ご自由にお持ちください

2016（平成28）年10月発行

vol.13

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
高齢者の救急について
●ご存じですか？
心療内科と精神科の違い
小児の慢性機能性便秘症
●健康Q&A
冬でも脱水
舌の奥のできもの？
低温やけど

堺市医師会　会長　岡原　猛

堺市医師会は市民の皆様に健康に関する情報を提供する目的で「健康ライフさかい」を年２回発行しています。各号では皆様のご意見を広く取り入れ、堺市内の先生方にご執筆をお願いしています。

９年後に西暦2025年を迎えます。厚生労働省は超高齢化社会の危機的問題について、国を挙げて取り組むように基本政策を作成しました。総医療費、介護負担の増加などの社会保障の問題やこれらを支える生産年齢人口の減少など、多くの問題があります。ご存知のように、少子化、高齢化の波の高さは自治体により異なります。恐らく対応策も異なるでしょう。また先進国でもこの波は押し寄せ、グローバルな問題です。この状況下「ご自身で出来ることはご自身で」が最も大切な事です。特集ではこの部分にも触れていますので、ご覧いただき日々の生活にお役立てください。

特集

第13回

高齢者の救急について

堺市立総合医療センター　救命救急センター顧問
地方独立行政法人　堺市立病院機構　副理事長
堺地域メディカルコントロール協議会　会長
一般社団法人　堺市医師会　理事
横田　順一朗

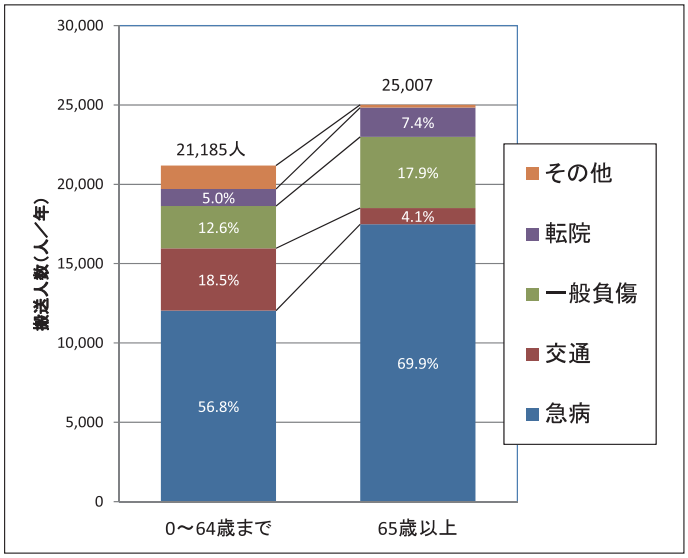
はじめに

高齢者に特徴的なけがや急病について、予防するポイント、急変時の適切な対応、さらに救急要請や受診時の注意点をご紹介します。

1　救急車で来院される高齢者の方が増えています

堺市消防局の統計によりますと、平成26年中に救急要請され搬送された人数は46,192人です。そのうち65歳以上の方は25,007人で搬送人員の54.1%を占めます。この状況は全国統計でも同様で、搬送総数5,405,917人のうち65歳以上の救急搬送人数は3,001,957人で55.5%となっています。高齢者搬送の増加は人口構成の世情を反映しているものと考えられます。

高齢者の救急傷病は、一般疾病が多いことは周知のことですが、けがでは交通事故より一般負傷、とくに転倒・転落が多い特徴があります。たとえば堺市消防局管内（堺市及び高石市）では、65歳以上の急病は69.9%で、一般負傷は17.9%の割合となっています（図を参照）。



堺市消防局管内での平成26年中の搬送統計より作成

2　日頃よりかかりつけ医を持ち、早い目に受診しましょう

救急搬送される原因で最も多いのは急病です。一般成人よりも病気を抱える頻度が高いのは当然のことです。高齢の方に多いのは肺炎や尿路感染症などの感染症で、呼吸困難、全身倦怠、発熱などを主訴に救急要請されることが多い印象があります。また、心筋梗塞、脳卒中、急性腹症（胆嚢炎、イレウスなど）など重篤な傷病も多くみられます。

これらの救急傷病の多くは、糖尿病や高血圧などの基礎疾患を持っていることが多く、日頃からかかりつけ医にて診療を受けて、変容時の対応を指導してもらっておくことが肝要です。また、救急傷病は確かに急に発症しますが、多くは先行する症候があります。２－３日前から食欲がない、熱がある、いつもの症状とは異なる感じがある、など変だなと思えば、早い目に診察を受けることです。

したがって、持病がある場合はかかりつけ医の元で治療をしていただくのは当然ですが、元気だと自負している方でも検診等を受け、普段からかかりつけ医をもち、いつでも相談できるようにしておくことが大切です。通院が難しい高齢者の場合には、日頃から訪問

診療医や訪問看護師をお願いし、体調が変だなと思えば、早い目に診てもらうよう心がけてください。

3　けがの予防を心がけましょう

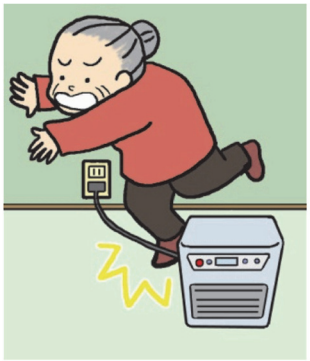
高齢の方のけがは、交通事故よりも日常生活の中で転倒や転落する事故が多くみられます。ある統計によれば、高齢者のけがの約半数が家庭内で発生し、転倒・転落が８割を占めるとされています。一方、交通事故は若い世代より少ないものの、自転車での転倒や歩行中の車との接触などの事故でも、重傷化しやすい特徴があります。また、風呂で溺れたり、食べ物でのどを詰まらせたりする事例も高齢者の特徴です。

このような事故による傷病の多くは、注意を払うことで結構予防することができます。いくつか、事例を紹介します。

4　「ころぶ」事故を防ぐには

表１に実際の救急現場でみられた代表的な事例を紹介します（表１）。家庭内の転倒、転落は軽くみられがちですが、高齢者では骨が弱いため、高頻度に骨折を認めます。多いのは大腿骨の頸部骨折（脚の付け根での骨折）、脊椎圧迫骨折（背骨の骨折）、前腕骨骨折（手首での骨折）、上腕骨骨頭骨折（肩での骨折）などがあります。これらの多くは手術が必要であり、場合によっては長期入院や寝たきりの原因となります。

したがって、なによりも予防することが大切です。予防策としては、①部屋の中を整理整頓する、②床は可能な限り段差をなくす、③段差をわかりやすくする、④階段にはすべり止めや手すりをつける、④足下を照明などで明るくする、⑤人が通る場所には電気コードをはわせない、などがあります。また、散歩など継続可能な運動を行い、体力や運動機能の低下を防ぐことも重要です。



5　お風呂での事故を防ごう

入浴は思いのほか身体に負担がかかります。飲酒後の入浴は、浴槽内の睡眠を誘うだけでなく、転倒の原因にもなります。長湯・高温湯は、血圧の変動を大きくし、凝固亢進（血が固まりやすくなる）が起こるため、心臓病の発作や脳卒中の原因となります。このようなことを避けるだけでなく、脱衣場所と浴室の温度差をなくし、手すりを設置することも大切です。また、長湯をいさめ、急変時の発見を遅らせないためにも家人が声がけをすることも必要です。脱水を予防するために、入浴前後で十分な飲水をしてください。

表１　家庭内での転倒事故の例
（大阪市消防局ホームページより）

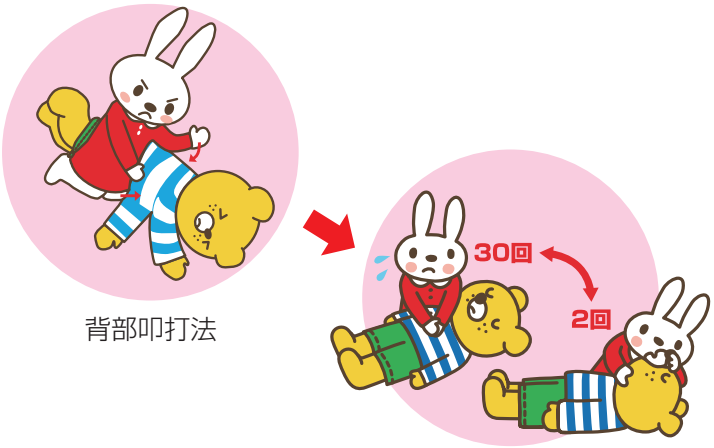
- 無造作に置いてあった新聞紙に足を乗せてしまい、すべって転倒し腕を骨折
- 畳の上の座布団に足をすべらせ転倒し、尻もちをついて腰部を骨折
- コタツの電気コードに足を引っ掛けてしまい、転倒して腕を骨折
- 廊下と居間の段差につまづき、転倒して頭を打撲
- 階段を降りる途中、足を滑らせ一番下まで転落して頭や腕を打撲
- 浴槽を清掃中に誤って足を滑らせ、浴槽内に転落し腕を打撲
- 電球を替えるため椅子に乗ったところバランスを崩し、誤って転落し足を骨折

堺市消防局「堺市から広げよう予防救急：防ごう！入浴中の事故」より転写

6 のどを詰めないように

年齢とともに食事中にむせることが多くなります。これは誤嚥といって食物や唾液が食道に入らずに、気管（その先に肺があります）に入るためで、窒息や肺炎の原因になります。とくに、大きな食物をうまく飲み込めず喉を詰めると完全に空気の通り道がふさがれ、死亡の原因になります。食事の際は、お茶や水で口腔内を湿らせてください。一口を無理なく食べられる量とし、硬いものは避け、細かく刻んで食するようにしましょう。

喉にものを詰まらせたときは、まず、咳をして喀出する努力をしてください。出なければ、周囲にいる人が横に寝かせ、背中を叩いて咳を誘発させてください。異物がうまくとれず、反応がなくなれば心肺蘇生法（胸骨圧迫等）を開始し、直ちに救急車を要請してください。



背部叩打法

心肺蘇生（胸骨圧迫30回、人工呼吸２回）

7 環境の変化に注意

高齢になると外気の気温変化に対する生体の調整機能が低下します。このため、夏には熱中症、冬には偶発的な低体温症に陥りやすく、適切な治療時期を逸すると死につながります。

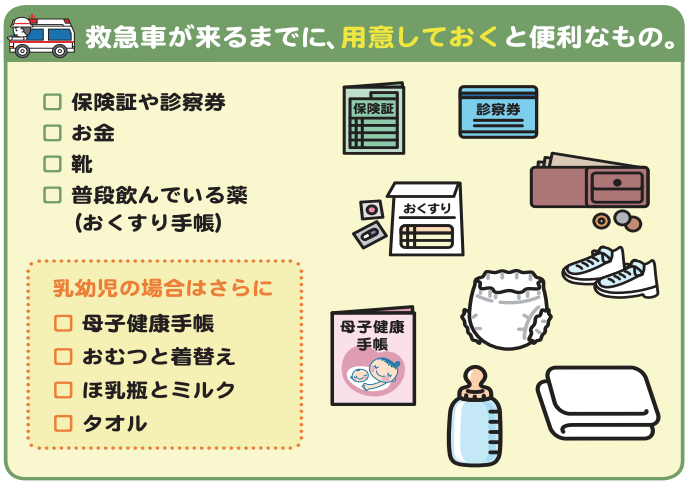
熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、からだのだるさを感じ、ひどい場合は痙攣や意識の異常など、様々な症状を起こす傷病です。外で起こるものとは限らず、室内でじっとしていても熱中症になります。とくに、室内での熱中症は高齢者に多いので、注意が必要です。夏場は、こまめに水分や塩分を補給し、室内を適切な温度、湿度にして過ごしてください。

8 いざというときの備え

高齢になるほど病気が増え、治療を受ける診療領域が複数に及ぶことになります。あちこちの医療機関で治療を受け、たくさんのお薬を服用している傾向があります。そのような状況下で急変し、救急病院へ搬送されることも少なくありません。意識の変調を来す病気の場合、救急病院では病気や服用中のお薬をご本人から伺うことが困難なことが多くあります。急病の診療にあたっては既往歴や服用中の薬の情報はきわめて重要です。しかし、高齢者の方々の中には、独居や老々介護の状態にあることがあり、救急病院では迅速に情報を把握できません。

このような場合の備えとして、お薬手帳や緊急時の連絡シートを作成し、救急隊員が気づきやすい場所、すなわち出入り口の内扉や冷蔵庫の表面にマグネット等で掲示しておくことが推奨されています。最後のページには堺市消防局が推奨している情報連絡シートの例を挙げています。消防局のホームページからダウンロードできますので、ぜひ活用してください。堺市の一部の地域では情報連絡シートを入れる円筒カプセルが配布されています（命の情報カプセルといわれています）。冷蔵庫の中に入れて活用するよう指示されていますので使ってください。

実際に救急車を要請することになれば、救急車が来るまでにお薬手帳、服用中のお薬、保険証や現金などの準備をしておきましょう。



堺市消防局「堺市から広げよう予防救急」より転写

おわりに

高齢化社会を反映して、医療機関とくに救急の医療現場も多くの方がおみえになります。医療技術がいかに向上しても、病気やけがが完治できるとは限りません。とくに高齢ともなると老衰や傷病の終末期とも重なり、診療には一定の限界があります。事故を未然に防ぎ、傷病の変調に早期に対応するなどして急病を悪化させないことが大切です。

記載日 ＿＿＿＿＿＿ **情報連絡シート** **堺市消防局**

氏　名	（男・女）	生年月日	年　月　日（　歳）
住　所		電話番号	
普段の状態で特に記載すべきこと			

緊急連絡先	同居家族等	無・有（連絡のつく時間帯等を含めて記載。）			
	連絡先		氏名	続柄	住まい（同居か否か）	緊急時に連絡のとれる電話番号
		1				
		2				
		3				

医療・介護連携機関	連携先	種別	医療機関名	担当者・主治医	緊急時連絡先	代表番号
	受診歴のある病院（救急搬送に対応できる機関があれば１ヶ所は記載すること）					
	①	病院（　　）				
	②	病院（　　）				

病歴		
お薬手帳	有	無（　　）
アレルギー	無	有（　　）
備考（その他、特に救急隊に伝えたいことがあれば、記載願います。）		

注意事項
- このシートは救急活動時に必要な場合に使用します。それ以外の場合には使用いたしません。
- シートの情報は重要な個人情報となります。取扱いに注意願います。
- 記載されている医療機関があっても、他の病院に搬送されることがあります。
- シートの管理については利用者の管理となります。情報に変更のある場合は更新願います。

いざという時の情報をまとめておきましょう。必要に応じて、コピーしてお使いいただくか、すでにお持ちの情報シート等をご利用下さい。

問い合わせ先　堺市消防局救急救助課　TEL:072-238-6049

心療内科と精神科の違い

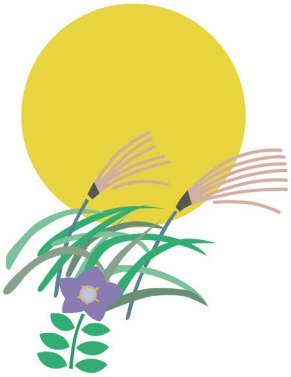
心療内科は、身体疾患の中でも主に心身症という病態を取り扱います。心身症は体の症状が主訴になりますが、その発症や経過にはストレスを含めた心理社会的な因子が関与しています。

精神科は基本的には、統合失調症とか躁うつ病などの「精神疾患」を診察する科といえます。古くからの慣習で例外的に「脳そのものの病気」であるてんかんの診察も行われています。そして最近の神経症などの増加につれて、神経症の患者さんを診察することも増えてきています。

心療内科、精神科以外に神経内科、神経科といった神経を取り扱う診療科もあります。

「神経内科」は「大脳（中枢神経）から末梢神経」までの神経という臓器を専門とする内科ということになります。

「神経科」は「精神科」とほぼ同じ意味で使われています。ここでは両者をまとめて「精神神経科または神経精神科」と呼ぶこともあります。



最後にまとめとして

・身体の症状がメインだが、検査をしても異常がない、あるいは、経過からストレスなどが関連していると思われる。

→ 心療内科

・不眠や不安、イライラ、抑うつ、幻覚など、心の症状がメインである。

→ 精神科

・身体の動きがおかしい、ふるえる、傾く、力が入らないなど神経の異常が疑われる。

→ 神経内科

・身体の症状と心の症状が同じくらいあり、どちらがメインか区別がつかない。

→ いろんな可能性があるので、まずは内科を受診して器質的な疾患を除外する。あるいは、内科・心療内科・神経科のうちのいずれかにまずは電話で適切かどうか相談する。

・最近ストレスを強く感じることがあり、それ以降身体の調子が悪くなったが、それ以前は全くそんなことがなかった。

→ 心療内科

といったことになります。もちろんこれ以外にもいろんなケースがあります。また、施設によって独自の事情もあるので、これが全てに当てはまるというわけではありません。実際には選択に迷うことも多々あるでしょう。そんなときは、無駄足を運ぶ前に、まずは医療機関に電話で問い合わせをしてみることをお勧めします。

（精神科医会・中村）

小児の慢性機能性便秘症

小児の慢性機能性便秘症とは生まれながらの腸の異常や全身疾患に伴う便秘以外の普通の便秘で〝排便が１週間に２回以下もしくは５日以上出ない日が続く、または毎日出ていても便を出すとき痛がるとか肛門が切れて出血する、こういう状態が１か月以上続くことを云います。

では子供の場合いつ頃便秘が発症しやすいのか？

① 乳児の場合、母乳から人工乳への移行や離乳食の開始時期
② 幼児の場合はトイレットトレーニングの時
③ 学童時期は通学の開始や学校で排便をしたがらないなど

以上の時期に多く見られます。

そもそも食物は小腸で消化吸収され大腸で一部分解されますが、そこで水分が吸収され食物残渣は有形の糞便になります。直腸壁が伸展されその刺激が脳に伝わり排便したくなります。便が大腸に長時間停滞すると水分が吸収され硬く、太くなり、そういう大きな便を排泄すると痛みや出血をし、我慢（脚を交差するなど）すると便秘がますます悪化します。常に便が大腸にある状態が続き、腸が鈍感（便をしたいという感じが無くなる）になり、もっと進行し巨大な便の塊が出来るとその便塊の横を腸の内容物が漏れるようになり（漏便）、常に下着が汚れるようになることもあります。

（治療）

直腸に便塞栓（便の塊）があれば浣腸などにより排泄させます。

その後維持療法（便秘のことを理解し、食事、生活、薬物療法などを組み合わせ）をしていきます。

規則正しいバランスのとれた食事（豊富な食物繊維を含む）やプロバイオティクス（乳酸菌製剤などに含まれる善玉菌）も有効と云われています。

便の量と腸の通過時間は逆相関するので食物繊維を多くとると便の量が増え速く排泄されます。

過剰な間食は避け、適当な運動も心掛けた方が良いし、朝食を摂りトイレに行く時間を確保することも大切です。学童は学校で便意を感じたら我慢せずにトイレに行くようにしましょう。

トイレットトレーニングは下着の上げ下ろしが出来、会話がある程度とれて、おしっこ、うんちに興味を示し始め、大人の真似をし始めたころに便座やオマルに座らせて、数分座れば褒めてあげることから始めましょう。

（薬物療法）

薬剤は少なくとも数か月間継続することが必要です。

一般的には浸透圧下剤（便を柔らかくする）から開始します。

腸管内で水分を吸収し腸内容の体積を増やし排便を促進させます。

（幼児ではマルツエキス、ラクチュロース。幼児以降ではラクチュロース、マグネシウム製剤）

同時に十分な水分摂取も必要です。

浸透圧下剤が無効な例に対して刺激性下剤や漢方薬などが使われます。

小児慢性機能性便秘症が疑われる場合はかかりつけの先生に相談して、便秘でない状態が続くようにしてあげてください。

尚、長期間の下剤使用により耐性や習慣性が心配されますがそれを示唆するエビデンスはないと云われています。

（参考：小児慢性機能性便秘症、診療ガイドライン）

（小児科医会・楠本）

健康Q&A

Q **冬でも脱水になることはありますか？**
特にお年寄りで気をつけることは何ですか？

A 脱水は、夏にだけ起こるものではなく、冬でも気をつける必要があります。冬には、風邪や感染性胃腸炎などによる発熱や嘔吐・下痢によって、からだから水分と電解質が失われて脱水状態になることがあります。また、冬は湿度が低下する季節でもあります。そのため、11月から12月に流行する感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）、１月から２月に流行するインフルエンザなど、乾燥にともなってウイルスが活発になるので注意が必要です。

特にお年寄りはもともとからだの水分のたくわえが少なく、若い人より脱水になりやすいです。また、腎臓の機能が低下し、体内の水分や塩分の調整がうまくいかないことがあります。お年寄りはのどの渇きを感じにくくなることもあり、日常生活での水分補給が遅れがちです。食欲が落ちて水分の摂取が減ったり、トイレが近くなるのが嫌なので水分を控えてしまうこともあります。だからこそ、周囲の方がお年寄りの脱水に注意を払って、早め早めの水分補給を心がけていただくことが大切です。

（内科医会・石田）

Q **口をあけて鏡でのぞいたら、舌の奥に何かできているのですが、悪いものではないでしょうか？**

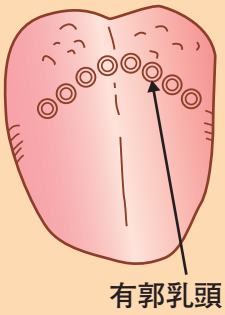
A それは、おそらく１つではないでしょう？

舌の奥には有郭乳頭という直径２㎜前後の突起が９～11個、逆Ｖ字型に並んでいます。誰にでもあるもので、味を感じるための味蕾（みらい）が存在します。

初めて見つけるとびっくりするかもしれませんね。

舌のイラストを右に示します。参考にしてください。何か舌のことで気になるときは耳鼻咽喉科へ受診してください。

（耳鼻咽喉科医会・浪花）



Q 低温やけどについて教えてください。

A 身体に熱いお湯がかかったり、熱い鉄板に触れたとき、熱いと感じてすぐそこから離れたときは、皮膚の深いところまでやけどが及ぶことはあまりありません。しかし、体温より少し暖かいものに長時間触れ続けていた時は皮膚の表層から、皮膚の深いところまでやけどがおよぶことがあります。これを低温やけどと言います。

触れているものが低温の時、ほんのり暖かく気持ちいいため、長時間触れていても気にならず、低温やけどがすすんでしまいます。痛みもなく、皮膚が赤くなる、水ぶくれができるといった軽いものから、皮膚のふかいところまで組織がやられて、皮膚が深くえぐれ、治るのに数ヶ月かかることがあり、植皮が必要になることもあります。ひどいときはばい菌がついて入院治療が必要なこともあります。普通のやけどより重傷になることがあり注意が必要です。熱源が44℃では３～４時間、46℃では30分～１時間、50℃では２～３分間、皮膚に接触し続けると低温やけどをおこすといわれています。

使い捨てカイロは取扱説明書をよく読み、同じ場所に長時間当てないようにしましょう。湯たんぽ、あんか、電気あんかはタオルを巻いても直接皮膚が触れると低温やけどを起こすことがあります。足元から離して寝るか、寝るときは布団から出した方が良いでしょう。電気毛布、電気敷き毛布は布団に入る前に布団を温めておき、就寝時には電源を切るか、またはタイマーを使い、一晩中使用しないようにしましょう。電気ストーブを足元近くに長時間置かないように、またストーブの前で寝込まないように注意しましょう。電気ごたつやホットカーペットの上で寝ないようにしましょう。特にお酒を飲んだときや疲れてしまって眠り込んだときに低温やけどを起こす事があります。

低温やけどになってしまったときは、痛みがなく見た目にあまりひどくなくても、必ず医療機関を受診しましょう。

（外科医会・北川）

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下さい。

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

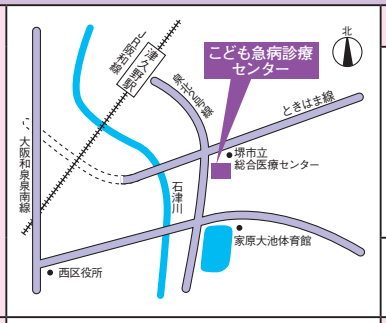
堺市急病診療センター

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
20:30～翌4:30	17:30～翌4:30	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「こども急病診療センター」へ）

平　日	土曜日	日・祝日
―――	17:30～20:30	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。

表紙写真：「ニコニコ」　堺市医師会　森本　和弘
大泉緑地では間伐材を利用して時々工作物を展示しております。こんなかわいい作品がありました。
全ての人がこんな笑顔になれればと思います。

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８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。

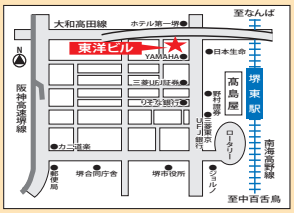
■過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

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	
髙島屋堺店	第３土曜日	
サンスクエア堺	第１木曜日	午後５時～７時
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 堺看護専門学校

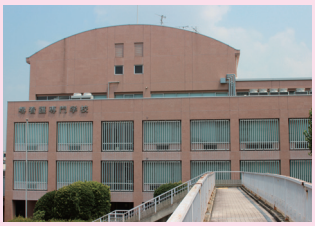
http://www.sakaikango.jp/

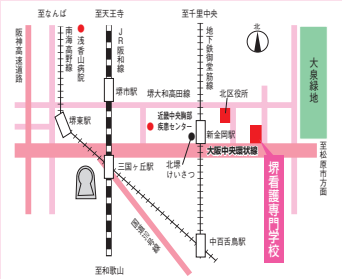
准看護師・看護師として安全で質の高い看護を提供するために必要な専門的知識・技術を身につけると共に、問題解決能力や倫理観を育てます。また、それらを通じて豊かな人間性や豊かな感性、自立性をもたせ、社会に貢献し得る有能な人材を育てることを目的としています。

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29年度の学生募集をしています。詳しくは、右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

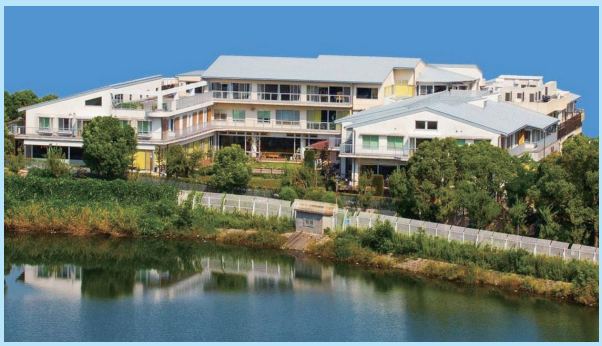
堺市医師会 介護老人保健施設 いずみの郷

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

モバイルサイト

- □ 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。個人情報は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。