

～在宅医療・介護の連携拠点～

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の間違い注意!

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

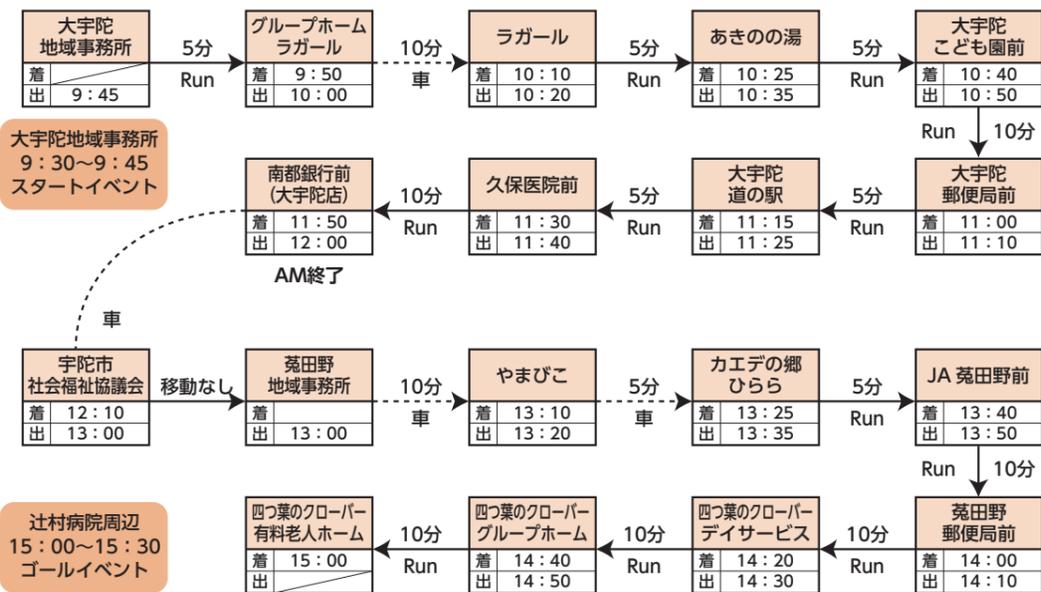


## ランとも RUN 伴 UDA 2019 開催します!

10/25 (金)!



RUN伴とは、「認知症になっても安心して暮らしていけるまち」を目指して、認知症の人や家族、支援者、地域の人々が少しずつリレーをしながら日本列島をタスキでつなぐイベントです。宇陀市でも毎年参加しており、今年は大宇陀・菟田野地域を巡る予定です。顔の見えるつながりを各地でつくり、認知症の人にやさしいまちを目指していきましょう。



※時間はあくまで目安の為、前後致します。ご了承ください。

スタートイベント・ゴールイベントへの参加、オレンジTシャツのランナーが通過した時に、応援よろしくをお願いします

# 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

## ～うだの秋を歩こう～

この冊子は、皆さんのライフスタイルに合わせて運動していただくため、3キロから8キロのコースを中心に載せています。自然を楽しみながら、宇陀の魅力を再発見し、皆さんの健康づくりにお役立てください。

【設置場所】 健康増進課・中央保健センター・各地域事務所  
問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)



# 宇陀市立病院から

病棟の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の診療を行っています

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは、眠っている間に呼吸が止まる病気で、自分では気づくことができません

### ■睡眠時間とは別に睡眠の質が大切

人間は人生の約3分の1を睡眠に使うといわれていますが、この睡眠の質に悪影響をおよぼすものが、この睡眠時無呼吸症候群です。

イビキをかく、熟睡感を得られない、昼間の眠気や起床時の頭痛等の症状がある方はSASが潜んでいる可能性があります。お気軽にご相談ください。

### SASの症状かも・・・いびき



### ■SAS診療の概要

- ①パルスオキシメーター (簡易型睡眠呼吸検査装置) の貸出予約。  
(予約受付：月・水曜日の午後2時～4時)
- ②予約票をもって、総合案内へお越しください。担当医の問診後に検査科より貸出機器の説明を行います。この機器はご自宅で検査するので入院は不要。
- ③1週間以降の木曜日に内科外来で検査結果にもとづいた診察を受けます。
- ④より詳しい検査が必要な場合は「PSG検査」を実施。睡眠中の呼吸状態や脳波を詳しく解析し、その後の治療方法を検討します。夕方から翌日朝までの入院が必要です。痛みを伴うものではありません。

診療日：毎週木曜日 午後4時～  
予約方法：完全予約制 電話で問い合わせください  
(初回予約先：地域連携課 ☎ 85・1201)

### ■外科から担当医変更のお知らせ

	月	火	水	木	金
外科	休診	八倉	休診	休診	越智

※ が変更箇所

10/22 (火) は「即位礼正殿の儀」による祝日となるため、外来診療は休診させていただきます

### ■骨粗鬆症教室 (完全予約制)

#### 【10月の予定】

- 1日 (火) 骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について
- 8日 (火) 薬物療法：薬の種類・薬の飲み方  
生活環境：日常生活の注意・骨粗鬆症外来について
- 15日 (火) 食事療法：栄養の基本と簡単なレシピ
- 29日 (火) 運動療法：転倒予防体操について

【時間】 午後2時30分～1時間 【定員】 毎回10人  
【場所】 北館2階栄養指導室 【参加費】 無料  
問 宇陀市立病院 Aブロック ☎ 82・0381  
(土・日・祝日を除く午後2時～5時)

■糖尿病教室 今月の教室はお休みです

### ■市立病院職員募集

- 理学療法士・作業療法士 (正職員) 若干名  
対象者：昭和60年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和2年に実施される国家試験により資格を取得する見込みの人  
採用試験：筆記試験・小論文・面接  
提出書類：履歴書、資格証明書の写し (免許取得者)、卒業見込証明書 (免許取得見込者)、成績証明書 (免許取得見込者)
- 診療放射線技師 (正職員) 1人  
対象者：昭和50年4月2日以降に生まれ、資格を有する人  
業務内容：乳腺エックス線撮影、その他関連業務、当直業務  
採用試験：小論文・面接  
提出書類：履歴書、資格証明書の写し  
※日本乳がん検診精度管理中央機構によるマンモグラフィ評価認定を受けている方は優遇します。
- 看護師 (正職員) 若干名  
対象者：昭和60年4月2日以降に生まれ、看護師資格を有する人  
採用試験：筆記試験・小論文・面接  
提出書類：履歴書、資格証明書の写し
- 事務員・看護師・看護助手 (パート) 若干名 も募集中です  
※試験日は、後日連絡  
パートは、勤務日・時間は応相談。短時間の勤務も可能
- 問 経営企画課 ☎ 82・0381  
(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

宇陀市立病院 ☎ 82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>