

第5回

街の医療と健康づくり 健康診断で早期発見! 合併症に気を付けましょう



高萩それいゆ病院
本郷 隆二 先生

上手綱赤塚268
Tel 24-0770

- 診療科目
内科、泌尿器科、
リハビリテーション科 ほか
- 外来診察時間
9:00~12:00
14:00~17:00
- 休診日
土(午後)・日・祝

Q 患者さんへのアドバイスはありますか

本郷先生：毎年、健康診断を受けて下さい。検査で異常があれば早めに近くの医療機関で精密検査を受けてください。

当院は、多くの合併症を持っている人、例えば脳血管疾患や整形外科的疾患による運動機能障害で困っている人々のリハビリ療法に力を入れています。個人個人の障害と機能レベルに合わせたリハビリテーションを実施しておりますので、安心してご相談ください。

Q 合併症の予防方法を教えてください

本郷先生：血圧が高い人、血糖値の高い人から「病院にかかる薬を飲み続けることになるのでいやだ」という意見を聞くことがあります。高血圧症や糖尿病の治療は、将来起こりうる合併症を予防する目的で行うのです。例えば、高血圧を放置すると、次第に血管が硬くなり、血液の流れが少しずつ悪くなります。気付かないうちに動脈硬化が進行し、心臓や脳、腎臓などさまざまな臓器に障害が出て、脳血管障害や心臓病、腎臓病などを引き起こすことがあります。

また、糖尿病の人は高脂血症になる確率が高く、合併するとさらに動脈硬化を悪化させ、高血圧同様、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を引き起こします。どちらも自覚症状がほとんどなく、早期に発見できない場合がありますので、年に1度の健康診断は大切です。病院と仲良くなってください。

生涯現役 いきいき元気

”スポーツ吹矢で街を元気に“



櫻村 豊さん
(島名・68歳)

「日本スポーツ吹矢協会日立支部高萩教室」で、熱心に指導をしているのは、同教室の代表で日本スポーツ吹矢協会上級公認指導員の櫻村豊さん。吹矢を始めたきっかけは、11年前に顔面麻痺になったこと。顔の筋肉を動かす吹矢が、顔面麻痺の症状を良くするためのリハビリになればと始めました。

スポーツ吹矢は、ゆっくりとした一連の動作のなかで、腹式呼吸と胸式呼吸の両方を用います。これが「スポーツ吹矢式呼吸法」といわれ、静かなエクササイズとして人気があります。老人ホーム等では、健康増進やリハビリ治療としても利用されているそうです。

体育館での吹矢指導は月2回。その他にも、市内のイベントや中学校の文化祭、老人ホーム等で「吹矢の体験教室」を開いています。「吹矢は、性別・年齢問わず誰でも楽しめるので、交流の輪が広がりました。的を狙う緊張感が心地よい」と話します。

また、いつでも練習ができるようにと、吹矢専用の練習小屋を自宅に整備しました。「このことがきっかけで、妻も吹矢を始められました。共通の趣味を見つけたことで、会話が増え、夫婦仲も深まりました」と笑顔の櫻村さん。「スポーツ吹矢で市民と街が元気になりますように」と、矢に思いを込めます。この明るさと前向きな姿勢が元気の秘訣です。

すこやか

私たちは、食生活改善推進員（ヘルスマイト）です



食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに健康づくりを進めるボランティアです。現在60人が活動しており、地域では「食改さん」「ヘルスマイトさん」と呼ばれています。

私たちは、地域で開催される集まりに出掛け、市民のみなさんと調理実習や味噌汁の塩分測定などを行い、栄養や塩分摂取について市民のみなさんと一緒に考える

機会を持っています。また、研修や交流を行い資質の向上や地域活動の推進に努めています。

食生活改善推進員として活動するには、市が開催する「食生活改善推進員養成講習会」を修了し、食生活改善推進連絡会に入会していただきます。今年は、10月に「食生活改善推進員養成講習会」を開催します。どうぞ興味がある人は健康づくり課(☎24-2121)までお問い合わせください。ぜひ、一緒に活動してみませんか。

こころの健康づくり講演会を開催します

テーマは「睡眠」についてです。睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。

快適な睡眠を確保するために、精神科の先生からお話を伺える貴重な機会ですので、ご家族やお友達を誘って、ぜひご参加ください。多くの人のご来場をお待ちしております。

- 日 時 9月14日(月)
午前10時～11時(入場午前9時30分～)
- 場 所 総合福祉センター 2階研修室
- テーマ 不眠症とこころの病気について
- 講 師 内田医院 心療内科・精神科
内田 太一 先生
- 参加費 無料



8月・9月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎ 24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
1歳6か月児健診	8月 5日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成26年1月・2月生まれの幼児
健康相談	8月21日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	8月21日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	8月26日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがいる保護者
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	8月28日(金)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	8月31日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
3歳児健康診査	9月 2日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年7月・8月生まれの幼児

※ 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)	8月21日(金)	10:00～16:00	会場:ベイシア高萩モール店
----------------	----------	-------------	---------------