



# かしま

ほっと  
HOT  
ほっと  
hot

# 通信

10月号 Vol.333

令和2年（2020年）10月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室  
■発行/社団法人養生会  
〒971-8143  
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1  
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索



スマートフォンをご利用の方は、  
QRコードを読み取り、アクセスしてください。  
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。



ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。  
かしま病院広報企画室（江坂 宛）まで  
r-esaka@kashima.jp

## 巻頭特集

### 『健康診断を受けよう!』

いわき市の各種成人健康診査のご案内

イエローグリーンキャンペーンの  
啓蒙活動を行いました。

### コラム ひんがら目 (160)

『いわき市の結核病棟が閉鎖されて早3年  
隔離入院の必要な患者さんはどこへ?』  
呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

QRコード決済開始のお知らせ  
かしま荘通信



## インフルエンザ予防接種 開始のお知らせ

実施期間 2020年10月1日(木)～12月29日(火)



接種日時

月曜日～金曜日・・・午後2時  
土曜日（第3・第4のみ）・・・午前10時



料金

一般の方・・・3,500円（高校生から64歳までの方）  
高齢者の方・・・1,400円（いわき市に住民票のある65歳以上の方）



受付方法

外来窓口A・Bでのお申込みか、お電話にてご予約いただけます。  
外来予約センター TEL:0246-76-0302  
受付時間：月曜日～金曜日 13時30分～16時30分

## 巻頭特集

けん  
しん

## 健康診断を受けよう!

いわき市の各種成人健康診査のご案内



※受診には事前の予約が必要になります。余裕をもってお問い合わせください。

令和2年5月1日(金)から  
令和3年1月31日(日)まで

令和2年度けんしん実施期間

(次項表参照)

**検診**  
特定の病気を探するための検査を行います。病気がどうかの早期発見が目的です。がん検診や歯科検診が代表的です。

**健診**  
病気になる前に、全身の健康状態をチェックし、病気の発生を未然に防ぐことが目的です。高血圧や糖尿病など、生活習慣病にならないためにはどうするか考えます。

どちらも同じ「けんしん」ですが、どちらにもよく目にし、何となく使い分けている方もいらっしゃると思います。それぞれの意味と目的は次のようになります。

「健診」と「検診」の違いは?

10月に入り本格的に秋を迎えました。運動の秋・食欲の秋・読書の秋：過ごしやすい気候で夜も長くなり、食べ物も美味しい季節ですね。皆さんにとつての秋は何でしょうか？さて、9月は国の健康増進普及月間となっているように、秋は健康シーズンでもあります。いわき市では年に一度の健康診断やがん検診の受診を推進しておりますので、秋の健康シーズンを利用して健康状態をチェックしてみたいかがででしょうか？今回は、いわき市の健診・検診についてお伝えします。

## けんしん自己負担金

|    | 特定健診<br>健康診査         | 胃がん<br>検診   | 胃がん<br>リスク検査 | 肺がん<br>検診  | 大腸がん<br>検診 |
|----|----------------------|-------------|--------------|------------|------------|
| 個別 | 無料                   | 1,500円      | 200円         | 1,500円     | 250円       |
| 集団 |                      | 350円        |              | 350円       |            |
|    | 乳がん検診<br>(年齢によって異なる) | 子宮頸がん<br>検診 | 肝炎ウイルス<br>検診 | 骨粗鬆症<br>検診 | 歯周疾患<br>検診 |
| 個別 | 550円～1,200円          | 750円        | 無料           | 550円       | 250円       |
| 集団 | 500円～1,000円          | 350円        |              |            |            |

市がけんしんの費用を補助しているため、少ない自己負担金で受診できます。  
※特定健診・健康診査は無料で受けることができます。

けんしん自己負担金について



## 健康診査について

| 年齢         | 種類   | 市の健診対象者                    | 備考                                                                                                                                        |
|------------|------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 から 39 歳 | 健康診査 | 職場や学校等で健診の受診機会のない方         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●会社で雇用されている方、学校に通学中の方は、勤務先、学校の健診を受診してください。</li> <li>●令和2年4月2日以降に本市に転入された方は、令和2年度は対象外です。</li> </ul> |
| 40 から 74 歳 | 特定健診 | いわき市国保加入者                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●市国保以外の保険に加入している方は、加入している医療保険の特定健診を受診してください。</li> </ul>                                            |
|            | 健康診査 | 生活保護受給者                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●6か月以上継続して入院している方、施設入所中の方、妊産婦は対象外です。</li> </ul>                                                    |
| 75 歳以上     | 健康診査 | 福島県後期高齢者医療加入者(65歳以上加入者も含む) | <ul style="list-style-type: none"> <li>●6か月以上継続して入院している方、施設入所中の方は対象外です。</li> </ul>                                                        |
|            |      | 生活保護受給者                    |                                                                                                                                           |

けんしん

対象となる「けんしん」を確認しよう



## 検診について

| 年齢         | 種類            | 市の健診対象者                                 | 備考                                                                                                                                       |
|------------|---------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 から 39 歳 | ● 子宮頸がん検診     | 前年度受診歴のない女性                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●職場や加入保険で検診の受診機会のある方は、そちらの検診を受診してください。</li> <li>●治療中や医療機関で経過観察中の方は、市の検診は対象外となる場合があります。</li> </ul> |
| 40 歳代      | 肺がん・大腸がん検診    | 40 歳代の方                                 |                                                                                                                                          |
|            | 胃がんリスク検査      | 40 歳・45 歳の方で過去に検査を受けたことがない方             |                                                                                                                                          |
|            | 肝炎ウイルス検診      | 受診歴のない方                                 |                                                                                                                                          |
|            | 歯周疾患検診        | 40 歳の方                                  |                                                                                                                                          |
|            | ● 乳がん・子宮頸がん検診 | 前年度受診歴のない女性                             |                                                                                                                                          |
| 50 歳以上     | ● 骨粗しょう症検診    | 40 歳・45 歳の女性                            |                                                                                                                                          |
|            | 肺がん・大腸がん検診    | 50 歳以上の方                                |                                                                                                                                          |
|            | 胃がん検診         | 前年度受診歴のない方                              |                                                                                                                                          |
|            | 胃がんリスク検査      | 50歳・55歳・60歳・65歳……5歳刻みの方で過去に検査を受けたことがない方 |                                                                                                                                          |
|            | 肝炎ウイルス検診      | 受診歴のない方                                 |                                                                                                                                          |
|            | 歯周疾患検診        | 50 歳・60 歳・70 歳の方                        |                                                                                                                                          |
|            | ● 乳がん・子宮頸がん検診 | 前年度受診歴のない女性                             |                                                                                                                                          |
|            | ● 骨粗しょう症検診    | 50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性                  |                                                                                                                                          |

注：年齢は令和3年3月31日時点の年齢です。注：●は女性限定の検診

## お問い合わせ先

かしま病院健診センター

受付時間  
月～金曜日  
9時30分～16時30分

0246(76)0319

いわき市の補助のもと、健診・検診を受けやすくなっています。

受診券をお持ちでまだ今年受診していない方や、しばらく健診を受けていない方は、生活習慣病の予防や病気の早期発見・治療のため、ぜひ受診していただきたいと思います。

かしま病院での受診を希望される方は、お電話にてご予約ください。



- シールに記載されている「けんしん」を受診することができます。
- 受診の際に保険証と合わせて必要になりますので、大切に保管してください。

市のけんしんを受診するためには、市発行の受診券が必要となります。

受診券の下部に、個人で対象となっている「けんしん」のシールが貼ってありますので、よくご確認ください。このシールも受診当日に必要になりますので、大事に保管してください。

市が発行している

受診券が必要です

# イエローグリーンキャンペーンの啓蒙活動を行いました。

Tobacco-free Fukushima



9月6日(日)に21世紀の森公園・いわきグリーンフィールドで行われた<いわきFC対ホンダロックSC>は、受動喫煙防止を呼び掛ける「イエローグリーンキャンペーン」のスペシャルマッチとして行われ、これは国内のプロスポーツとしては初の試みとなりました。

イエローグリーンとは、受動喫煙をしたくない・させたくないという気持ちを表す色です。



当日は、日本禁煙学会

学術総会実行委員会として当院の理事長はじめスタッフも参加し、特別ブースを設置して「イエローグリーンキャンペーンや受動喫煙に関する掲示」、「キャン

ペーン賛同署名活動」を行いました。また、入場口にて来場者の方(先着1,000名)にイエローグリーンキャンペーングッズ(オリジナルタオル、ラバーバンド、うちわ型パンフレット、イエローグリーンリボンシール)を配り、啓蒙活動を行いました。

試合前には、いわきFCの選手の皆さんがイエローグリーンのシャツを身に着け、イエローグリーンキャンペーンに賛同することを宣言しました。試合の結果は、残念ながら1対2と惜敗でしたが、いわきFCの選手やスタッフの方には多くのご協力をいただき、深く感謝申し上げます。かしま病院は、いわきFCを応援しています!



いわき市の結核病棟が閉鎖されて早3年  
隔離入院の必要な患者さんはどこへ?

先日、いわき市議会議員選挙がありました。残念なこと、投票率は過去最低の45%。1988年の79%をピークに、毎回過去最低を更新し続けているようです。誰が当選しても何とかしてくれるだろうという安心感。見方を変えれば依存体質。誰が当選しても代わり映えないという無力感。これが低投票率の原因のひとつです。

選挙管理委員会からの公報を読みますと、各候補者とも明るい未来を描き、暮らしと命を守り、医療を充実させるなど謳っていました。41名が立候補し37名の方が当選されました。

高齢者が安心して暮らせる豊かな街づくり。そうありたいのですが、現実とはとても安心できません。老老介護の老夫婦。あるいは独居老人。コロナの対策と猛暑により体調を崩し救急搬送される老人。

先日、高齢になり体力が低下した方が結核を発症

されました。結核は空気感染ですので、コロナと同様、隔離が必要です。他の患者さんや病院職員にも感染させるおそれがあります。結核病棟のある病院には入院できません。結核病棟は3年前から閉鎖されたままです。理由は呼吸器科の常勤医師が不在だからです。そのため、90歳を過ぎた結核患者さんでも、茨城県や郡山市、福島市などの病院に1~2ヶ月間入院させられます。治療により菌が出なくなればいわき市に戻ってこられますが、体力がないと遠くの病院で最期を看取られるこ



ともあります。こういう不都合な事実はあまり知られていないようです。市議会議員になられた方のだなたも、この問題には触れておられませんでした。非常に残念でした。

東京一極集中がどれだけ危険か、コロナ騒動で身にしみたまです。住み慣れたところで、家族に囲まれて安心して医療を受けられるためには、地元の医療も充実させなくては不可能です。早くいわき市内で結核患者さんの入院治療が復活するように政治の力を貸してもらいたいものです。

国政では一票の格差が問題になっていますが、地方と都会で差があるということですが、地方を活性化させるためにはある程度の格差の許容はやむを得ません。

今回の市議会議員選挙では、当選者の最高得票は4700余票、最低は1700余票でした。2.7倍の開きがあります。それぞれの当選者には得票に応じた支持者がいます。ところが、議決の時には議員ひとりひとりは皆一律に一票です。議員は平等に扱われていますが、一票を投じた支持者ひとりひとりとは平等には扱われていません。高得票者に投票すると一票の重みは薄められます。市民ひとりひとりを平等にするというのなら、市議会では議員ひとりひとりに得票数に応じた重みをつけたほうがいいのではないのでしょうか?

そうすれば、当選さえすれば1位でも2位でも同じという思いが候補者から消え、一票でも得票数を増やすよう市民に訴え、市民も自分の一票が活かされると考え投票所に通う人が増える気がします。

(呼吸器科 部長 山根喜男)

# ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医療への挑戦 ～

## 第128回 デマに踊らされない知恵

診療部 石井 敦



皆さんは健康について、インターネットなどを用いて自分で調べたことがありますか?

自分や家族や知人の症状が気になったとき、病院に行くべきか迷ったとき、病院で深刻な病状説明を受けたとき、飲んでいいる薬の副作用を知りたいとき、詳しい情報が欲しくてネットで検索したことはありませんか?

ネット検索した結果、実に膨大な量の情報が溢れていて、しかも、情報サイトごとに食い違った情報があつたりして、どれが本当に正しい情報なのか分からずに困惑したことはありませんか? インターネットに限らず、新聞やテレビなどによる報道や、井戸端会議などで得られた口コミなど、健康や医療に関する情報にアクセスし、理解して、信ぴょう性を評価して、受診する医療機関や治療法を選択するなど、得られた情報を健康のために活用する能力のことを「ヘルスリテラシー」といいます。

多くの研究で、ヘルスリテラシーが高い人は、医師への的確な質問や、自己管理がきちんとできるため健康状態が良好であり、逆に、ヘルスリテラシーが低い人は、検診の受診率が低かったり、薬をきちんと飲まなかったりと、健康状態を悪くしてしまうことが多いことが報告されています。

以前は、健康や医療に関する情報は、医療者など限られた人しか手に入れられませんでした。情報化が進んだ現代では、インターネットを使えば誰でも多くの情報を手に入れることができるようになりました。しかし、それらの中には、役立つ情報も多くありますが、中には商業目的の情報や、悪意があるもの、個人の独自の見解に基づく偏った情報が含まれているものも存在します。これらの情報の渦に混乱することなく、しっかりと自分に必要な情報を見極めて最善の選択をするために、ヘルスリテラシーを身につけることが大切なのです。

とはいうものの、医療の専門家でない患者さんたちが、どの情報が正しく、どのように活用すればよいか判断することは容易ではありません。正しい情報がどうかを見抜く自信がないという方は、先ずはかかりつけ医を持ちましょう。インターネットやテレビから得られた情報を鵜呑みにする前に、それらの情報について、日ごろからかかりつけ医に相談し、適宜アドバイスをもらうことをお勧めします。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学士を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学士の指導を行っています。



第115回

## 装具について

どのようなものなのでしょうか。今回は脳卒中の患者様に作製される装具について説明したいと思います。

装具は、主に麻痺した下肢を補助して、歩行などのサポートをするためのものです。脳卒中によって下肢が麻痺したことですみずきがでたり、つま先が変形してしまったりして歩行に支障が出てしまうことは少なくありません。そういった問題に対して装具が処方され、患者様の歩行を補助します。当院でよく提案する

**脳** 卒中の患者様に対して理学療法士、作業療法士、言語聴覚士は様々なリハビリを行っています。その中で理学療法士は患者様の歩行に対して杖、靴の購入や装具作製の提案をしています。杖、靴は日常でも耳にすることがあると思いますが、装具とは

装具は、短下肢装具と呼ばれる膝から下を覆うような装具になります。プラスチック製、金属製の2種類がありますが、重量感、見た目、固定力など特徴が違いますので、患者様の病状に合った種類を提案しています。装具を装着することで、歩行が安定するだけでなく、トイレ、着替えなどの日常生活動作における介助量が減ることもあります。安価ではありませんが、作製することで退院後の生活は大きく変化します。一方で装具のデメリットもあります。一度作製をしてしまうと下肢の変化に合わせた調整が難しく、不具合が出た場合には作り直しになってしまう場合もあります。

装具についてわからないことや相談したいことがあれば当院理学療法士まで気軽にお声がけください。

理学療法士 長岡 哉



～短下肢装具(金属、プラスチック)～

## かしま荘通信

ホームページ リニューアルしました。



アクセスは  
こちらの  
QRから



9月より、社会福祉法人養生会のホームページが新しくなりました。スマホやタブレットでも見やすくなっています。是非ご覧ください。

pay

## QRコード決済 開始のお知らせ

令和2年8月24日(月)より、  
QRコード決済でのお支払いが可能となりました。

### ご利用可能なQRコード決済サービス



### ご利用可能なお支払い

医療費、診断書、健診・人間ドック受診料など

### お取扱い場所と時間

場所: 総合受付、売店前受付  
時間: 8時30分～17時00分

② 土日・祝日も対応  
① 夜間救急等、上記以外の時間はご利用いただけません。

ご不明な点がございましたら、会計窓口にお尋ねください。