

地域医療情報紙

長門市の地域医療をみんなで守ろう



地域医療は、市民の健康及び命を守るかけがえのないものです。将来にわたって、持続的に確保していかなければなりません。

安心して、医療を受けるためには、医師や看護師の人的資源、病院や医療機器等の物質的な資源など、限りある医療資源を大切に活用することが重要です。

みなさんのちょっとした心がけが、医療関係者の負担軽減につながり、地域医療を守ることへとつながっていきます。一人ひとりができることから始めよう！

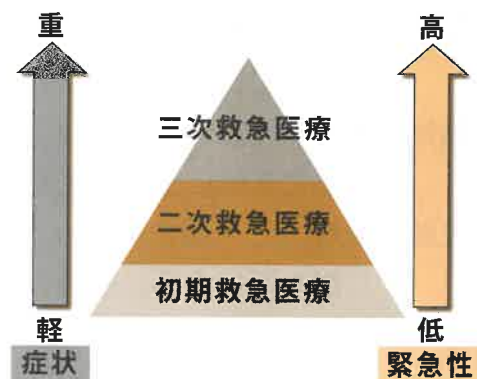
★かかりつけ医をもとう！

なんでも相談できる「かかりつけ医」を持ち、気になる症状があったら早めに相談しましょう。

★医療機関の役割分担を知っておこう！

医療機関は、私たちの健康管理から、高度な医療までそれぞれの役割を担っています。医療機関や医療従事者には限りがあります。「患者の状態に合わせた適切な医療を届けるため」日ごろから適正に利用することが大切です。

- 初期救急医療
比較的軽症な救急患者を受け入れる
かかりつけ医、長門市応急診療所など
- 二次救急医療
入院治療を必要とする救急患者を受け入れる
長門総合病院、岡田病院、斎木病院
- 三次救急医療
二次救急医療機関では対応できない複数の診療科領域にわたる
重篤な救急患者を受け入れる
山口大学医学部附属病院、県立総合医療センターなど



★医療従事者の方への感謝の気持ちを忘れない！

地域医療の最前線で働いている医療従事者の皆さまへの感謝の気持ちを大切にしてください。今、新型コロナウイルス感染拡大の中で、日々献身的に携わって下さっています。

市では、市内医療機関、市医師会などと連携し、医療体制の維持に努めていますが、地域医療は行政や医療機関などの力だけでは守ることができません。

市民の方、一人ひとりの意識が大切な力となります。

★適切な受診を心がけましょう！

医療機関のスタッフがそろっていて、検査や処置が最適な状態で受けられるのは診療時間内です。地域の医療体制を維持するためにも、緊急のやむを得ない場合を除き、時間外受診を控えましょう。体調が悪くなったら、早めの受診を心がけましょう。

★特定健診・がん検診を受けましょう！

病気の早期発見、早期治療のために、年に一度は、特定健診・がん検診を受けましょう。



アイフレイル

医療法人昌成会 國司眼科医院 理事長 國司 幸生

みなさんはアイフレイルという言葉を知っていますか？

聞きなれない言葉かもしれませんが、眼科では最近よく使われる言葉です。アイフレイルの前にフレイルという言葉の説明からした方が解りやすいかもしれません。フレイルとは加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態を指す概念です。健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。厚生労働省の健康日本 21（第 2 次）でも、国民の健康増進の推進に関する基本的な方針の中で、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に挙げています。フレイルを予防し、要介護にならないことで、健康寿命を伸ばすことが示されています。

それでは「アイフレイル」とは何かですが、簡単に言うと加齢による目の機能低下です。詳しく説明すると、加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態がアイフレイルです。加齢とともに、眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害が出てきます。最初は無症状であることも多いですが、時に見えにくさや眼不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度な障害に陥ると、回復は難しくなります。早期に発見できれば、適切な予防、治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。では、具体的には 40 歳を過ぎたら気にかけてほしい目の病気としては、以下の病気が挙げられます。

○緑内障・・・徐々に視野が欠けて、元に戻らない。初期～中期は自覚症状がほとんどなく、早期発見で進行を遅らせることが大切で 40 歳以上の約 20 人に 1 人の割合。

○糖尿病性網膜症・・・糖尿病で高血糖が長く続くと網膜に出血や浮腫（むくみ）が出て、進行すると失明に至ることもある。無症状な事も多く、定期的な眼底検査が大切。

○加齢性黄斑変性・・・視力にとって一番大切な黄斑部に出血したり水が溜まったりする。物がゆがんで見える、視野の真ん中が黒ずむ、など初期症状がある。

○白内障・・・目に入ってきた光を屈折させ、網膜にピントを合わせる水晶体が濁って、透明ではなくなるため、目がぼやける、かすむなど症状がある。

これらの目の病気が疑われることもありますので、ぜひ一度お近くの眼科の先生にご相談されるとよろしいかと思えます。

「なんとなく見えづらい・・・」
そんな小さな違和感を「年のせい」と軽く
みていませんか？



人生 100 年時代、いつまでも元気で充実した
日々を過ごすためには、目の健康寿命を延ばすこ
とが大切です。
気になることがあれば、お近くの眼科にご相談
ください。



日本眼科啓発会議発行パンフレットより



薬で困ったことはありませんか??

長門薬剤師会 みのり薬局 河田 淳志

薬のことで何か困っていることはありませんか？

今までに、一度も薬を服用したことがないという方は、ほとんどいらっしゃらないと思います。現在、薬を服用している方も多いかと思います。

きちんと服用しているつもりだが、薬が余ってきた。次回の受診までに薬が足りなくなった。服用する薬が多くて飲み間違いそうだ。薬が飲みにくくて大変だ。服用し忘れてしまう。服用したかどうかわからなくなってしまふなど人によって様々な困ったことがあると思います。

そこで利用してもらいたいのが、薬剤師です。

いつも薬をもらっている薬局、家の近くにある薬局など長門市内にも各地域に薬局があります。そこには薬剤師がいます。

普段から薬をもらっているがなかなか聞くことが出来ない人、薬局は利用していないが聞いてみたいことがある人もいらっしゃると思います。そういう時には、気軽に薬局に立ち寄ってもらって薬のこと、薬以外のことでいいので薬剤師に相談してみてください。きっと何か力になれることがあるはずですよ。他の業務が忙しくすぐに対応出来ずにお待たせすることもあるかとは思いますが、薬剤師は、話を聞いてくれます。薬についての困ったこと、疑問などが解決できれば、薬、治療などに対する知識も深まり、薬をきちんと服用できるようになってより良い治療効果が得られるかもしれません。

お薬手帳を持っている人は、持参していただくと薬剤師が他の病院でもらっている薬を確認して、皆さんが安心、安全に薬を服用できるように飲み合わせ、重複などもチェックが出来て、的確な話、対応をすることが出来ます。薬の名前が違っていても、同じ成分、同じ効果の薬もあります。病院ごとにお薬手帳を作っている人もいらっしゃいますが、それでは薬剤師がチェックできないので、お薬手帳を1冊にまとめてください。そして受診される時には、必ずお薬手帳を持っていくようにしてください。持っていない人は、薬局にて無料ですぐにお作りします。また、市販の薬やサプリメントを服用している人は、そのことを薬剤師に伝えてください。中には、飲み合わせが問題になることがあります。

かかりつけ薬剤師を決めて自分の病気と薬について把握してもらうようにしましょう。薬剤師は皆さんのお力になります。

まずは、薬局に立ち寄ってみてください。



発熱などの症状がある方は・・・

受診者に円滑に必要な医療を受けて頂き、医療機関での院内感染防止を図るため、受診の前に、まずは電話でご相談ください。

・日頃受診している医療機関のある方

まずは、日頃受診している医療機関に電話で相談ください。

その医療機関での受診が難しい場合は、医師から受診可能な医療機関を案内します。

・相談する医療機関に迷われる方

「山口県」受診・相談センター（毎日 24 時間対応）

Tel「#7700」 または 「083-902-2510」

長門市保健センター（平日 8 時 30 分～17 時 15 分）

Tel 0837-23-1133



救急医療電話相談も活用できます！

急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときには救急医療電話相談をご活用ください。看護師などから電話でアドバイスが受けられます。

・救急医療電話相談

（概ね 15 歳以上 毎日 24 時間）

Tel 「#7119」または「083-921-7119」

・小児救急医療電話相談

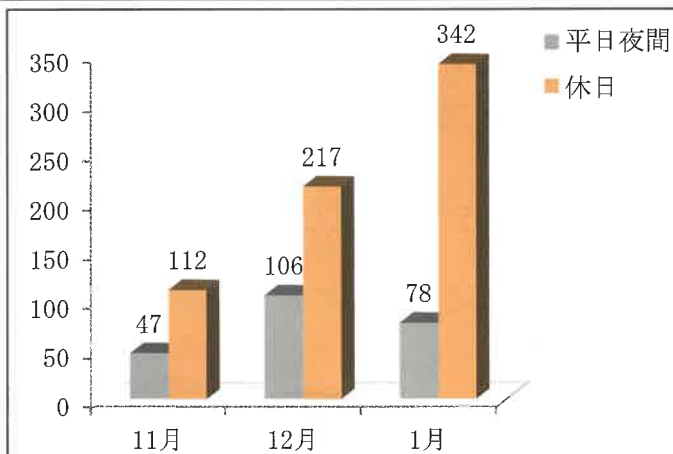
（15 歳未満 19 時～翌朝 8 時）

Tel 「#8000」または「083-921-2755」

主な相談内容

- ①「処置方法助言」、②「医療相談対応」、
- ③「任意の受診助言」、④「救急車要請助言」
- ⑤「医療機関案内」（県内にあるお近くの病院・診療所を案内します）

長門市応急診療所の受診状況 （休日昼間、平日夜間の初期救急患者）



長門市応急診療所

受診される際は、新型コロナウイルス感染症予防のため事前に電話をお願いします。

電話 0837-27-0199

1 日当たり患者数（）内は前年の患者数

	11月	12月	1月
休日	18.7 (5.2)	31.0 (10.2)	42.8 (7.4)
平日	2.4	5.3	4.1
夜間	(1.5)	(1.0)	(1.2)

この情報紙へのお問い合わせ等は下記へお願いします。

■編集事務局 長門市健康福祉部

健康増進課 地域医療連携室

TEL0837-27-0255 FAX0837-27-0266

※この情報紙の既発行分は、市のホームページに掲載しております。

<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/12/1092.html>

E-Mail : chiikiiry@city.nagato.lg.jp