



ご自由にお持ちください

2019(令和元)年10月発行

vol.19

健康ライフさかい

一般社団法人堺市医師会

〒590-0953 大阪府堺市堺区甲斐町東3-2-26 TEL 072-221-2330
ホームページ <http://www.sakai-med.jp/> FAX 072-223-9609

●特集

「人生会議」をはじめよう

●ご存じですか？

大人の予防接種 風しん、麻しんを中心に

●健康Q&A

带状疱疹
妊婦さんの鼻と耳



堺市医師会 会長 西川 正治

今回の「健康ライフさかい」は、今話題のACPについてです。耳慣れない言葉ですが、日本語では「人生会議」と訳されます。「なんのこっちゃ？」と思われるでしょうが、今後の市民の生活に深くかかわってきます。「患者が望む終末期医療の実現の手段」として考えられました。しかし、これはわれわれ一人一人の生き方の問題でもあるのです。これから高齢者、超高齢者の人口が増えます。その方々はいずれ亡くなります。その終末期の際に、「いかにその人らしく最期をむかえられるか?」、その時に必要となるACPについて特集していますので、ぜひともお読みください。



話し合いをはじめよう『人生会議』 ～アドバンス・ケア・プランニング(ACP)～



第20回

小田医院院長
堺市医師会理事 小田 真

1 『人生会議』は「いのちの終わりについて話し合いをはじめること」

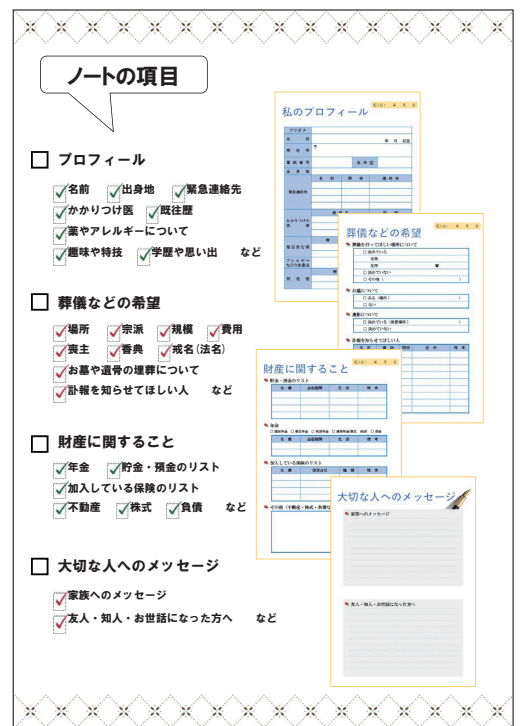
『人生会議』って何？ 聞いたことがない。でも『終活』という言葉なら多くの方がご存知でしょう。終活は、自らの死を意識して、人生の最期を迎えるための様々な準備をすることです。たとえば、エンディングノートを書く、遺言書を書く、お墓を決めるといったことです。何か抜けていないでしょうか。これらは、自分が亡くなる時、また亡くなった後のことです。人生の最期が近づいてきた時、どのような医療を受け、どのような生活をし、どういう最期を迎えるのか、亡くなる前のことを考えてみることも大切です。

住み慣れた我が家で最期を迎えるのか、病院で最期を迎えるのか、どこまでも生き続けたいのか、積極的な治療をせず自然に最期を迎えるのか、でも苦しむのはいやだ、自分の好きな生活がしたい、家族に迷惑をかけるのはいやだなど、様々な選択肢が出てきます。人生の最期の迎え方について、一度自分で考えてみてはいかががでしょうか。そして、家族の皆様と話し合いをはじめてみてはいかががでしょうか。これが『人生会議』、欧米の言葉で『アドバンス・ケア・プランニング(ACP)』、分かりやすく言うと「いのちの終わりについて話し合いをはじめること」とい



うことになります。

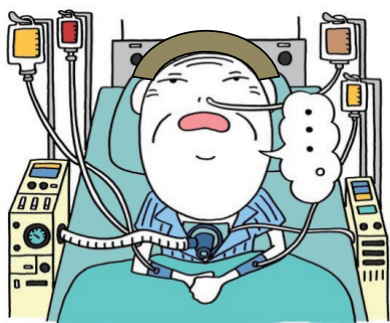
人生の最期が近づいてきた時、どのような治療を受け、どのような生活をしたいのか、あらかじめ自分で考えて、自分の気持ちや意向を家族に伝えてみましょう。そして、自分の考えについて、治療する側の医療従事者や、生活を支える介護関係者と話し合ってみましょう。この自分の意向についての話し合いは、家族や医療・介護関係者と繰り返し行うことが大切です。



2 本人の意向にそった医療・介護が行われたのか？

それでは、なぜこのような話し合いが必要なのでしょう。現実の場面では、自分の意向が家族や医療・介護関係者に伝わらず、本人の望まない医療や介護が行われることがあります。実際にあった例で考えてみます。

88歳の女性の事例です。主な病名は、肺気腫、腰椎圧迫骨折です。66歳の娘夫婦と同居し、主に娘が介護していました。2年前から腰痛のため、横になっている時間が多くなりました。食べる量も少なくなり、この1年で肺炎により、3回入院しました。娘には「自分はもう長く生きられないから、家で自然に最期を迎えたい」と伝えていました。しかし、娘は、いつまでも長く生きてほしいと思っていました。○日、発熱と咳が出現し、近のかかりつけ医の紹介で入院することになりました。抗生物質の点滴などで治療しましたが病状は悪化し、意識も低下しました。誤って気管に飲食物が入らないように、鼻からの管で栄養を入れることになりました。また、呼吸状態が悪化したので、気管に管が入れられ人工呼吸器で呼吸を補助することになりました。



本人は、ボーっとして問いかけに答えられないため、本人の意向は確かめられません。娘は、自然に最期を迎えたいという母の言葉を思い出しましたが、再びよくなってほしいと考え、医師の指示に従って、これらの命をのぼすための処置を受けました。今度は、経過が長くなったので、口から入れていた気管の管は、気管を切開してのどから入れることになりました。その後、長期の入院が可能な病院に移ることになりました。次の病院で、栄養は、胃に穴をあけ、そこに管を

入れる胃瘻という方法で胃へ直接注入することになりました。これらの気管切開と胃瘻により一時病状が回復し、本人は問いかけにうなずくようになりました。しかし治療の甲斐なく、入院から3か月余りで最期を迎えました。

本人が、この3か月どのように思っていたか確かめることはできません。娘は、母の命を助けるために、いろいろな処置をしてもらいましたが、結局よくなることがなかったので、治療は母を苦しめただけではなかったかと、考え始めました。はじめの段階で、気管に管を入れずに、自然のまま最期を迎えてあげた方がよかったのではないかと思いました。元気な時に、母がどのような最期を迎えたいと思っていたのか、もっといろいろな話を聞いておけばよかったと後悔しました。

このように、本人が自宅で自然に最期を迎えたいという意向でも、家族は命をのぼすためにできるだけ医療をしてほしいと、答えがちです。本人が静かに最期を迎えたいと希望していても、本人の意思が家族や医療・介護関係者と共有されていないと、本人の意思に沿った医療・ケアが十分に提供されない場合があります。たとえば医師は本人の意向を十分くみ取らないで、医師と患者の支配関係で独善的に治療しがちです。また、医療の専門でないヘルパーさんなどの介護者は、目の前の急な病状の変化に動揺し、救急車を要請し心臓マッサージ、人工呼吸の処置など思わぬ結果を招くことがあります。高齢者の救急搬送では、本人の意思が伝わらず、人生の最終段階で本人の望まない救急医療が行われていることがあります。119に連絡をするということは、心肺蘇生術、すなわち心臓マッサージや人工呼吸など、どんなことをしてでも、命をのぼしてほしいという意思表示をした、ということになります。これは、ぜひ覚えておいてください。



3 『人生会議』、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)が必要

本人の意向が反映されない不幸な事態を招かないためには、「人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が、家族や親しい人と、医療・ケアチームと、事前に繰り返し話し合う」という『人生会議』、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)が必要となってきます。アドバンス・ケア・プランニングは、2018年11月30日に国によって愛称を『人生会議』と名付けられました。人生会議の意味は、「いのちの終わりについて話し合いをはじめるとのことです。そこでは、本人が自らの意思を伝えられない状況になった場合、本人の意思を理解・推定し医療・ケアの内容を決定していく者、代理決定者の存在が重要となります。家族との話し合いが大切という意味で、人生会議は家族会議であると言っても良いでしょう。

4 人生会議で、何を、誰と話し合うの？

人間の命には限界があります。もしもの時のために、あらかじめ話し合っておく内容は何でしょう。まず、自分が大切にしたいことです。これまでの暮らしで大切にしてきたこと、今の暮らしで気になっていること、また、これからどのように生きたいか、これから経験してみたいことは何かなど、その人が生きていくうえで大切にしていることを伝えることから始まります。次に、家族などの大切な人に伝えておきたいことは何でしょうか。例えば、会っておきたい人、最期に食べたいもの、葬儀の方法、お墓、財産などになります。そして、最期の時間をどこで、誰

と、どのように過ごしたいかを伝える必要があります。場所なら、自宅なのか、病院なのか、施設なのかということですが。

大切なことは、意思決定の話し合いに参加してほしい人は誰か、自分の代わりに意思決定してくれる人は誰なのか、決めておくことです。家族や親しい人は、本人の意向の代理決定者となります。その範囲は、単身世帯のことを考えると親族関係だけでなく親しい友人などが含まれます。また複数人存在しても良いのです。この人生会議の話し合いには、人生の最終段階で起こる心身の状態や生活の変化を知っている医療関係者、介護関係者は欠かせません。

5 医療・介護者が加わる人生会議

人生会議に、医療・介護関係者が加わると、話はもっと具体的になります。

人生の最終段階で起こる心身の状態の変化はどのようなものか、説明があります。人生の最終段階に行われる可能性がある医療・ケアの方法も説明されます。例えば、点滴や胃瘻などの栄養・水分補給の方法、疼痛緩和の方法、人工呼吸器の使用、心肺蘇生処置とはどのようなものかという説明です。また、介護関係者からは、必要な介護サービス、ヘルパー訪問や訪問入

記入日： 年 月 日

もしもの時に備えて

該当するところに「✓」で表示

延命治療・脳死・病名告知等について

私の考え方

記入日： 年 月 日

① 延命治療について

- 延命治療は望みません (人工呼吸器等)
- 可能性があるなら、延命治療を望みます
- その他 (自由記載)

② 臓器提供について

脳死状態になったら臓器提供を

- 行います 行いません
- | | | |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------|
| ドナー登録について | <input type="checkbox"/> している | <input type="checkbox"/> していない |
| 献体登録について | <input type="checkbox"/> している | <input type="checkbox"/> していない |

③ 病名や余命の告知について

- 私にはすべて告知してほしい
理由
- 私にはすべて告知しないでほしい
理由
- その他

2 介護・看病について

私の希望

① 私が認知症や寝たきりになったときの介護は

- 配偶者にしてほしい
- 息子や息子夫婦にしてほしい
- 娘や娘夫婦にしてほしい
- 介護保険などによるサービスと家族の介護によってしてほしい
- その他

② 私が認知症や寝たきりになったときの介護の場所は

- なるべく自宅で介護してほしい
- 子供の家で介護してほしい
- 病院や施設で介護してほしい
- その時々が一番良い場所で介護してほしい

③ 私が認知症や寝たきりで要介護になったときの介護費用については

- 私の貯金や年金・保険でまかなってほしい
- 息子・娘の援助と年金でまかなってほしい
- 家族に任せる
- その他

④ 私が認知症や寝たきりで要介護になったときの財産管理については

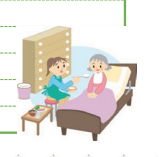
- 配偶者や子どもに一任する
- 後見人を決めている (具体的に)

氏名

住所

☎

その他



浴、また施設に通って行う介護などの説明があります。人生の最終段階で過ごす療養場所の説明では、医療機関、介護施設、在宅などにおける療養上の特徴が述べられます。また、療養場所には、自宅だけでなく特別養護老人ホーム（特養）や、介護老人保健施設（老健）、その他有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅などがあります。医療・介護関係者より、適切な情報提供と説明がなされた上で、本人やその家族などと話し合いを重ねていくことが重要です。

以上のようなことを理解したうえで、人生の最終段階における医療・ケアについて大きく3つに分けて考えていきます。

- 1) 可能な限り生命を維持したい
- 2) 痛みや苦しみを少しでも和らげたい
- 3) できるだけ自然な形で最期を迎えたいなど

どのようにしたいのか具体的に希望を決めていきます。ただしこれは、病状などにより状況は様々で、また時期によっても変わっていくものです。本人の意向はいつも一定とは限りません。変わることもあります。意向が決まらないこともあります。本人の意向について繰り返し話し合いをもつことが大切です。

6 人生会議は、どんな時には始めるの？

それでは、人生会議は、どんな時には始めるのでしょうか。

元気な時では、身近な人の死に接した時や、有名人の訃報を聞いた時に、家族と、もしもの時のことを話してみるのも良いでしょう。また、このような「人生会議」の冊子を見た後、家族と話し合うのも良いでしょう。病気になった時、それが高血圧など生活習慣病であるなら、かかりつけ医に相談してみるのも良いでしょう。この段階で、ぜひ家族や親しい人と病気やこれからのこと、もしもの時のことを話し合ってください。病気で入院した時は、入院担当医や病院看護師などと話し合いを始めることになります。病気で生命の危機に直面した時、本来の意味での人生の最終段階でのアドバンス・ケア・プランニング（ACP）がはじまります。

7 おわりに

日本人の死亡率は何%でしょうか、100%、85%、46%？…答えは100%です。人間の命には限界があります。すべての人に死はやってきます。人生の限界を考えることによって、今をいかに生きていくか、これまで大切にしてきたことは何か、これからどのように生きたいのか、これから経験してみたいことは何かなど、今、生きているうえで大切にしていることが見えてくるのではないのでしょうか。

人生の最期まで自分らしく生きるために、今日から、いのちの終わりについての話し合い～人生会議～を始めませんか？

**今日から
いのちの終わりについての話し合い
～人生会議～
を始めませんか？
人生の最期まで自分らしく生きるために**



人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？ もしものときのために ～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

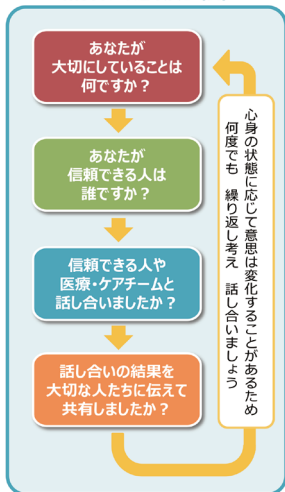
命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



大人の予防接種 風しん、麻しんを中心に

なぜ、今、大人の予防接種なのか？

予防接種といえば、子どもが受けるものというイメージを持たれるでしょう。しかし、近年は、大人の予防接種が話題になっています。その理由は二つあります。一つは、子どもの感染症の流行のパターンが変わったからです。

麻しんや風しんなどの、主に子どもで流行する病気が、子どもの予防接種の普及で減ってきました。子どもの流行が無くなると、予防接種を受けないまま、かかることもなく大人になった人たちに流行がみられることがあります。近年、麻しんや風しんの流行がマスコミで報道されますが、多くの患者さんは大人です。小児科では、もう何年も子どもの麻しんや、風しんを見ていないのに、大人の風しんの診察をすることがあります。

麻しんは、子どもがかかっても、脳炎や肺炎などの合併症を起こす怖い病気ですが、風しんは、子どもでは軽く済むのに、大人では重症になることがあります。妊婦さんがかかると、生まれてくる子どもに心臓の病気や難聴を起こすことがあります。これを防ぐために、公費で、大人に予防接種をするという対策が取られています。

もう一つ、大人の予防接種が増えたのは、大人を対象とするワクチンが使われるようになったからです。高齢者の肺炎で重症になるのを防ぐ肺炎球菌ワクチン、帯状疱疹を予防するみずぼうそうワクチンなどです。

子どもの予防接種は、多くが定期接種という形で、公費補助により、無料で受けられますが、大人の予防接種は、一部を除いて、費用がかかります。市からの補助がでているものについても、知らないために、受ける機会を失っている

方が少なくありません。

期間限定ですが、公費補助で受けられる、風しんワクチン、成人用肺炎球菌を中心に、大人が受ける予防接種について、紹介します。

先天感染予防のための風しん予防接種

風しんが、妊娠中の感染で問題を起こすということで、1970年代に、中学生女兒に風しんワクチン接種が始まりました。ところが、男児が受けなかったことや、中学生になるまでにかかってしまう子どもがいて、風しんの流行を防ぐことができませんでした。1995年からは1歳を過ぎた幼児に、男女共に予防接種をすることになり、現在では、2回目の接種も定期でできるようになりました。子どもの風しんは、それ以来、全くみなくなりましたが、大人の風しんは、時に流行して、中でも妊婦さんが感染することが大きな問題になっています。

妊婦さんを守ろうと、堺市では、1. 妊娠を希望する女性、2. 妊娠を希望する女性の配偶者、3. 妊婦の配偶者を対象に、抗体検査で十分な抗体がない場合には、市の補助で、予防接種が受けられる制度があります。抗体検査は、保健センターでは無料ですが、医療機関では、有料になります。5年以内の抗体検査で一定の抗体に達していない方は、1000円の自己負担で、風しんの予防接種を受けられます。

成人男性を対象とした風しん予防接種

平成31年4月から国の政策として、予防接種を受ける制度から漏れた、1962年（昭和37年）4月2日から、1979年（昭和54年）4月1日生れの男性に、抗体検査を受けた上で、十分な抗体がない場合に、風しんの予防接種を無料でお



こなうことになりました。医療機関で抗体検査を受けて、一定以上の抗体がない場合にワクチンを受けることができます。期間は令和4年3月までの3年間となっています。

堺市から順次、対象者にクーポン券が送られることになっています。堺市民であれば、クーポン券がなくても、抗体検査やワクチンが無料で受けられますので医療機関に相談して下さい。

ワクチンは、風しんと麻しんが混合されたMRワクチンを接種することになっており、この世代は、麻しんワクチンを1回しか受けていない人が多く、麻しんの2回目を受けられるいい機会にもなります。

できるだけ多くの人にワクチンを受けてもらいたいので、受ける必要のない人を除外するために、抗体検査を受けないといけません。検査をしないで、麻しん風しんワクチンを自費で受けることもできます。

麻しん予防接種

かつて、麻しんは「命の定め」とも言われて、命にかかわる重大な病気でした。予防接種が使われるようになってからも、毎年、何十人もの子どもが亡くなっていました。20年くらい前から、予防接種を受ける子どもが90%を越えて、さらに2回接種をするようになって、子どもの麻しんは見なくなりました。日本国内には、麻しんのウイルスは、ほぼいないのですが、大人が海外から持ち込むことがあり、それが広がって、時にマスコミで騒がれます。

40歳代以下の人で、麻しんに、かかったことがなく、予防接種を受けていない人は感染する恐れがありますので、自費になりますが、予防接種を受けることをお勧めします。

おたふくかぜやみずぼうそう

子どものかかる病気である、みずぼうそうやおたふくかぜは、予防接種の普及で少なくなっています。予防接種を受けず、かからずに大人になった人は、かかるとひどくなることがあります。子どもの頃にかかっていない人は、予防接種を有料で受けることができます。

带状疱疹予防のためのみずぼうそうワクチン

子どもの頃にかかったみずぼうそうのウイルスは、神経に潜んでいて、時に暴れだすと带状疱疹という病気を引き起こします。帯状にみずぶくれやかさぶたができて、痛みを伴います。高齢者では神経痛を起こして、長期に痛みが続いたり、運動の障害が残ることがあります。

みずぼうそうにかかったことがある人が、みずぼうそうの予防接種を受けることで、免疫を強くすることができ、带状疱疹の予防になることがわかっています。この予防接種は、50歳以上で受けることが勧められますが、自費での接種になります。

成人用肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌という菌が、高齢者では肺炎の原因になり、時には重症になります。堺市では、65歳以上の人が、公費負担でワクチンを受けられるようになっており、対象の年齢の方が1回だけ、4000円の自己負担で受けられます。

(公費補助制度については、2019年8月の時点での情報に基づいて記載しています。詳しい内容や、その後の制度の変更については、堺市のホームページで確認してください)

(小児科医会・西垣正憲)

健康 Q & A

Q

たいほうほうしん
帯状疱疹

A

体の片側に、痛みを伴って帯状の {赤いブツブツ} や {水ぶくれ} が出来る帯状疱疹は日本人の6~7人に1人の割合で発症するといわれる皮膚の病気です。うつされたと思いがちですが、他人からうつされたものではありません。

原因は子供の頃にかかった、水ぼうそう（水痘）のウイルスです。水ぼうそうが治ったあともウイルスの一部が生き残って体内に潜み続けます。その後、何年も経過して加齢や病気の後など体が弱った時、潜んでいたウイルスが再び力を取り戻して、帯状疱疹が起こるのです。

時に重症化したり後遺症を残すこともあるので早期治療が大切です。

帯状疱疹は一度だけかかる人が多いのですが、20人に1人くらいの割合で2回以上かかる事があります。

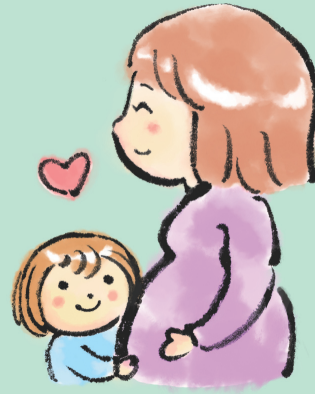
痛みに伴う発疹が出てから**3日以内**に治療を開始することが重要でそれによって回復が早まるだけでなく、帯状疱疹後神経痛や合併症のリスクを減らすことができます。

早めに、かかりつけ医や皮膚科医に受診しましょう。

◎注◎ 水ぼうそうの予防接種未接種の乳児には出来るだけ接触しないようにしましょう。

(皮膚科医会・田端運久)





Q | 妊婦さんの鼻と耳

A 妊婦さんの体の中ではさまざまな変化がおきています。今回、ここで妊婦さんに起こる鼻と耳のトラブルとその対処法についてお話します。

まず、妊婦さんの鼻についてですが、血流の増加やエストロゲンの増加によって腫れやすく過敏な状態になっています。もともと鼻アレルギーをお持ちの方は妊娠時に症状が悪くなることもあります。鼻づまりの程度が軽ければ、加湿や加温で十分に対応できますが、症状がもっとひどい場合にはステロイド点鼻薬や抗アレルギー薬を使用します。重症の花粉症をお持ちの方には（可能であれば妊娠前に）鼻レーザー治療がよいかと思われます。温かい生理食塩水による鼻洗浄もおすすめです。

さて、鼻づまりにとどまらず、頭痛や緑色から茶色の鼻水が伴ってくるような場合、これはおそらく副鼻腔炎になっていると考えられます。通常の副鼻腔炎の場合に使うお薬よりも制限がありますが、妊婦さんにも使える鎮痛薬や抗菌薬もありますので、ぎりぎりまで我慢せずに耳鼻咽喉科や産婦人科でご相談ください。

次に妊婦さんの耳のトラブルについてです。「耳が詰まったような感じ」を自覚される妊婦さんがしばしばいらっしゃいます。多くの場合は耳管開放症という、耳と鼻をつなぐ管が常時開きっぱなしになってしまっている状態です。耳管開放症は体重の減少や低血圧、脱水などでも起こりますが、妊婦さんの場合はホルモン状態の変化によると考えられています。自分の声が強く響き、ひどい場合には呼吸する音まで聞こえます。頭をさげることで症状が一時的に軽快します。出産後しばらくすると症状は改善しますので特に治療は必要ないと思われます。しかし、「耳が詰まったような感じ」が実は聴力の低下から起こっている場合もありますので、症状が続く場合には一度は耳鼻咽喉科に受診して聴力検査を受けてください。聴力低下が強くある場合にはお薬が必要なこともあります。

上記のお薬の使用開始時期については、お腹の子供への影響を考えると妊娠5ヶ月以降が比較的安全であると考えられています。お薬は有益性（症状が楽になり健康に妊娠を継続できること）とリスク（お腹の子供が奇形となったり、お腹の子供に毒となったりすること）について医師と十分に話し合い、不安がなく納得の上で使用してください。

たかが鼻と耳ですが、できるだけスッキリした状態で余計なストレスなく出産に臨みたいものですね。応援しています。

（耳鼻咽喉科医会・中西律子）

老健施設は、ご利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。

併設のケアプランセンターでは、介護に関する相談や要介護認定の申請代行も行います。要介護認定後は、ケアマネジメントに基づいて、ご本人に合ったケアプランを作成します。

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2

老健施設 TEL : 072-290-2277 FAX : 072-290-1300

ケアプラン TEL : 072-290-2276 FAX : 072-290-2228



モバイルサイト

ご見学・ご入所相談・ケアプラン受付中!
まずはお電話下さい。

- ♥ 包括的ケアサービス
- ♥ リハビリテーション
- ♥ 在宅復帰支援
- ♥ 在宅生活支援
- ♥ ケアプラン作成



平成12年7月開所 入所80名 通所40名

堺市急病診療センター

<http://www.sakai99.or.jp/>

日頃からかかりつけ医を持ち、診療所等の診療時間帯にできるだけ早く受診したいですが、どうしても待てない病気もあります。休日・夜間の急に起こった病気のために2カ所の急病診療センターを設けています。

診療日および診療受付時間

診療センター	地図	平日	土曜日	日・祝日
		20:30～朝4:30	17:30～朝4:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～朝4:30
西区家原寺町1丁1番2号 TEL : 072-272-0909 FAX : 072-272-5959		平日	土曜日	日・祝日
南区竹城台1丁8番1号 TEL : 072-292-0099 FAX : 072-292-0629		—	17:30～20:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～20:30

診療は受付開始時間の30分後から開始します(12時45分のときは13時00分から)。年末年始、お盆には診療体制が変わりますので、詳しくは「広報さかい」をご覧ください。受診時には健康保険証、公費医療証(子ども医療証・高齢受給者証など)をお持ちください。

堺地域産業保健センター

<http://www.sakai-med.jp/sanpo/>

従業員50人未満の事業所を対象に産業保健サービスの提供を行っております。
市内7カ所で医師による健康相談、メンタルヘルス、過重労働に対する面談等を開催しております。

■ 過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

堺市医師会別館	第1・2・4・5火曜日	午後2時～4時
大阪府総合労働事務所南大阪センター	第3火曜日	
おおとりウイングス	第1土曜日	
高島屋堺店	第3土曜日	午後5時～7時
サンスクエア堺	第1木曜日	
おおとりウイングス	第3木曜日	

■ メンタルヘルス無料講演会・相談会

悩みをお持ちの方（家族の方も）、勤労者、事業場のメンタルヘルス担当者、人事労務担当者、メンタルヘルスに興味のある方を対象に開催しております。精神科医と産業医がわかりやすくアドバイスをいたします。

● 東洋ビル



- 時間：午後6時30分～8時30分（相談受付は午後8時まで）
- 場所：東洋ビル（堺区北花田口3-1-15）第2木曜日

堺市医師会 訪問看護ステーション

<http://www.sakai-med.jp/visitstation/>

- 看護師が訪問し、住み慣れた我が家で安心して療養生活が送れるようサポートいたします。
- 病院・施設・診療所の医師の指示に基づいて訪問看護サービスを提供いたします。
- 介護負担のある方、心配なことがある方はご相談ください。

各ステーションのお問合せ・ご相談先
営業時間：平日（月～金曜日）9:00～17:00



訪問看護ステーション堺

〒590-0953
堺市堺区甲斐町東3-2-26
堺市医師会館5階
TEL：072-222-5511
FAX：072-222-5850



訪問看護ステーション東

〒599-8112
堺市東区日置荘原寺町195-1
東保健福祉総合センター4階
TEL：072-286-2460
FAX：072-286-2470

堺市医師会 堺看護専門学校

<http://www.sakaikango.jp/>



沿革

- 1962 阪南准看護学院開設(有志会員)
- 1966 堺市医師会附属阪南准看護学院
- 1973 堺市医師会附属堺准看護学院
- 1985 堺看護専門学校

准看護師・看護師として安全で質の高い看護を提供するために必要な専門的知識・技術を身につけると共に、問題解決能力や倫理観を育てます。また、それらを通じて豊かな人間性や感性、自立性を養い、社会に貢献し得る有能な看護職を育てることを目的としています。

- 看護高等課程 准看護科 准看護師になるコース
- 看護専門課程 3年課程 看護第1学科 看護師になるコース
- 看護専門課程 2年課程 看護第2学科 准看護師から看護師になるコース

令和2年度の学生募集をしています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

〒591-8021 堺市北区新金岡町5-10-1 TEL 072-251-6900 Email:office@sakaikango.jp

「健康ライフさかい」の感想をお聞かせください

堺市医師会では市民の皆様へ広報誌「健康ライフさかい」を発行しています。

今後、取り扱ってほしい健康情報や本誌に対するご意見・ご感想がございましたら、住所・氏名をご記入の上、本会（下記）まで、お聞かせください。締切は、発行月の翌月末となります。

ご意見等をいただいた方より抽選で10名様に図書カード500円分をお送りいたします。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。また、応募時に記載いただいた個人情報は図書カードの発送以外の目的には利用いたしません。

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。

「健康ライフさかい」の表紙写真を募集しています

掲載号（第20号）：令和2年3月発行予定

募集内容：応募者本人が撮影した作品（自然、風景、草花、動物等）で、未発表のもの。
原則として堺市内で撮影した写真【プリントアウトしたものと、画像データが記録されている記憶媒体（CD等）】（デジタルカメラの場合600万画素以上）

応募方法：写真1点ごとに「タイトル、コメント（50文字以内、無くても可）、撮影場所、撮影日時」を添えて、「住所、氏名、電話番号」を記入の上、本会（下記）まで郵送またはご持参ください。（同時に応募できる写真は3点までです）

第20号応募締切：令和元年12月10日必着

ご注意：

- ・ 1号につき1点の掲載です。広報誌には、お名前とタイトル、コメントを掲載いたします。なお、堺市医師会ホームページにも掲載いたします。
- ・ 応募することにより、応募者と被写体となる第三者との間でトラブルが発生した場合には、当事者間の責任において解決するものとし、本会はその責任を一切負わないものとします。
- ・ 写真の仕上がり等については、本会にご一任ください。また、作品に関しお問い合わせさせていただく場合がございます。
- ・ 応募いただいた写真等は返却いたしません。ご了承ください。
- ・ 採用された方には、図書カード500円分の発送をもってお知らせいたします。（令和2年2月頃予定。採用されなかった方に、個別にお知らせはいたしません。なお、審査基準や審査結果に関するお問い合わせは、一切受け付けませんので予めご了承ください。）
- ・ 応募時に記載いただいた個人情報につきましては、上記目的以外には利用いたしません。

送付先：堺市医師会「健康ライフさかい」係
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3丁2番26号