



病院だより56

美祢市立美東病院 医師の紹介

平成25年6月17日から、美祢市立美東病院の内科に勤務しております藪下芳子と申します。この場をお借りして自己紹介をさせていただきます。私は、平成2年に山口大学医学部を卒業し、第一内科に入局して消化器内科の研修をいたしました。第一内科の医局には卒業後6年間お世話になりましたが、その間、平成5年度には、美祢市立病院と共に立美東病院で週一回ずつ、非常勤で勤かせていただいたことがあります。美祢市とのご縁を感じます。その後、下関市立中央病院に7年間、周南市立新南陽市民病院に6年間勤務し、充実した日々を過ごさせていただきましたが、平成21年4月から母の介護のため、約4年間郷里に帰っておりました。その間は、非常勤の短時間の勤務をしておりましたが、母の介護が終わり、このたび美東病院に勤務させていただくことになりました。美東病院は、患者さんの年齢がかなり高いため合併症も多く、診療が難しい点もありますが、風光明媚な美東町の山の緑に癒されながら働くことが出来て、大変幸せに感じております。また、母の介護をしたことでの高齢の病人をかかる家族の立場を体験し、その気持ちがよくわかりました。

で、高齢の患者さんが多い美東病院で働くことになったのも何かのめぐらあわせではないかと思っております。

と、ここまででは、医学部卒業から今日までのことを書かせていただきましたが、ここからは、生まれ故郷のことなどを書きたいと思います。私は、東京都千代田区神田鍛冶町というところで生まれました。神田というのは、浪曲の「清水次郎長伝」の中に「江戸っ子だってねえ」「神田の生まれよ」という台詞がありますが、その神田です。神田っ子は、江戸っ子の中の江戸っ子です。最近では少なくなりましたが、江戸っ子の中には、ヒの発音がうまくできず、シになってしまう人がいます。飛行機をシコウキ、潮干狩りをシオシガリと言ったりします。実は私も、小学校低学年の時まで、ヒという発音がうまく出来ませんでした。今でも時々間違えます。もし私が、非常口をシジョウグチなどと言った際には、ヒジョウグチといいたいのだなと思っていただければ幸いです…。ヒとシの区別がうまくできない子供でしたが、その他のこととは人並みにでき、幸せな子供時代を過ごしました。

私が幼い頃の神田の街は、高い



美祢市立美東病院
内科部長 藩下 芳子

ビルはまだ少なく、両国の花火がよく見えました。また、秋から冬にかけての夕方には家の前の道路から、西の方角に夕陽に染まった富士山がよく見えました。今思い出しても懐かしさで胸がいっぱいになります。でも、残念なことに、今の神田は大きく様変わりてしまい、生まれ育った場所に立ってみても自分の故郷だという気持ちがいまひとつ起こりません。それよりも25年間暮らし、久しぶりに戻った山口県の風景のほうに、懐かしさを感じるようになりました。そういう訳ですので、よそ者で、言葉つきもちょっと違うと思うますが、市民の皆さんのお役に立てるよう努力する所存ですので、どうぞ宜しくお願い致します。

問合せ先 美祢市立美東病院 [☎] 08396(2)0515

保健センターだより8

～あなたの健康づくりを応援します！～

秋の健康づくりの3つポイント「減塩」「運動」「睡眠」

○ほどよい塩加減で秋の味覚をたのしめましょう

焼き魚には醤油のかわりにすだちなどを絞っていただきてみましょう。

おいしい食材が増えるこの時期に、うす味調理を試してみませんか？

○運動教室やスポーツイベントに参加してみましょう

自分に合った運動を見つけたら、目標を決めてみましょう。

運動不足の人は、今よりも10分（およそ1,000歩）多く歩いてみましょう。

○睡眠・休養をしっかりとりましょう

9月3日は「秋の睡眠の日」です。

朝日を浴びること、適度に運動すること、3食を食べること、入浴をすることは快眠に役立ちます。

趣味を楽しむことや友人ととの会話など、ストレスを解消できる時間を設けましょう。



問合せ先 健康増進課〔☎0837(53)0304〕

「けんこうウォーキング教室」 参加者募集

ウォーキングはからだに無理な負担をかけず、手軽にできる運動のひとつです。

また、ストレス解消や生活習慣病予防などにも効果的といわれています。

ウォーキング教室に参加して、からだを動かすことの気持ちよさ、効果的な歩き方と一緒に学んでみませんか。

	日時と場所	内容
1回目	9月27日金13時～16時 美東保健福祉センター	あなたの体力年齢は？ 体力測定
2回目	10月4日金13時～16時 美東体育館	山口県健康づくりセンター 健康運動指導士による講話と実技
3回目	10月18日金9時～12時 美祢市保健センター	ウォーキング
4回目	11月15日金9時～12時 美東保健福祉センター	ウォーキング
5回目	12月6日金9時～12時 秋芳保健センター	ウォーキング

対象者 40歳から69歳までの人で、全コース参加できる人
定員 先着30人（今まで教室を受講していない人）
参加費 300円（教室保険料）
申込締切 9月18日㈭※申込み受付後、詳しいご案内文書を送付します。

申込・問合せ先
美祢市保健センター〔☎0837(53)0304〕
美東総合支所総合窓口課〔☎08396(2)5005〕
秋芳総合支所総合窓口課〔☎0837(62)1909〕

美祢市立病院で休日に乳がん検診が受けられます

女性のがんで乳がんは最も罹患率が高く、近年増加率が際立っています。一生涯に乳がんを発症する女性は20人に1人といわれています。また、乳がんで亡くなる女性は年に1万人を越えてさらに増えています。

乳がんになる女性は30代後半から急増し、40代後半から50代前半がピークで比較的若い世代に多いのが特徴です。手術、抗がん剤など治療法も進み、ごく早期に見つけると9割以上が治るとされています。

美祢市立病院ではマンモグラフィ検診により、質の高い診断が受けられます。平日に乳がん検診が受けら

れない女性のために、下記の日曜日に検診を実施します。ご希望の人で、申し込みがまだの人は、美祢市保健センターに申し込んだ後に、美祢市立病院へ電話予約してから受診してください。

検診対象者
40歳以上の女性で前年度未受診の人（但し、無料クーポン券使用者は前年度受診済でも可）

受付時間
8時30分～11時30分

検診日
9月8日㈰
9月22日㈰
10月6日㈰
10月20日㈰
11月3日㈰

問合せ・申込先 保健センター〔☎0837(53)0304〕 市立病院〔☎0837(52)1700〕

データで
見る
美祢市

まちのうごき（平成25年8月1日）		
人口	27,328人	前月比 ▲24人
男	12,770人	前月比 ▲15人
女	14,558人	前月比 ▲ 9人
世帯数	11,522世帯	前月比 +1世帯

	人身事故			（）内は県下総数
	件数	死者	傷者	
7月中	8(563)	0(8)	10(675)	60(3,615)
累計	50(3,936)	1(33)	72(4,877)	427(22,652)
昨年対比	+9(▲86)	0(+7)	+24(▲95)	▲31(+137)