程度	

■2019年9月22日(日) 実施(受付期間:7月16日(火)から8月30日(金)まで)

職種	採用予定人員	受験資格
理学療法士	2名程度	昭和60年4月2日以降生まれの方で左記職種の免許を有する方または2020年4月30日までに免許取得見込みの方
作業療法士	2名程度	
言語聴覚士	2名程度	

備考:上表のほか、7月実施の採用試験で採用予定人員が確保できなかった場合の人員数についても募集する予定です。

2 採用日 2020年4月1日以降の採用予定です。

3 採用試験案内

7月実施の採用試験の詳細については、5月中につがる西北五広域連合ホームページ(<http://www.tsgren.jp>)へ掲載予定ですので、こちらをご確認ください。

4 問い合わせ・申込先

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階 つがる西北五広域連合 病院運営局人事課 電話0173(26)6363