

郡市医師会だより

—第7回丹生郡医師会健康公開講座を開催して—

丹生郡医師会

丹生郡医師会会員は総勢19名と極めて少数ですが、会員自らが日頃接している地域の人々に直接、健康および医療に関する情報を伝えることを目的として、6年前から越前町と共催で健康公開講座を開始しました。平成24年9月30日に第7回を開催し、昨年・一昨年より随分少ないものの82名の方に参加していただきましたのでその内容をご報告します。

平成23年3月11日に起きた東日本大震災とそれによって引き起こされた津波によって多くの人命が失われ、多くの建物が損壊しました。また福島第一原子力発電所での事故によって今なお、放射線の放出が続いています。そこで「放射線による健康影響」を正しく知り、「タバコによる健康被害」を再認識していただくために、メインテーマを「正しく理解しよう 放射線とタバコ」としました。

演者と演題名は以下の通りです。

特別講演：前田 重信（福井県立病院救命救急センター）

「放射線に知識を持って向き合う方法—被ばくって？汚染って？—」

講演①：釣部 雄史（福井県健康管理協会作業療法士）

「10分間でわかる つるかめ体操」

講演②：松田 一夫（県民健康センター）

「放射線による検査やがん検診を怖がらないで 一知っておきたい正しい受け方—」

講演③：島田 政則（町立織田病院）

「放射線も怖いけど、こんなに怖いタバコの煙」

講演④：岡田 明代（越前町保健師）

「毎年受けよう！ がん検診と特定健診」

●特別講演の演者である福井県立病院救命救急センターの前田重信先生は、被ばく医療の第一人者であり、以前に織田病院に勤務の経験があります。先生はDMATの一員として福島原発事故現場で活動されましたが、その内容を欧州救急医学会で発表するためにトルコに向けて出発する前日に、講演をしていただきました。

先生によれば放射線対策の原則は以下の通り

です。

原則1：必要ない放射線をあびない、放射線を取り込まない

放射線から身を守るには、①遮蔽物を置く、

②距離をとる、③被曝する時間を短くする

原則2：人類は放射線、放射能と共存してきた

原則3：人類が許容できる量を知ることが重要

WHOも先頃、福島原発事故によってがん患者がそれほど増えないことを発表しましたが、過度に不安がる必要はないとのことでした。

●講演①のつるかめ体操は、認知症および寝たきり予防に対する参加者の関心も高く、釣部さんの軽妙な話しもあってとても好評で、時間延長の要望もありました。

●講演②では私が、症状がある際に原因を突き止めるために行う「検査」と、一律の方法で行う「がん検診」とは違うこと、症状がある場合には「がん検診」ではなく「検査」を受ける必要があることを話しました。その上で、私たちは誰でも日常生活で放射線を浴びるので過剰に怖がる必要はないが、症状が無い人が受ける「がん検診」では無用の放射線被ばくを避け、例えばCTを用いた肺がん検診を受ける際には、低線量か否かを確認すべきだと説明しました。

●講演③では島田先生より、タバコは肺気腫や肺がんを引き起こし、さらに受動喫煙によって周囲の人々に健康被害をもたらすと説明がありました。次いで織田病院における禁煙外来の紹介があり、禁煙を成功させるには本人の強い意志が重要ですが、3ヶ月間禁煙外来に通えば禁煙成功率は96%であるとのことでした。

●講演④では岡田保健師より、透析を防ぐためにも糖尿病予防が重要であること、腎機能として健診結果にeGFRが記されていることが説明されました。加えて、平成23年度にはがん検診によって越前町内で14名のがんが発見されたことを紹介し、がん検診の重要性を説きました。

各演者のスライドは丹生郡医師会のHP (<http://nyugun-med.jp>) に掲載しておりますので、ご覧頂ければ幸いです。講演終了後には

数多くの質問がありました。

講演会終了後、参加者82名中69名からアンケートの回答がありました。

- 健康公開講座の時間(3時間)はどうか?
(長過ぎ:20、ちょうど良い:48、短過ぎ:1)
- わかりやすい内容だったか?(わかりやすかった:36、普通:31、わかりにくかった:1)
- 講演内容は役に立つか?(非常に役に立つ:19、役に立つ:44、あまり役に立たない:1)
- 例年の健康公開講座にまた参加したいか?(是非参加したい:51、わからない:16、参加したくない:0)

6年前に第1回丹生郡医師会健康公開講座を開催して以来、第5回までは講師を丹生郡医師会会員のみが交代で務めてきました。昨年から外部から特別講演の講師を招き、加えて丹生郡医師会会員が講演を行うこととしましたが、基本は私たちが普段関わっている地域の人々に直接語りかけることです。

集客方法としては、越前町の広報誌に開催案内掲載とチラシの折り込み、医師会会員施設で

のポスター掲示と患者さんへの参加の要請、保健センターや健康福祉センターへのチラシ配布および福井新聞に開催の告知をお願いしました。最近では主たる参加者を越前町内に絞り込んで積極的に団体等に働きかけることによって、連続して200~250名の参加を得ることができましたが、今回は再び参加者数が100名を切ってしまいました。

当日は台風17号が福井県に最接近し、講座開始前から風雨が強まったことが参加者減少の一因かと思いますが、福島県から遠く離れた福井県ではがん・糖尿病・認知症と比べて「放射線」に対する関心が低い?ことも考えられます。

平成25年4月1日から丹生郡医師会は一般社団法人 丹生郡医師会となります。今まで以上に公益目的事業として健康公開講座に力を入れていきたいと思えます。地域の人々の関心が高いテーマのみならず、たとえ地域の人々にとってあまり馴染みのないテーマであっても、重要なことは正しく伝えていきたいと考えています。

(文責:県民健康センター所長 松田 一夫)

