



「じゃが
じゃが」

健康通信

問/医療介護課健康増進係
内線519

3月は「自殺対策強化月間」です。3月は、就職、転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者が増加する傾向にあります。自殺される方はさまざまな心配事が重なって自殺に追い込まれていくと言われており、「誰にでも起こりうる危機」です。つらいとき、悩みを一人で抱え込んでしまったとき、自分の悩みを吐き出すことは苦しいかもしれませんが、心は傷は目には見え、手当てをしないと悪化してしまいます。あなた一人では話をしてみませんか。

串間市には365日面談・電話・メールで相談できる窓口があります。ぜひご利用ください。また、毎年3月は「自殺対策強化月間」です。悩みがない方も、ほんの少しでもいいので意識的に周りに目を向けて欲しいです。みんなで自殺予防していけるといいですね。

●相談窓口＝地域生活支援センター「ウィング」(ニシムタ前)
開設時間 午前8時～午後5時 (365日開設)
☎71-1570
メール:center-wing@aurora.ocn.ne.jp

「勇気をだして相談してみよう」



健康 マメ知識

ご存じですか？ 時間外診療のこと

毎日元気に過ごしたい

健康

health

色々なギモンにお答えします！

健康 Q&A

Q.1 時間外診療はどのような病気に対応可能ですか？

A その日の当直医により対応できる範囲が異なります。あらかじめ対応可能か電話で問い合わせをお願いします。連絡無しで来院された場合、対応できないことがあります。

Q.2 時間外診療に各種検査は可能ですか？

A 迅速に行うことができる検査と検査技師の呼び出しを要する検査があります。検査を行えるかは、診療する医師が判断いたします。医師だけではなく技師の時間外診療における負担も増えており、時間外の検査は本当に必要と判断されたときのみ行っています。

あらかじめ電話で
ご連絡ください。



Doctor's コラム

串間市民病院
外科
高屋 剛先生

時間外診療について

地域の医療機関にとつて最も大切な機能は救急医療であると考えています。

「救急患者」とは厚生労働省の文書内で以下の通り定義されています。「通常の診療時間外の傷病者および緊急的に医療を必要とする傷病者」

当院における時間外診療は常勤医師および非常勤医師による当直によって行われています。

ご存じない方も多いかと思いますが、この「当直医」は本来病院内に入院中の方のために院内に宿泊し、対応するもので、時間外に来院する方のためにはいるものではありません。

実際には多くの医療機関で現在の当院のように当直医による時間外診療が行われていますが、その一方で時間外診療に従事する医師の確保に苦慮している医療機関が多いという事実があります。

今年度、この時間外診療に関し、当院では継続すべきかどうかについて院内で繰り返し議論しました。現時点では時間外診療は

継続して行っていくこととしましたが、医師不足の現状もあり、今後も協議をしていきます。

宮崎市の話になりますが、宮崎市夜間急病センター小児科の深夜帯午後11時～翌朝の診療は、その運営母体である宮崎市医師会がいったんは撤退する意向を示しましたが、何とか継続する運びとなったようです。

この件に関しては宮崎市の戸敷正市長は、「いくら予算をかけてでもやらないといけない」とのコメントをしたことが報道されました。

このように宮崎県内の他の自治体でも時間外診療の継続はかなり綱渡りの状態が続いています。

主に当院が担っている串間市の救急医療に関しても、その持続可能性について、またそのコストをどこまでかけて行うかも含めて、市民全体での議論を行うべき時期に来ているのではないかと考えます。



食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を募集しています！
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線518)
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q スポーツをしているので、食事にも気を付けたいと考えています。特にどのようなところに気を付けたらよいのでしょうか？

A 運動される方には特にタンパク質が重要かと思えます。筋肉をつくるタンパク質をしっかり3食摂りましょう。

解説 スポーツをしている人に限らず、まず食事の基本は3食いろいろな食材を栄養バランスよく食べること。スポーツをする人が特に注意したいのはタンパク質の摂り方です。

タンパク質というのは、肉、魚、卵、大豆製品など主におかずになる食材に多く含まれています。タンパク質は筋肉や骨、皮膚、髪の毛、血液などをつくるために必要な栄養素です。運動で傷ついた筋肉を修復するときにもタンパク質は重要で、運動をしている人のタンパク質の1日の目安は体重1kgあたり1~1.5gです。

タンパク質は20種類のアミノ酸という栄養素がさまざまな形で組み合わせられてできています。タンパク質を構成しているアミノ酸は1度の食事ですべて摂取しても体に蓄えておくことができないため、3回の食事であるべく偏らないよう

に摂る必要があります。

これは高齢者にも同じことが言えます。最近ではフレイル、サルコペニアなど高齢者の筋力低下が問題となっています。若い人と比べ、同じ量のタンパク質を食べても筋肉合成に差があり、筋肉がつきにくいといわれます。3食しっかりおかず(肉、魚、卵、大豆製品など)を摂るように心がけましょう。

高タンパク&低脂肪の食品とタンパク質量

○卵(全卵1個55g)6.8g ○魚(マグロ赤身:さく1/2本75g)19.8g(ツナ水煮缶:1缶70g)11.2g ○肉(鶏ささみ:1本50g)12.0g(鶏むね肉皮なし:1/2枚130g)30.3g ○大豆製品(木綿豆腐:1/2丁150g)10.5g(納豆:1パック40g)6.6g