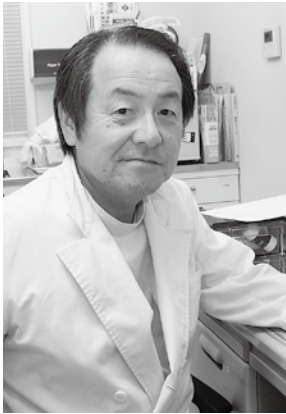




第1回

街の医療と健康づくり 生活習慣を改め、適切な治療を!!



松岡クリニック
石井 完治 先生

高萩市下手綱 653
Tel22-1000

- 診療科目
内科・外科・脳神経外科
- 外来受付時間
9:00 ~ 11:40
14:00 ~ 17:40
(木・土曜午前のみ)
- 休診日
日・祝

Q 市民に多い病気や症状を教えてください。

石井先生：高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの人が多いのではないのでしょうか。これらの病気を予防し、改善をするためには、日々の食事に気を付けることが大切です。ファストフードの摂りすぎが身体に良くないことはご存知だと思いますが、家庭料理が必ずしも健康に良いとも限りません。手をかけておいしくしたとしても、健康に良いとは言えません。動物性と植物性食材のバランスを考え、精製された食材（油脂・砂糖・塩分）の摂りすぎが無いように注意が必要です。素材を活かした自然のままのものを食べるのが大切です。また、身体に良いものを摂取するだけでなく、悪いものを摂取しないことや食べる量が適切であるということが大事です。

食事以外には、ストレスをためないこと。ストレスは多くの病気を悪化させます。日ごろから頭を使うことと身体を動かすことをバランス良く行うのがよいのではないのでしょうか。

Q 上手な病院へのかかり方を教えてください

石井先生：急に激しい症状。例えば胸の痛みや頭痛などが続くときは、もちろん皆さん病院に行くでしょうが、その症状がすぐに収まった場合でも必ず医療機関で受診してください。一旦症状が和らいだとしても、これらは狭心症、結石、くも膜下出血、大動脈瘤など様々な病気のサインかもしれません。また、胃がもたれる、息苦しいなどの症状が長く続いたり、一旦良くなることもあるが繰り返す人は、必ず受診してください。大きな病気の場合があります。

また、昼間の診療時間内に受診することが大切です。時間外の診療というのは、応急的な診療になり、100%重大な病気がチェックされているわけではない場合があります。診療時間中であれば、スタッフも充実し、精密な検査を受けることができるからです。

「30年ほど前から木工を趣味としている矢渡徹さん。自分の趣味を生かして地元の松岡中学校の卒業生に記念品をと思いつき、学生なので引き続き学校に励んでもらいたく手作りボールペンを贈ろうと考えました。ボールペンを作るには旋盤が必要。木工が趣味とはいえ、これまで旋盤を扱った経験が少ない矢渡さんは、機械の使い方や習うなど、ボールペンの作りはゼロからのスタートでした。今年の春の卒業生は67人。昨年8月から製作に取り掛かり、4ヶ月かけて67本全てを手作りして仕上げました。一本一本それぞれ色や木目の違った同じものは二つとないボールペン。完成した喜びとともに学校に届けました。その後、もう一つ大きな喜びが……。記念品を受け取った卒業生たちから手紙が届いたそうです。「すてきなボールペンをありがとう」「一生の宝物にします」など、すべての手紙に生徒たちの感謝の言葉が綴られていたそうです。「卒業生の皆さんが喜んでくれました。私の趣味が人のために役立ち感激しました。今は木製の皿づくりに取り組んでいます。人に喜んでもらえる木工。農業の傍らこれからも続けていきたいですね」



贈ったボールペンと卒業生からの感謝状

生涯現役 いきいき元気

” 手作りボールペンを松岡中卒業生に贈る “



矢渡 徹さん
(上手綱・82歳)



すこやか

早期発見のために 乳がん・子宮がん検診を受けましょう！

○医療機関検診：健康づくり課窓口で受診券を受取り、病院で検診。“4月～5月”頃が空いています！

	対象年齢 (H28. 3.31 現在)	内容	医療機関	料金
医療機関検診	子宮がん 20歳以上	子宮頸部 (問診及び医師の判断で体部がん検診が可能です)	内田医院 諸原産婦人科医院 県北医療センター高萩協同病院	2,500円 (頸部のみ)
				4,200円 (頸部と体部)
	乳がん	視触診+超音波	諸原産婦人科医院 (超音波のみ) 県北医療センター高萩協同病院 (H28年1月29日までに要予約)	2,200円
30～39歳(1年に1回) 40～59歳(1年に1回) マンモグラフィは2年に1回	視触診+マンモグラフィ 又は 視触診+超音波			
60歳以上(2年に1回)				

※受診券の発行は平成28年1月29日まで。健康づくり課の窓口で発行。

○集団検診：総合福祉センターで、検診バスに乗って行う方法です。

	対象年齢 (H28. 3.31 現在)	内容	検診日・受付時間	料金	申込み
集団検診	子宮がん 20歳以上	子宮頸部	・検診日 5/7(木)、8(金)、 12(火)、16(土)、 21(木)、22(金) ・受付時間 12:40～13:20 ・定員90人/日	1,300円	□の日は託児があります。4月15日(水)から受付を開始しますので、検診と合わせて電話でご予約ください。 ※平成24～26年度に子宮がん集団検診を受診した人には問診票を送ります。申し込みは不要です。

※乳がん集団検診は10月13日(火)、15日(木)、21日(水)に実施予定です。申し込み開始日は9月16日(水)となります。

●平成27年度「がん検診無料クーポン券」のご案内

今年度も「がん検診無料クーポン券」を発行します。クーポン券が下記のとおり該当する人は、無料で市のがん検診が受診可能です。なお、クーポン券到達前に市が実施する子宮頸がん・乳がん(マンモグラフィ)検診を受診された人は、クーポン券と送付時に償還払いの書類を同封いたします。

※「がん検診無料クーポン券」の送付は、6月頃に対象者へ個人通知します。

子宮頸がん 平成27年4月1日現在で、20歳の女性。また、平成27年4月1日現在で40歳以下の女性のうち平成25年度にクーポン券対象者で、平成22年度～26年度の市の子宮頸がん検診未受診者。

乳がん 平成27年4月1日現在で、40歳の女性。また、平成27年4月1日現在で60歳以下の女性のうち平成25年度にクーポン券対象者で、平成22年度～26年度の市の乳がん検診未受診者。

大腸がん 平成27年4月1日現在で、40・45・50・55・60歳の人。

※大腸がん検診は6月に実施予定です。詳しくは市報5月号にてお知らせいたします。

●●● 4月の行事 ●●●

会場：高萩市総合福祉センター
予約先：☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
1歳6か月児健診	4月8日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年9月・10月生まれの幼児
健康相談	4月10日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	4月17日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	4月22日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがいる保護者
健康・歯科相談	4月27日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)

※ 幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	4月18日(土)	10:00～16:00	会場：ベイシア高萩モール店
------------	----------	-------------	---------------