

ささえあい

発行 NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会

〒371-0037 前橋市上小出町2丁目・4・2・5 斎藤浩様方

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284 Email: info@npo-sasaeai.net URL: http://www.npo-sasaeai.net

本誌は高齢者の住みよい街づくりを願い、医療・介護の従事者、関心ある市民にむけ4回、毎回3000部発行しています。趣旨にご賛同で購読希望の方はぜひご入会をお願い致します。

— 2020 年 春号 —

- P2 ウォーキング St 開館 3 周年記念行事
- P3 2 面につづき 3 周年記念行事の詳細
- P4~5 前橋市が2年連続健診受診率全国1位
- P6 訪問看護ステーションからひと言 ②①
- P7 訪問診療の現場から その 23
- P8 新型コロナウイルスの津波が…



1月26日(日) 元氣21の3階ホールにて

■ウォーキング

イズザベストメデイシン

群馬県立県民健康科学大学名誉教授

日高病院 学術研究センター長

下村洋之助



山本龍前橋市長の三期目
がスタートした。一昨年、
私は市制125周年記念行事で
京都清水寺の森清範貫主の
法話「命こそ仏様」の講演
を市長とともに拝聴する機会があった。

生命誕生の何十億年の歴史を考えれば、無数に
存在する生物のなかで、現在人間としてこの世に
存在することは、確率的にいえば、1億円の宝く
じが連続して1万回あたると等しくそれだけで感
謝すべきことだ。

現在、存在する自分は、見える自分と見えない
自分からなり、人の誕生日は親に感謝するための
日はずだが、現在の若者は親に何かプレゼント
して貰えると思っている。大馬鹿者といわざるを
えない。

人間は生まれた時はハイハイして4つ足だが、
立ち上がって2つ足、年をとって杖をついて3つ
足、肺炎、骨折、認知症などの病気にかかり、最
後はベッド上で動けなくなり4つ足に戻る。すな
わち足は、私達にとって第二の心臓である。

Walking is the best Medicine. との主旨で、会場
には目にハンケチをあてて下をむく人の姿が目立
つ素晴らしい講演会だった。

山本市長には健康に注意され「県都前橋医都の
街」の発展のために更なる奮闘を期待したい。

街なかウォーキングステーション 開館3周年 記念行事

健康都市まえばしを確認!!

1月26日(日) 前橋プラザ元氣21の3階ホールで、今年も街なかウォーキングステーションの開館3周年記念行が行われました。

年始早々、前橋市ががん検診(胸部、胃、大腸、子宮頸、乳)の受診率で全国の中核都市の中で2年連続で第1位と報道されたことから、これを喜び、また2月9日

が市長選挙の投票日でもあり「今こそ確認!健康都市まえばし」とのかけ声のもとで計画、実施されました。朝9時半に開会、山本龍前橋市長の祝辞をうけた後、一年間、ウォーキングステーションを通じて健康づくりに励んだ会員6氏が表彰され、本会の釜谷邦夫理事長と前橋市の健康増進課の布施川課長補佐より記念品と賞状が手渡されました。

◎表彰を受けられた皆様

■市長賞

・牛込章氏(天川原町) ・境野光敏氏(三河町)

■理事長賞

・新井正彦氏(田口町) ・根岸時子氏(文京町)
・松本秀典氏(下細井町) ・吉田弘之氏(前橋市)

ついで、2019年のウォーキングステーションの活動のまとめが東前橋整形外科病院の小保方診療技術部長から報告されました。

昨年4月に中心商店街の複合ビルcomに移動して以降の「活動量計」のデータ取込みや相談件数の推移。市民健康クラブが取り組んだ月例のウォーキング会とその際に行ってきたミニ健康講座の実績など、ステーションを通じた健康づくりの活動が分りやすく報告されました。



群馬骨ケアネットワークの会



前橋市薬剤師会



楽歩堂靴店



SOMPOひまわり生命保険群馬支社

大切にしたいのは

の出会いです

新時代の医療・福祉施設のニーズに 대응して、
ご利用者を見つめた総合サービスを追求します。

-事業内容-

- 寝具類の賃貸借及び洗濯・白衣・カーテン・総合リネンサービス
- 医療・福祉関連の業務用品、設備機器の販売・リース
- 売店経営、各種業務代行、衛生環境管理サービス

ほか



ワタキューセイモア株式会社
北関東営業所

群馬県太田市藤阿久 749-7 〒373-0034
電話 0276-20-6500 FAX 0276-31-0333

健康と快適の明日を考える
WATAKYU SEIMO A

10時半からは各ブースにて健康測定や相談が一斉に行われました。今年のブース出展は、次の企業・団体により設営されました。



上武呼吸器科内科病院



上毛鍼灸院



小山歯科医院

- ① SOMPOひまわり生命保険群馬支社
② 群馬ヤクルト販売
③ 社会福祉法人鎌倉会
④ NPO法人尾瀬愛しむ会
⑤ 群馬県地球温暖化防止活動推進センター
⑥ 前橋市薬剤師会
⑦ 楽歩堂靴店
⑧ 群馬骨ケアネットワークの会
⑨ 群馬県医師会
⑩ 上毛鍼灸院
⑪ 小山歯科医院
⑫ 上武呼吸器科内科病院
⑬ 東前橋整形外科病院

以下、各ブースでの健康増進、介護予防、相談の模様を紹介します。



尾瀬愛しむ会



群馬県地球温暖化防止活動推進センター



群馬ヤクルト販売

閉会の辞
斎藤浩医師清村秀樹
実行委員長

樹氏(作業療法士)はこの会を定期的に行うので健康チェックの機会として計画的に活用してほしい。また閉会挨拶で斎藤浩医師(内科)は健診と食事、そしてフレンドシップが重要と訴えました。

司会
新倉淳一氏
一氏(鍼灸マッサージ師)が務め無事終了しました。

予防法紹介⑫嚥下、呼吸器疾患の予防、リハビリ法の紹介⑬骨、関節、筋力低下、寝たきりの危険度測定。これらのブースに市民約150名が参加。測定、健康チェック相談が賑やかに行なわれました。

実行委員長挨拶にたった清村秀

BESTパートナー
大樹生命
よりそう保険。日本生命グループ
大樹 Taiju Select セレクト
無配当保障セレクト保険

2019年4月1日より、三井生命は大樹生命に社名を変更しました。
大樹生命保険株式会社 群馬支社
〒371-0023 前橋市本町1-4-4 損保ジャパン日本興亜前橋ビル6F
TEL:027-221-1176
https://www.taiju-life.co.jp/

B-2019-5429 (2019.8)
使用期限 2020.3.31

がん検診受診率が指定都市・中核市の中で2年連続 第1位！

前橋市はどのように検診（健診）業務に取り組んでいるか

前橋市健康部健康増進課 藤田明弘課長にお聞きしました

聞き手 木暮 誠（前橋市民健康クラブ事務局長）

◇（木暮事務局長）前橋市のがん検診の受診率が全国の指定都市・中核市中、平成28・29年度の2年連続で第1位との新聞記事が載っていました。このことについて詳しく説明していただけますか。

○（藤田課長）本市のがん検診受診率は、指定都市や中核市の中で、国が推奨する5つのがん検診（胃、肺、大腸、子宮頸、乳）全てにおいて、受診率が2年連続で第1位となっています。

別表「各種がん検診受診率」をご覧ください。この表は、厚生労働省の発表している統計資料の「地域保健・健康増進事業報告の概況」から抜粋し

■前橋市のがん検診受診率 全国の政令市で第1位の要因



て作成しております。なお、この報告は、全国の地方自治体から提出された検診等データを厚生労働省が集計し、毎年発表しています。

表を見ていただくと全国や県の平均と比較して、本市の受診率が大幅に高いことが分かります。

年度	公共団体	胃	肺	大腸	子宮頸	乳
H29	前橋市	22.7	16.3	15.6	25.6	28.4
	全国	8.4	7.4	8.4	16.3	17.4
	群馬県	12.3	11.0	10.0	20.1	21.1
H28	前橋市	18.6	17.4	16.4	26.1	28.9
	全国	8.6	7.7	8.8	16.4	18.2
	群馬県	10.6	10.9	10.6	20.5	21.7

◎ 各種がん検診受診率（地域保健・健康増進事業報告の概況 抜粋）

平成29年度の受診率を国と比べると、受診率の差が一番大きな胃がん検診では14.3ポイント、最も差が少ない大腸がん検診においても7.2ポイント高くなっています。

なお、受診率は対象となる全住民に対して市の検診を受診した方の割合を算出していますので、会社等にお勤めの方が職場の検診や人間ドックを受けている場合は、市の受診率に集計されません。そのため、一見すると全体的に受診率が低く感じるかもしれません。

PRIUS PHV

群馬トヨペット

本社/〒371-8522 前橋市石倉町2-6-5 Tel.027-251-5111 (大代表)
http://www.g-toyopet.jp

クルマと、つぎの楽しみを。
TOYOPET

◇(木暮事務局長) 2年連続での第1位は、市の実績としても市民の健康に対する意識の高さの観点から、とても良いことだと考えますが、どうして前橋市は受診率が高いのか要因を教えてください。

○(藤田課長) 受診率が指定都市や中核市の大都市群の中で1位となった要因としては、平成24年度から実施している検診受診料の無料化が大きいと思います。前橋市では無料化した平成24年度以降に受診者数が大幅に増加しています。

その他の要因としては、検診を受けられる医療機関の充実が挙げられるかと思っています。

前橋市の「人口10万人あたりの医師数」は全国平均を大きく上回っています。また、一次医療としての「かかりつけ医」が充実しているだけでなく、二次医療である総合病院も集積していることから、検診を受けやすい環境が整備されているのではないかと考えています。

また、健康増進課としても、一人でも多くの方に各種健診(検診)を受けてもらえるよう、対象となる方全員への受診シールの送付や、検診を受

けていない方には再勧奨ハガキを送付するなど、積極的な周知、勧奨に努めています。

さらには、集団健診(検診)の利便性を高めるために、休日(土曜日、日曜日)の実施会場を設けるとともに、子宮頸がん、乳がん検診では女性医師による検診や託児付の検診を実施するなどして、受診しやすい環境を整備しています。

■受診シールが新様式になります

◇(木暮事務局長) 令和2年度から健康診査受診シールの様式が変わると聞いておりますが、変更点などについて詳しく説明していただけますか。

○(藤田課長) 本市では、税や保育料等業務における大量郵送通知などの規格統一化を昨年度から進めていて、これに伴い、令和2年度から健康診査受診シールの規格や郵送用封筒のサイズなどが変更になります。なお、案内通知等の同封物の大きな変更はありません。

具体的な変更点ですが、まず、封筒のサイズについて、現行では、角2「A4より少し大きいサイズ」から

令和2年度から健康診査受診シール、郵送用封筒の様式等が変更になります！



※上が封筒の図柄見本です。封筒 長形3号 原寸サイズではありません。

ない方はシート1枚のみとなります。

令和2年度の受診シールは、4月下旬に上の図のとおり、ピンク色を基調とした封筒で郵送します。受診シールを使用することで、各種健診が無料で受けられるので、お手元に届きましたら検診項目などを確認して、お早めに予約・受診をお願いします。

また、医療機関の検診の他、集団での検診も実施しています。詳しくは同封の案内資料をご覧ください。

年に1度は健診を受け、自分の健康を自分で確認するということを、本市市民の皆さんにぜひお願いしていきたいです。

◆成人健康診査について
不明な点などございましたら、
お気軽に保健センターへ
お問い合わせください。
☎027-220-5784

■訪問看護ステーションからひと言②1

訪問看護における

在宅療養支援と施設療養支援

株式会社ライフライン

代表取締役 申 大樹 (しん ひろき)



「自宅での生活を続けたい」という想いで頑張つてらっしゃるご家庭と「整った環境で入居施設に入り余生を過ごす」ことを選択されたご家庭とに大きく二分されると思います。そこにはご本人や、ご家族の様々な感情が織り交ざっていますが、在宅生活をするか、施設生活をするかにより、その課題やニーズは大きく異なります。私たちは、在宅療養を中心に支援する「ルール訪問看護ステーション」、施設療養を中心に支援する「訪問看護ステーション葵」を運営しており、2つのステーションについてお話をさせていただきます。

■ルール訪問看護ステーション

在宅生活を送る利用者様には、独居、老老介護、認知症や精神疾患、医療的ケアが必要な方などいらっしゃると思いますが、不安を抱いて日常生活を送っていらっしゃる点で共通しています。そのため24時間訪問看護体制により、安心して無理なく介護が続けられることを支援しており、訪問に行つた際の時間だけでなく、次の訪問までの時間をいかに安心して過ごしていただけるかを重視しています。認知症や精神疾患の利用者様には、安心感や訴え

■訪問看護ステーション葵

入居施設で残りの余生を過ごす利用者様に対して、どんな想いに応えてどんなサービスを提供していくか、利用者様の意思を最も重視しています。今までは違う環境への不安、自由な生活への欲求、住み慣れた施設に居続けたいという願いがあり、その願いに応えられる医療体制を整えるよう訪問看護ステーションを施設に付設しています。施設に付設していることで、自然と顔を合やす機会が多くなり、体調の変化に気付きや

の傾聴など心理的側面からの支援がより強くなり、ご本人の気持ちへの思いやりを大切にしています。「最後まで自宅で生活したい」「家族で最期を看取りたい」という想いのご本人、ご家族との関わりは、大変濃密な時間となり、命の尊さと家族の絆に触れ、最も「ありがとう」のお言葉をいただく機会でもあります。



すいというメリットがあります。また、多職種連携の会議やケースカンファレンスを通じて、ご家族や関係者様とよく協議を進めた上で、ご家族に代わり24時間利用者様を任されている意識を持つて、チームで医療的ケアを行っております。入居施設が人生の集大成の場となる一助となることを目指しています。

■最後に

また、ご自宅の環境での機能訓練を必要とされる利用者様には、PT/OT/STによる在宅リハビリを行っており、併設する生活機能向上型デイサービスとの連携を図りながら、ADL、IADL訓練、機能回復訓練、言語療法、摂食嚥下療法を行っております。

生活の場をどこにしても安心して生活できるよう、適切な訪問看護サービスが提供できるようにしていくことが、訪問看護の在り方だと考えています。

人が価値を創り 人に価値を提供する



株式会社 石井設計

代表取締役 石井 繁紀

〒371-0023

群馬県前橋市本町一丁目1番3号AMD本町2F

TEL 027-221-1717(代表)

■在宅医療の現場から その23

いよいよ新型コロナウイルス感染症の「津波」が

高柳 亮（前橋協立診療所・所長、前橋市医師会理事・医師）

いよいよぐんまの在宅医療の現場にも、新型コロナウイルス感染症の「津波」が押し寄せてきます。緊急事態ですので、今回は新型コロナウイルス感染症について書かせていただきます。

*

新型コロナウイルス感染症は、約5日間の潜伏期間で発症し、普通の

風邪と同様に、咳、発熱、だるさ、鼻水、のど痛・下痢など症状が現れます。普通の風邪より長引きますが、約80%は軽症で、1週間ほどで軽快します。約20%は肺炎を発症して重症化します。約5%はさらに重症化し、人工呼吸などの集中治療が必要となります。特に高齢者や持病をお持ちの方ほど重症化しやすく致死率も高くなります。多くの方が軽症であることが逆に災いし感染が拡がりやすく、世界の多くの国々で爆発的な感染拡大から医療崩壊が起こり、本来であれば助かるいのちも救えないような状況が生じております。

在宅医療の現場でわたしたちが抱

付き合っている患者さんは、全員が持病をお持ちで、大部分は高齢の方です。ですから万が一このウイルスに感染した場合、重症化して亡くなれるリスクも相当に高いといえます。特に高齢者施設で集団感染が起きると多くの重症者と死者がでるでしょう。

*

です。在宅医療に携わるスタッフは、自身の体調の管理、手洗い、消毒等の感染予防に努め、少しでも体調が悪ければ診療を休むといった方針を強化しています。また訪問先の患者さん、ご家族、施設スタッフに対しては、感染予防に必要なことについてまとめたチラシを配布して、具体的なアドバイスを行っております。それでも感染のリスクはゼロにすることはできず、日々神経をすり減らしながら仕事をしています。

この文章を読んでいただいている方にも是非お伝えしたいこと、それはたったの80字「とにかくこまめに石鹸で手を洗って、咳やくしゃみをす

換気が悪く、大勢が集まり、会話しているような場所は避けましょう

新型コロナウイルスの集団感染が確認された場に共通するのは、① 換気の悪い密閉空間であった、②多くの人が密集していた、③近距離（互いに手を伸ばしたら届く距離）で会話や発声が行われた、という3つの条件が同時に重なった場ということが分かっています。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

3つの条件がそろった場所が
クラスター（集団）発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省

厚労省 コロナ 検索

危険な場所や行為

宴会、懇親会、スポーツジム、ライブハウス等

比較的安全な場所や行為

散歩、買い物、キャンプ、屋外スポーツ参加等

まずはお電話を 前橋協立診療所 027-231-6060

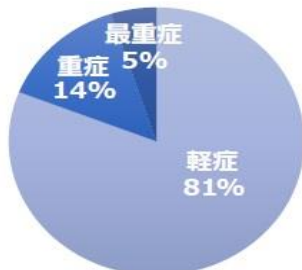
◎このページは毎号、寺や神社の祭礼などを紹介していますが、現在、新型コロナウイルスの感染拡大に備えどこも中止です。今回は8面の訪問診療に取り組みくだクターの記事を拡張して掲載します。

息切れ・呼吸困難・強いだるさ・食欲低下があれば至急相談を！

新型コロナウイルス感染症は、約 5 日間の潜伏期間で発症し、普通の風邪症状が出現します。

普通の風邪より長引きますが、約 80%の方は軽症であり、約 1 週間で軽快します。

約 20%の方は約 1 週間で肺炎を発症し重症化します。うち 5%がさらに重症化します。



高齢者（80歳以上）	14.8%
循環器疾患	10.5%
糖尿病	7.3%
慢性呼吸器疾患	6.3%
高血圧	6.0%
悪性腫瘍	5.6%
健康成人	0.9%

高齢者や基礎疾患がある場合には致死率が高くなる

るときは口を塞いで、よくふれる場所は毎日消毒して、換気が悪くてワイワイガヤガヤしている場所は避けまし

よう」ということです。そのことがご自身やご家族、友人を守り、さらには在宅医療を含む医

療現場の崩壊を防ぐことにつながります。是非ともみなさんのお力をお貸しください。

図は高柳先生が患者さん向けにお使いのものです。了解を得ていますので必要な方はご活用下さい。（編集部）

- 息切れ・呼吸困難・強いだるさ・食欲低下がある方 ➡ 至急ご相談ください
- 高齢者・妊婦・持病をお持ちの方の風邪症状 ➡ 早めにご相談ください
- 高齢者・妊婦以外で持病もない方の風邪症状 ➡ 4日以上症状が続く場合ご相談ください

まずはお電話を 前橋協立診療所 027-231-6060

新型コロナウイルス PCR 検査 Q&A

「感染していないこと」を証明できる検査ではありません！

Q1 検査で陰性であれば安心できますか？

いいえ。感染している患者さん 10 人に検査したとすると、少なくとも 3 人が陰性となってしまい見逃されてしまいます。陰性の結果で安心してしまう方が危険です。

Q2 希望者は誰でも検査を受けられますか？

いいえ。検査のためには機械や試薬が必要でその数は限られています。また検査を担当する病院では、検査をする医師等の人員や、感染防御のための装備が必要です。そのため都道府県が指定する医療機関で、症状から医師が必要と認めた方のみ検査を行います。希望者の方に無制限に検査をしたら病院は大混乱となってしまいます。

Q3 早めに陽性だとわかれば重症化を予防できますか？

いいえ。検査で重症化を予測することはできません。また陽性の結果でも軽症の方に使用できる治療薬はありません。タイミング良く診療を受けることの方が重要です。

感染症の疑いがある方のご自宅での過ごし方

- ① 他の方と別の部屋で過ごしましょう
お食事や寝る時も別、共用スペースは最小限で
- ② 常にマスクをつけて過ごしましょう
マスクにはできるだけふれず、ふれたら手洗い
- ③ こまめに石鹸で手を洗いましょう
起床時、食前、トイレの後、就寝前など
- ④ 定期的に部屋を換気しましょう
1 時間あたり 5-10 分間を目途に
- ⑤ 限られた方でお世話しましょう
高齢の方、持病のある方はお世話を担当しない
- ⑥ 良くふれる場所を消毒しましょう
ドアノブ、スイッチ、洗面、トイレ、電話など
- ⑦ 衣類や寝具は普通に洗濯しましょう
お部屋での世話や洗濯時はマスク・手袋を使用
- ⑧ ゴミは密閉して捨てましょう
お部屋のゴミは室外に出す前に密閉する

症状が改善してから約 2 週間たつまでは外出を控えましょう

息切れ・呼吸困難・強いだるさ・食欲低下が出現した場合、至急ご相談ください

お世話を担当している方の体調に変化があらわれた場合も、早めにご相談ください

まずはお電話を 前橋協立診療所 027-231-6060