

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

80



市民病院 院長 神谷里明

転ぶということ(フレイルと転倒予防)

年齢を重ねていくと身体能力が低下するのはやむを得ないことです。今までは何ともなかったところでつまずいて転倒しそうになったり、実際転倒してしまう。転びそうになった時に、若い時には手や足が出て転ばずに済む。しかし年をとると、とっさに手や足が出ずに転倒する。しかも受け身がうまく取れずに、体や場合によっては顔、頭をぶつけてしまう。そんなことが増えてきます。

身体能力の低下はフレイルと呼ばれ、その予防対策もいろいろ行われていますが、完全に予防はできません。

長年住み慣れた家庭においてもよくあることが、環境の異なった病院や施設に入った時にはますます危険性が高くなります。当然病院や施設ではそのことが分かっているので、転倒予防に多くの時間を割き、予防対策を立てています。しかし入院している人や入所している人の数に比べ、対応する看護師や職員数は限られており、特に夜間は少人数で対応しているのが現状です。全ての人を四六時中監視するのは不可能ですし、自分で動ける人は最大限、元の能力を維持する必要があります。その中で一定の割合で転倒することが発生します。

転倒予防を100%行うためには、ベッドやいすに縛り付けておかなければなりません、そんなことはできません。1人ひとりの尊厳を守り、その人の持っている能力を保ちながら(場合によっては改善しつつ)転倒を予防し、安全を確保するという難しい対応を病院や施設においては毎日行っています。病院、施設に入る時には、そのようなことが行われていることを理解していただきたいです。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

お口の健康は、全身の健康につながります。健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと(8020)が推奨されています。早期からお口の健康を保つことが、「8020」につながります。

歯周病が及ぼす全身疾患の影響について

歯周病は、50歳代以上の方の約8割がかかっている病気です。成人で歯を失う原因となる最も多い病気であり、誤嚥性肺炎や糖尿病、脳梗塞、心臓病等多くの病気と関係することがわかっています。

認知症と歯とお口の関係

歯の本数が多いほど、または自分の歯を失っていても入れ歯等で、口腔機能(食べる機能)を回復できている高齢者は認知症になりやすく、転倒も少ないことが研究からわかっています。また、認知症の約7割を占めるアルツハイマー型認知症についても、歯周病予防や治療によって発症と進行を遅らせることが、大いに期待されています。

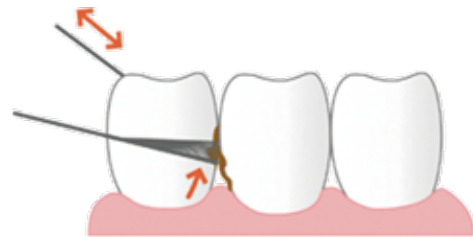
歯みがきにプラス歯間ケア

歯周病は、主にみがき残した歯垢が原因で進行します。歯ブラシだけでは全ての歯垢を取り除けないため「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」などの歯間清掃具を使って、歯間ケアを行いましょ。

デンタルフロス

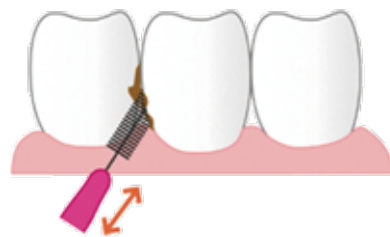
歯の表面に沿わせるようにして、デンタルフロスを前後にゆっくりと動かし、一度歯ぐきの下あたりまでゆっくり

引き下げていきます。上下に数回動かし、歯の側面を清掃します。



歯間ブラシ

歯と歯の間に沿って前後2～3回動かし、歯のすき間の広さに合ったサイズを選びましょ。



定期的に歯科検診を受けましょ

定期的に検診を受けることで、自覚症状の少ない歯周病などのお口の病気の早期発見になります。他にも、歯ブラシでは落ちない歯石をとってもらおう等、専門的なケアを受けることも大切です。

6月から市の歯科検診が始まります

市では、6月1日(木)から10月31日(火)まで指定医療機関で歯科検診を実施します。詳細は、市政のひろば5月号または市ホームページをご確認ください。

問合 保健センター ☎23-1551

私のカルテ

No 4 2 0

すい がん
膵癌について津島市民病院
消化器内科副部長さい
だ
い
す
け
大
輔

昨今「生涯で2人に1人は何らかの悪性疾患に罹患する時代になった」と言われております。消化器領域の悪性疾患も全体的に増加しており、膵癌もその1つです。膵癌は特に予後が悪い癌で、「膵臓に異常を指摘されたら終わりだ」というような印象をお持ちの方も多いと思います。今回は膵癌について、特に診断を中心にお話しさせていただきます。

膵臓は胃や大腸とは異なり、内視鏡で直接観察することができません。そのため、様々な画像検査を組み合わせることで診断率を上げていきます。

腹部超音波検査

膵癌のスクリーニングで最も多く使用されている検査は腹部超音波(エコー)検査です。腹部超音波検査は放射線を使用しない検査で、最も低侵襲・低コストである検査です。腹部エコー検査は非常に有用な検査ではありますが、残念ながら限界もあります。超音波は空気や内臓脂肪に弱く、標準体重より体重が多い方では膵臓の全てを観察するのは難しい場合が多いです。膵臓は解剖的に頭部、体部、尾部に分かれています。特に尾部の病変は腹部エコーでは描出率が低いことが名古屋大学の研究でも明らかになっています。

CT検査

CT検査にはそのまま撮影する単純CT検査と点滴から造影剤を投与してから撮影する造影CT検査があります。CT検査は体型にかかわらず診断ができますが、放射線を使った検査であるため、被曝する点や小さな病変だと造影CT検査でないと診断が困難であるといった問題点があります。また造影剤にはアレルギーがあり、また腎臓の機能が悪いと施行できないといった制約があるため、スクリーニング検査というよりは精密検査という位置付けになります。

MRI検査

最近膵臓のスクリーニング検査として注目されているのはMRI検査です。MRIは磁気を使った検査になるため、被曝しない検査になります。また体の中の液体成分のみ

描出することができるため膵臓の中心を通っている主膵管という管を描出することができます。この管から膵癌が発生することが知られており、早期発見に役立つ検査となります。

超音波内視鏡検査

この検査も最近になって増えている検査です。内視鏡(胃カメラ)の先にエコーがついており、エコーの弱点である、内臓脂肪や胃の中の空気に影響されることなく、膵臓を観察することができます。またエコーの根元から血液検査に用いるくらいの細い針を出して、直接腫瘍の組織をとることもでき、診断を確定することができます。

ここまで様々な画像検査について紹介させていただきました。膵癌の治療成績はまだまだ悪く、早期発見がカギになってきます。しかしながら検診や人間ドックの方法も含めまだまだスクリーニング方法が確立されているとは言えず、各施設で試行錯誤をしているというのが現状だと思います。

ではどうするのがよいのでしょうか。まずはしっかり検診や人間ドックを受けてください。そしてしっかりと健康管理を行いましょう。膵癌のリスクファクターとして過度の飲酒、肥満、糖尿病などが挙げられており、糖尿病の悪化が発見契機になることもあります。お酒の飲みすぎもよくありません。毎日規定量以上のアルコール摂取をすると慢性膵炎のリスクが高くなり、慢性膵炎から膵癌に至るケースもあります。膵臓はインスリンという血糖値を下げるホルモンを作っています。実は血糖値を上げるホルモンはたくさんありますが、下げるホルモンはインスリンだけなのです。また膵臓は糖質、脂肪、たんぱく質を分解する膵液という消化液を作っています。3つとも分解する消化液は膵臓だけでしか作れません。少し厳しいかもしれませんが、これを読んでいただいたことで少しでも健康についてお考えいただくきっかけになりましたら幸いです。

そのごみ捨てちょっと待って!!

問合 清掃事務所 ☎26-4228



ごみの分別排出について

ごみの分別について

最近、可燃ごみへのびん・空き缶などの不燃物混入が見受けられます。

また、プラスチック製容器包装の分別を理解していない排出も多く見受けられます。プラスチック製容器包装(青袋)は、♻️(リサイクルマーク)が付いているプラスチック製容器が収集対象です。「津島市家庭ごみ&資源の分け方と出し方」を参考に、間違いのないように出してください。

処理困難物について

ガラス、陶器、コンクリート殻、消火器、ボウリング球、自動車部品等の処理困難物については、清掃事務所までお尋ねください。

一時的な多量のごみについて

ご家庭から一時的に多量のごみが出る場合は、1回につき5袋程度で、数回に分けて出していただくか、鹿伏兎処分場で許可証発行後に、焼却施設(海部地区環境事務組合八穂クリーンセンター)への自己搬入をお願いします。

一度に多量のごみを出されると、ごみの収集に支障をきたすばかりか、トラブルともなりかねません。

このような場合は、清掃事務所にご相談ください。

※分別が間違っているごみは、収集されません。

※粗大ごみは、粗大ごみ受付センター(☎31-3284)へお尋ねください。

中身が入ったスプレー缶・カセットボンベの排出について

スプレー缶・カセットボンベの収集については、使い切り穴を開けて出すようお願いしています。

穴を開けていないスプレー缶・カセットボンベを排出すると、収集車の火災が発生するなど非常に危険です。

しかし、各ご家庭にはどうしても使い切れない、中身が残ったスプレー缶・カセットボンベもあると思います。

それらを回収するため、6月、11月の有害ごみ収集時に、専用のカゴ(赤色)を用意します。

また、市役所、神守支所、神島田連絡所、保健センターにも随時持ち込めるように専用のカゴを配置しています。



特定外来生物クビアカツヤカミキリにご注意ください

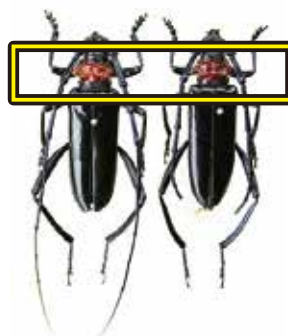
特定外来生物クビアカツヤカミキリ(図1)は、主にサクラ、ウメ、モモなどの樹木の幹や主枝の割れ目に産卵し、幼虫が木の内部を食い荒らす害虫であり、加害された樹木は衰弱し、枯死する原因となっています。

クビアカツヤカミキリを生きたまま運搬することは、違法行為です。羽化のピークは6月中旬～7月中旬です。見つけたらその場で駆除をお願いします。また、ご自宅の庭木で図のようなカミキリムシやフラス(木くず、糞の混合物(図2))を見つけた方は、下記までご連絡をお願いします。

詳細は市ホームページをご覧ください。

問合 生活環境課環境保全G

☎55-9368



この部分が赤いのが特徴です

◀ 図1 クビアカツヤカミキリ (左が雄、右が雌) 戸田尚希氏 撮影

図2 ▶ フラスの様子





御朱印集めで感じる
津島の春

23・4・15(土)
市内の寺社

しんしんと雨が降ったこの日、「第17回津島てら・まち御縁結び」を開催しました。

今回の催しには市内の16寺社が参加し、それぞれの個性豊かな御朱印を集めようとする多くの方でまちが賑わいました。中でも催し限定の尾張津島藤まつりをテーマにした「絵付御朱印」は、大変な人気でした。当日は雨が降り、少し肌寒い気候の1日でしたが、参加者は御朱印で春の訪れを感じました。



4月15日(土)~5月7日(日)の期間に天王川公園で、尾張津島藤まつりを開催しました。

公園の藤棚には藤の花が見事に咲き誇り、その雄大な見た目と春を感じさせる優しい香りで見物客を圧倒しました。

信長の台所 津島

まちあそび

5月3日(水・祝)・
4日(木・祝)の様子

津島の山車
山車の巡行
(津島神社)



ボールペン画教室作品展
▼(観光交流センター)



横井照子展(津島神社)

◀献茶祭
(津島神社)



▲煎茶を楽しむ
(八村屋8STA伴右衛門)



津島八回ステーション
(津島駅地内)

発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)
☎55-9584(ダイヤルイン)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。

一目でわかる!防災用ホームページです!

津島市の防災情報は つしま防災ポータルを見てね!

つしま防災ポータル

検索

<https://tsushima-bousai-portal.transmod.jp>



様々な防災情報を公開中!

- 緊急情報や避難情報
- 避難所の写真や情報
- 道路状況や被害状況
- 雨量や河川の水位情報
- 津島市独自の道路冠水計
など

警戒レベル	避難情報	対象区域	対応
5	緊急安全確保	1校区	次の行動
4	避難指示	4校区	次の行動
3	高齢者等避難	3校区	次の行動

お気に入りに登録しておく
とすぐに確認できるわね!



問合 危機管理課危機防災G ☎55-9594