

この号の内容 >>> **市民のみなさまへ**

- 1 令和5年度 第2回まちななかサロンのご報告
- 2 ～気楽に語ろう人生会議～市民健康講座のご報告
- 3 講座のご案内
・令和5年度 第4回まちななかサロン
・長崎の在宅医療①・②
- 4 「元気うちから手帳」のこと
- 5 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症について

令和5年度
秋号



市民対象のNEWSです

まちななかラウンジNEWS

令和5年度 第2回まちななかサロンのご報告

～知っておきたい「便秘」のおはなし～

令和5年9月8日(金)に長崎市役所2階多目的スペースで、まちななかサロンを開催しました。講師は、特定医療法人光晴会病院 院長の岡田和也医師、薬剤科の馬場亮一先生、栄養科の首藤美香先生も当日ご講話くださいました。

【講演より】

※たかが便秘に要注意！

- ・便秘患者はそうでない方よりも死亡率が高い
- ・いきみ(努責)による血圧の急上昇が引き金
- ・便秘はさまざまな病気の引き金になる
便秘患者は静脈血栓症が多い→肺塞栓や脳梗塞
便秘患者は腎臓が悪くなり慢性腎臓病になりやすい

※排便の姿勢はロダンの考える人

※食事や生活習慣を改善しても便秘の症状がなくなる場合は、一度医療機関を受診してみましょう。便秘で受診するのは、恥ずかしい事ではなく、むしろ積極的な治療が大切です。

【アンケート結果】

- ・三部構成でよかった。
 - ・便秘についての知識や治療の現状、薬のことや栄養(食事)のことを深く知ることができて大変有意義だった。
 - ・全体的な話から、薬、食事と全体的なことがわかり、非常に良かった。
- 参加者すべての方が良かったとの評価でした。

当日の資料の字が小さく見えづらかったり、隣室からの声もれがあり集中できないなど、ご迷惑をおかけしました。今後は、このようなことがないように注意して参りたいと思います。

令和5年度 まちななかラウンジ市民健康講座のご報告

～気楽に語ろう、人生会議～

10月1日(日)にブリックホール国際会議場で、まちななかラウンジ市民健康講座を開催しました。講師の詫摩医院院長 詫摩和彦先生、ホームホスピス中尾クリニック院長 中尾勤一郎先生と座長のちひろ内科クリニック院長 土屋知洋先生が、今年、長崎県医師会が一般市民向けに作成したアドバンス・ケア・プランニング(日本での名称「人生会議」)の3つのドラマを観ながら、人生会議について語ってくれました。3人の先生は、監督、脚本、プロデューサーとして、ドラマの制作に携わっており、ドラマの出演者(全員が医療関係者)も話に加わって、とても楽しく有意義な講演会となりました。

皆さんは、「ACP」という言葉を聞いたことがありますか？

「アドバンス・ケア・プランニング(日本での名称は“人生会議”)」の略称で「もしもの時のために、その人が望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、意思を共有する取り組み」のことです。とは言っても、いざ実行するとなると何から始めていいのかわからないですね。

講演会で使用した3つのドラマは、ACPを始めるタイミングを表現しています。

このドラマは、長崎県医師会のホームページで、市民向け動画として公開されていますので、

皆さまもぜひ一度視聴してみてください。



市民の皆様へ、まちななかラウンジからのお知らせ

講座のご案内

第4回 まちななかサロン

- *演題：骨粗鬆症の予防と自己検診の仕方
～骨折する前に私たちができること～
- *日時：令和5年11月14日(火) 14:00～16:00
- *場所：長崎市役所2階 多目的スペース
- *講師：長崎大学大学院 医歯薬学総合研科
整形外科学 講師 千葉 恒医師

長崎の在宅医療講座 ①・②

- ①～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～
- *日時：令和5年10月21日(土) 14:00～16:00
- *場所：三川地区ふれあいセンター
- *講師：藤瀬クリニック
院長 藤瀬 直樹 医師

- ②ちょっと先のことを考えてみませんか
～在宅医療、介護サービス、そして人生会議～
- *日時：令和5年11月11日(土) 14:00～16:00
- *場所：長崎市南公民館
- *講師：医療法人社団春秋会 南長崎クリニック
難波 裕幸 医師

*参加費は全て無料

申し込み方法(まちななかラウンジ宛)

電話：095-893-6621

FAX :095-826-3021

Eメール：machinnaka@muse.ocn.ne.jp

元気なうちから手帳を御存じですか？

これからの人生をどう生きるかを考える「人生会議」のきっかけとして「元気なうちから手帳」を活用しましょう



「元気なうちから手帳」は、長崎市包括ケアまちななかラウンジや地域包括支援センターで配布しています。

朝夕の気温が下がってきているのを感じるようになりました。これからの季節、これまで以上にインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の予防に努めましょう。

◎換気 ◎手洗い
◎マスク着用・・・と
できるだけ予防接種も受けるようにしましょう。



※感染したかも・・・と思ったら、
まずは、かかりつけ医へ電話をかけるようにしましょう。



長崎市包括ケアまちななかラウンジ

医療・介護・福祉の相談
在宅医療・介護の連携支援
長崎市江戸町6番5号
江戸町センタービル2階
☎ 095-893-6621
Fax 095-826-3021
開設時間 月曜日～土曜日
午前9時～午後5時
(日・祝日はお休み)

相談無料

医療・介護・福祉の総合相談窓口

長崎市包括ケアまちななかラウンジ

あなたの悩みをきかせてください

無料の相談員があなたの悩みをきき、必要なサービスを紹介いたします。お気軽にご相談ください。

ご相談は ☎ または ☎ で承ります

〒850-0001 長崎市江戸町6-5 江戸町センタービル2階
☎ 095-893-6621 ☎ 095-826-3021
受付時間 9:00～17:00 月曜日～土曜日