



ご自由にお持ちください

2015(平成27)年10月発行

vol.11

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

肺炎のおはなし

●ご存じですか？

前立腺の疾患
逆流性食道炎

●健康Q&A

魚の骨が喉に刺さった！
認知症は遺伝するの？
子供が頭を打ったとき



堺市医師会 副会長 西川 正治

最近、地球温暖化のせいでしょうか、台風による被害が大きくなっています。また、地震や火山の噴火などの自然災害の脅威が増しているように思います。一方で、太陽の黒点の数が減少しているため、地球の寒冷化が生ずる可能性が指摘されています。また、これらの地球規模の自然の変化によって、新たな感染症の流行が地球規模で起こるかもしれません。

我々の未来はいったいどうなるのか、不安に駆られますが、右往左往するのではなく、賢く準備をすることが必要でしょう。堺市医師会では、大きな自然災害が起こったときには、他の政令指定都市の医師会と連携して、お互いに協力する取り決めをしています。もちろん、堺市とも連携しますが、市民お一人お一人が対応される「自助」や家族などの近くの人と助け合う「互助」、地域で支え合う「共助」が大切でしょう。

健康を維持するための普段からの心がけと同じですね。

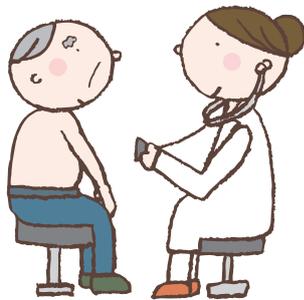


佐々木内科クリニック

院長 佐々木 徳久

第11回

肺炎は皆様にとってもなじみの深い病名だと思います。新聞の訃報・おくやみ記事に原因病名として肺炎が記載されていることも多く、身近な人のなかに肺炎で亡くなった方も多いかと思えます。実際肺炎は、がん、心臓病に次いで、日本人の死亡原因の第3位になっている病気です。特に85歳以上の高齢者の肺炎による死亡率は若年成人の1000倍以上であり、90歳以上の男性では、死因の第1位であります。また最近、肺炎予防のワクチンのCMをテレビで見かけることも多いと思えます。今回、その肺炎について少しお話をさせていただきます。

**1 肺炎はなぜ起こるのか**

私たちは、ほとんど無意識のうちに呼吸という行為を行っています。これは生きていく為に、体の中に酸素を取り入れ、二酸化炭素を外に排出する必要がある

ためですが、この時肺の奥の奥にある「肺胞」という袋状の部分に空気が入ります。この空気の中には細かい粉塵や、その他体にとっては好ましくないものも入ってきます。その中にはウイルスや細菌といった病原性微生物も含まれています。人間の臓器の奥の奥までこのような好ましくないものの侵入を許してしまうのは肺を除いてないと思えます。食べるという行為にはアレルギーのあるものは食べない、腐ったものはあえて食べないなど自分の意志が反映されますが、呼吸という行為にはそれは難しいのです。そのためこれらを排除する沢山の機能が備わっています。たとえば鼻水に絡めて排除したり、咳やくしゃみでいきおいよく排出したり、痰に絡めて外にだしたりなどがそれにあたります。また人間の体には「免疫」という方法で、病原微生物を退治する機能も備わっています。このような防御する働きと病原微生物の攻撃との間で戦いが起こっているのですが、防御力が低下していたり、攻撃力が強かったりした場合に肺の奥に感染が起こり、炎症が広がった結果肺炎が引き起こされます。わかりやすく言い換えれば肺の中に火事が起こった状態です。



2 肺炎の種類

ひとえに肺炎と言っても起こる環境や病原微生物によりいくつかのタイプがあります。

(1) 肺炎が起こる環境による分類

第一に「市中肺炎」という肺炎があります。市中とは町なかという意味で、普通に日常生活を送っている人が、かぜをこじらせたり、あるいは急な経過で肺炎を引き起こした時に「市中肺炎」と呼びます。

第二に「院内肺炎」という肺炎があります。この肺炎は病気のため入院した人のうち入院後2日経過したのちに肺炎を引き起こした時に「院内肺炎」と呼びます。病気等にて抵抗力が下がっていたりする時に起こることが多い肺炎です。

最後に「医療・介護関連肺炎」という肺炎があります。高齢者の方の中には、病院に入院中や、家で日常生活を送っている人のほかに、その中間的存在である介護施設などの医療関連施設に入所していることもあり、ここで発生する肺炎は「市中肺炎」と「院内肺炎」の両方の特徴を持ち、若年者とは違った経過を示すことから、「医療・介護関連肺炎」という種類の肺炎があります。

(2) 病原微生物の種類による分類

これは肺炎を引き起こす病原体により分けられます。第一に「細菌性肺炎」という肺炎があります。これは言葉の通り、いわゆるバイキンにて引き起こされる肺炎で、多くの方が肺炎と聞くとこの肺炎を連想すると思います。第二に「非定型肺炎」という肺炎があ

ります。これはマイコプラズマ、クラミドフィラ（クラミジア）など細菌とは違った病原体により引き起こされる肺炎です。第三に前者2つよりも頻度は低いですが、ウイルスにより引き起こされる「ウイルス性肺炎」という肺炎があります。肺炎は肺に起こった火事と述べましたが、火事の原因（病原微生物）が違えば、消火方法（抗生物質等）の種類も変わるのでこのような分類がなされました。

3 肺炎の症状

肺炎は肺に起こった火事（炎症）ですので、そのため高熱が出ます。多くの方が38度を超えるような高熱を認めます。ただこの症状には個人差があり、高齢者では熱がほとんど認められないこともあります。またセキ、タンといった症状も認められます。先ほど述べた「細菌性肺炎」では、色のついた膿のようなタンを伴うセキが出ることが多く、「非定型肺炎」ではタンを伴わない乾いたセキが多く認められます。肺炎が悪化すると、息が苦しくなったり、肺の表面の膜である胸膜に炎症が及ぶと胸が痛くなったりすることがあります。その他に全身倦怠感、悪寒、筋肉痛、関節痛、食欲不振などの症状も出現することがあります。

4 肺炎の診断

肺炎は肺に起こった火事と述べましたが、火事が起こっていることを発見するために胸部X線検査を行います。肺炎を起こしていると胸部X線では起こっている場所が白く写ります。より詳しく調べるために胸部



CTを行うこともあります。また肺炎と言っても程度があり、火事でいうとボヤから大火事まである様にその程度を調べるために、血液中の白血球の数やその種類、CRPという炎症の程度を表す検査などを行います。また火事でいうと出火原因で消火の種類が変わる様に、肺炎の原因を調べることでより適切な治療が出来るように、タンの検査や血液中の抗体検査などを行ったりします。

5 肺炎の治療

肺炎は適切な治療を行うことで完治できる病気である一方で、治療が遅れたり難渋したりすると命にかかわる病気です。このためより早期に、また適切な治療が必要です。治療を始めるのが早いほど、回復も早くなりますので早めの受診が重要です。たとえば言うと火事でより早い消火活動で早く鎮火することに似ています。多くの人が該当する「市中肺炎」に関してもう少し詳しく述べると、まず外来で治療するのか入院で治療するのかの判断が重要です。これはいくつかの指標をみて軽症、中等症、重症、最重症に判断され、軽症、中等症の一部は外来で治療、中等症の一部と重症以上は入院で加療と判断されます。これと同時に原因の病原体が何かを鑑別して治療を行います。この中心になるのが抗菌薬治療です。特に細菌性肺炎（中心になるのが肺炎球菌）と非定型肺炎（中心になるのがマイコプラズマ、肺炎クラミドフィラ）では効果を示す抗菌薬が違うので鑑別が重要です。また治療が効果的であっても完治するため、治療を中断することなく医師の指導のもとしっかり加療を継続することも重要で

す。これは特に外来で治療する時に重要です。たとえば、火事において消火活動を行い、火が見えなくなってもその後再び燃え広がらないように消火活動を継続することと同じです。その他無理をせず安静を保ったり、熱や食欲がないために脱水に陥らないように十分な水分補給も重要です。

6 肺炎の予防

(1) かぜやインフルエンザの予防

かぜをこじらせて肺炎になったとよく聞くことがあられると思います。かぜやインフルエンザウイルスにのどや気管支などに炎症が起こり、そこから細菌感染がおこり肺炎を引き起こすことがあります。これら感染症は飛沫感染（くしゃみや咳などに含まれるしぶきを浴びることで起こる感染）で起こるのでマスク着用が有効です。また接触感染対策として手洗いも有効だと思います。またうがいなども有効だと思います。インフルエンザに関してはワクチン接種も有効です。インフルエンザワクチン接種は発病防止効果、入院、死亡阻止効果があり、高齢者、心肺の基礎疾患のある人、糖尿病患者、腎疾患患者などが、ハイリスクグループとして特に適応となります。かぜは万病の元と言われるように日頃から感染予防に心がけることが必要だと考えます。



(2) 誤嚥の予防

よく誤嚥して肺炎になったと聞くことがあると思います。多くの誤嚥性肺炎は加齢や疾患にて口腔内に増えた病原性細菌を夜間に誤嚥して発症することが多く、このため口腔ケアによる口腔内清潔化が重要です。また加齢以外に脳血管障害、パーキンソン病、認知症などの基礎疾患を有していることも誤嚥を助長すると言われています。このためこれら疾患を予防したり、管理したりすることが誤嚥性肺炎予防には極めて重要です。これら病気にかかっている人は、かかりつけの医師にしっかり管理してもらうことも重要です。

(3) 持病の管理、治療

慢性閉塞性肺疾患（COPD）、気管支喘息、気管支拡張症、間質性肺炎などの慢性の呼吸器疾患をもっている方は、病原微生物が気管支、肺に感染しやすい状況になっており、肺炎を引き起こしやすくなります。またひとたび肺炎になると現病の悪化も危惧されますので、早い対応が必要です。

また糖尿病、腎不全、肝硬変などの病気を持っている方も、抵抗力が低下したりして病原微生物感染、しいては肺炎になりやすくなることもあります。このため現疾患をきっちり治療管理して行くことが重要だと思えます。

(4) 肺炎球菌ワクチン

最近テレビのコマーシャルでもよく見かけるのでご存じの方も多いと思いますが、肺炎球菌は市中肺炎のなかで第一位を占める病原菌であります。慢性の基礎疾患を有している人ならびに65歳以上の高齢者に適応

があります。また介護施設入居者は自宅等に居住の高齢者に比べて、肺炎球菌感染症の頻度は約14倍と報告されています。また介護施設入居者に肺炎球菌ワクチンを接種することで肺炎球菌性肺炎の発症予防ならびに死亡率の減少に有用と報告されています。また慢性肺疾患や65歳以上の高齢者では、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを併用することで、入院や死亡のリスクが減ると報告されています。最近ではワクチンの補助制度等もあり、かかりつけの医師に相談してみることをお勧めします。

7 最後に

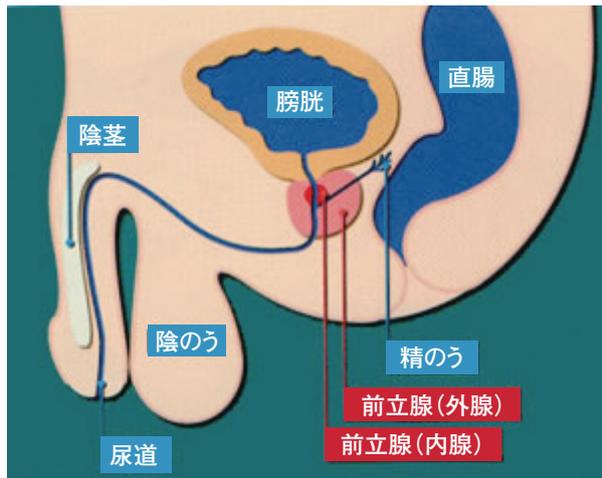
肺炎は非常に身近な病気で、日頃からの予防対策で防ぐことも可能な病気です。かりにかかったとしても早期に治療を受けることにより完治できることが多いです。発熱等がありセキ、タンなどがある場合をはじめ、おかしいかなと思った時はかかりつけの医師に早めにかかることが望ましいです。



「前立腺の疾患について」

①前立腺肥大症について

前立腺の位置



男性が年齢を重ねるとホルモンのバランスが崩れ、前立腺が肥大してきます。前立腺とは膀胱の出口に尿道を取り巻くようにあるクルミ大の臓器で、精液の一部を分泌しています。これが肥大することによって、尿が出にくくなり、残尿が出てきます。この残尿が刺激になり、夜間、おしっこに何回も起きる原因となります。進行すると排尿困難や尿漏れ、さらには尿閉と言って尿が全く出ない状態になります。軽度の肥大症ならお薬を飲むことにより症状は軽快しますが、重症だと手術が必要になります。時には前立腺癌の場合（下記参照）もありますので、このような症状がある場合は、お近くの泌尿器科へ一度、受診することをお勧めします。

②前立腺癌について

前立腺癌は男性特有のもので、高齢化に伴い最近では増加傾向にあります。おしっこがでにくくなったり、残尿感があったり、といわゆる前立腺肥大症の症状を示すものが多いのですが中

には無症状のものもあります。ほとんどが60歳以上で発症しますが、たまに40～50歳台で発症することもあります。早期に発見すると手術で治癒する可能性があります。手遅れになると骨転移を起こし予後不良となります。現在は血液検査で前立腺の腫瘍マーカー（PSA）を調べることにより（スクリーニング検査）、早期に診断がつくことが多くなってきました（確定診断には前立腺生検という組織診断が必要です）、心配な方は一度、お近くの医療機関を受診し、相談して測定してください。

③慢性前立腺炎について

前立腺肥大症に比べ、慢性前立腺炎はあまり知られていません。慢性前立腺炎は、夜に尿の回数が多くなったり、排尿時間が長くなったり、残尿感があるなどの肥大症の症状が、比較的若い方、30歳代や40歳くらいで出現します。何かおかしいなと思っていても恥ずかしい症状ですので放置している方が多いようです。無治療で経過すると排尿痛や下腹部痛が出現したり、精液に血が混じったり（血精液症）、子供ができにくくなったり（男性不妊症）、睾丸が腫れたり（副睾丸炎）してしまいます。検尿と触診、超音波検査などで診断可能ですし、抗生剤の内服や漢方薬などによる治療で改善します。

重症化してからでは治療に時間がかかりますし、再発を繰り返したりします。思い当たる方はお早めに専門医に受診するようお勧めします。

（泌尿器科医会・池上）

逆流性食道炎について

通常、胃と食道の間は、胃の中の胃酸や食べ物が食道内へ逆流しないように一定の圧力がかかり閉まっています。しかし、何らかの原因で胃酸が食道内へ逆流し、その酸が原因で食道粘膜に炎症を起こした状態を「逆流性食道炎」といいます。近年、食生活の欧米化やタバコ・飲酒・肥満などの生活習慣の悪化、高齢化による姿勢の変化などにより、日本でも患者さんが増加しています。

主な症状は、胸やけ(胸が焼けるような感じ)、げっぷ、おなかの張り、苦い水が上がるなどですが、食べ物がのどに詰まった感じ、のどの違和感(イガイガ感)、しつこい咳などの、のどの症状が起こることもあります。これらの症状は、食事の後や横になった時、前かがみの姿勢をとった時、おなかに力を入れた時などに、起こりやすくなります。症状が気になる方は、早めに主治医の先生に相談してください。

逆流性食道炎の診断は、主に問診と内視鏡検査によって行われます。内視鏡検査では、食道の炎症の程度を確認することができます。また、食道・胃・十二指腸の病気(がん・潰瘍など)の早期発見にもつながります。それらの病気がないことを確認した上で、逆流性食道炎の治療を受けてください。

治療には、胃酸が食道に逆流しないように胃酸を抑えるお薬が使われます。しかし、このお薬は、食道・胃・十二指腸の他の病気(がん・潰瘍など)の症状も抑えてしまうので、治療の前に内視鏡検査を受けておかれることをおすすめします。逆流性食道炎は、お薬を毎日服用し、きちんと治療すれば治ります。しかし、治るまでの期間には個人差があります。また、症状が

良くなっても、自分の判断で中止すると症状が再発しやすくなります。主治医の先生に相談しながら、きちんとお薬を続けましょう。

以下に、逆流性食道炎の方の日常生活の注意点を話します。ご参考にさせていただきます。

～食事について～

- ★胸やけを起こしやすい食べ物や飲み物は避けましょう。
 - ・脂っぽいもの(フライ・天ぷらなど)
 - ・甘いもの(あんこ、羊羹、ケーキなど)
 - ・香辛料(唐辛子など)
- ★食後すぐに横にならないようにしましょう。
- ★早食い・食べ過ぎを避け、腹八分目を心がけましょう。

～日常生活について～

- ★お酒・タバコは控えましょう。
- ★前かがみにならないようにしましょう。
- ★ベルトや下着などでお腹を締め付けないようにしましょう。
- ★重い物を持ち上げないようにしましょう。
- ★便秘や肥満に注意しましょう。
- ★眠る時は、おなかから頭にかけて高くしましょう。

(内科医会・石田)



健康 Q & A

Q | 魚の骨が刺さってしまいました。どうすれば良いのでしょうか？

A アジやイワシなどの小さな魚の場合は扁桃腺や舌の後ろ側に刺さりやすいですが、タイやブリ、サバなどの大きな魚の場合だと食道の入り口に刺さることがあります。ただ、子供の場合は大きな魚を口に入れる機会も少ないでしょうし、扁桃腺も大人より大きいので、扁桃腺に刺さっていることがほとんどです。扁桃腺に刺さっている場合は、刺さっている側の顎の下が痛くなることが多く、食道の入り口に刺さっている場合は、のど仏のあたりが痛くなります。また、骨が抜けた後でも粘膜が障害されることにより違和感や痛みが残ることがあります。

民間でよく試されているご飯の丸呑みの有効性は学問的に証明されていません。何度も呑み込みを繰り返すことで、骨が深く刺さって粘膜が腫れ上がったり、医師が発見しにくくなったり、場合によっては穿孔、出血をきたし非常に重篤な症状を引き起こす可能性があります。魚の骨が刺さり、症状が持続する場合は耳鼻咽喉科に受診してください。

(耳鼻咽喉科医会・文珠)

Q | 母が認知症です。認知症に遺伝性はないのでしょうか？

A 認知症の遺伝性についてのご質問ですが、ごくまれに「遺伝性の認知症疾患」が存在しますが、きわめて稀です。多くの認知症にははっきりとした遺伝性は認められません。認知症はいろいろな要因が複雑に絡み合っただけ起こってくるものです。まだまだ分かっていないことも多いので確実なことは言えませんが、高血圧、糖尿病など生活習慣病は認知症発生のリスクファクターとなっており、「両親が脳卒中で亡くなったら、子供も脳卒中になりやすい」くらいの遺伝性は認められるかもしれないという程度です。また、高齢になるほど認知症の発症率が高くなるので、長寿の家系ほど認知症になる人の割合は高くなります。男女ともに平均寿命が80歳を超えようとしている高齢社会なので、先のことを心配するより、長い人生を生き甲斐を持って楽しく過ごすためにはどうしたらよいかを考えた方がよいでしょう。



(精神科医会・中村)

Q | 子供が頭を打ったときどのようにしたらいいのでしょうか？

A 頭を打ったときは、まれに、頭の中に出血が起こることがあります。この時、すぐに適切な処置をしないと命が危ないことがあります。

頭を打った直後から、意識がなく、ぐったりしているとき、けいれんを起こしたとき、傷があり出血がひどいとき、鼻や耳から血や透明な液が出てきたときはすぐ救急車を呼びましょう。



数秒だけ意識がなくその後顔色が悪く嘔吐したときでも、しばらくして元気になったときは脳しんとうの可能性がります。心配のないことが多いのですが、念のため、CTの撮影できる病院を受診しましょう。

大声で泣いている、受け答えができる、手足が良く動く等の時は、少し様子を見てもいいでしょう。食欲もあり、元気に遊んでいれば家で様子を見てもいいでしょう。心配なら、病院を受診しましょう。

しかし、頭を打った後すぐは元気なのに、数時間後に意識障害、嘔吐、けいれん等がおこることがあります。これは頭の中でゆっくり出血が起こり、脳が圧迫されて、いろんな症状が出ます。頭部打撲後数時間、まれに数日たってから起こることがあります。以下の症状があるときは、すぐ、脳神経外科の救急外来を受診しましょう。

1. 頭痛がだんだん強くなる時
2. はきけやおう吐（食べたものを吐いたり、何も食べないのに物を吐く）が何回も起こる時
3. ぼんやりしてくる時、あるいはほっておくとすぐねむってしまい起こしてもなかなか起きない時
4. 視力（物を見る力）が弱くなったり、物が2重に見えたりする時
5. 手足が動きにくくなったり、しびれたり、歩きにくくなった時
6. けいれん（ひきつけ）が起る時
7. 熱がどんどん高くなる時

乳幼児では、症状を訴えることができないので特に頭を打った日は十分注意してあげてください。いつもと様子が違えば、すぐ脳神経外科の救急外来を受診しましょう。頭を打ったときはすくなくとも2から3日は安静を保ち、一人で遊びに行かせることはさけましょう。

（外科医会・北川）

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豊かな感性、自立性をもたせ、社会に貢献し得る有能な人材を育てることを目的としています。

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



- 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

平成28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

堺市急病診療センター

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、どうしても待ってくれ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ヵ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

こども急病診療センター 小児科(中学生以下)		平日	土曜日	日・祝日
		小児科 20:30~翌4:30	小児科 17:30~翌4:30	小児科 9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~翌4:30
西区家原寺町1丁1番2号 TEL: 072-272-0909 FAX: 072-272-5959				
泉北急病診療センター 内科(中学生以下は診療できません)		平日	土曜日	日・祝日
		—	内科 17:30~20:30	内科 9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~20:30
南区竹城台1丁8番1号 TEL: 072-292-0099 FAX: 072-292-0629				

診療は受付開始時間の30分後からです。ただし、12時45分のときは13時00分から診療を開始します。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6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	
おおとりウィングス	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	
新金岡エブリー	第2水曜日	
おおとりウィングス	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を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

訪問看護ステーション西

〒593-8325 堺市西区鳳南町4-444-1 鳳保健文化センター3階
TEL：072-260-2750 FAX：072-260-2760

訪問看護ステーション南

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2 介護老人保健施設いずみの郷内
TEL：072-290-3111 FAX：072-290-3112

堺市医師会 介護老人保健施設 いずみの郷

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

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

地域に根ざした施設

介護老人保健施設は、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。また、家族や地域の人びと・機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。



〒590-0105 堺市南区竹城台1丁8番2号 TEL：072-290-2277 FAX：072-290-1300

平成12年7月開所 入所80名 通所40名 敷地面積4305㎡ 延床面積4413㎡ 介護保険事業所番号 2750180115



「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に広報誌「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のご意見ご感想をお聞かせください。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のであなた様の住所、氏名もお書きください。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。個人情報（図書カードの発送以外）は使用いたしません。締切は発行月の翌月末となります。

宛先：堺市医師会「健康ライフさかい」係 FAX (072) 223-9609
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。