

# 健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## 生活習慣を見直してみませんか？

9月号の「広報げろ」で、下呂市国保における高血圧、脳血管疾患、脂質代謝異常、高尿酸血症の受療率（医療機関を受診した率）は県内の1位、2位を占めていること、その原因を食品や食べ方につなげると、塩

分の過剰摂取に加えコレステロール、食生活の状況、プリン体の多い肉・魚類、アルコール量の増加、脳血管疾患や虚血性心疾患などの健康障害につながる予測できること、野菜の摂取量が少ないことを紹介しまし

図1 3歳児の野菜の平均摂取量 (g)

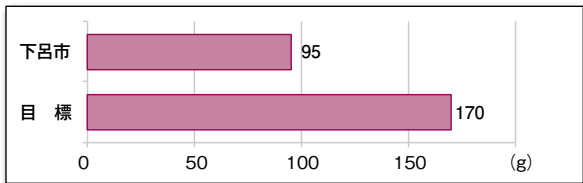
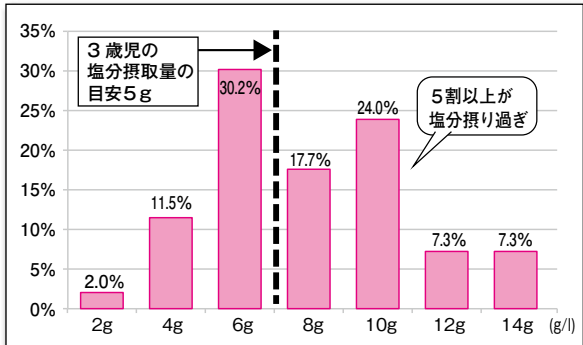


図2 3歳児の尿中塩分濃度状況 (尿中塩分測定結果)



資料：下呂市健康調査

今回は、幼児期についてお知らせします。血液検査での比較はできませんが、(図1)3歳児の野菜の平均摂取量、(図2)3歳児の尿中塩分濃度状況を見ると分かるように、野菜の摂取量が目標量より少なく、塩分摂取量は5割以上が目安量を超えています。幼児期も成人と同じような結果になっています。同じ生活をしている

家族では食事内容も同じであり、幼児期だけでなく学童期を含め、全体にいえることであり当然の結果なのかもしれません。

しかし、子どもは、大人のミニ版ではありません。内臓の機能も未熟で成長段階にあります。大人と同じ量を必要としておらず、年齢によって目安量があります。好きだからといって必要以上に摂取すれば体の中で処理するために内臓や血管に負担になったり、嫌いだからと食事が偏り必要な栄養が体に入らないと成長の妨げになります。

そういった生活を続けていたら幼児期↓学童期↓若年期↓中年期と過ごしていくうちに体は生活習慣病へ進んでいくことが予測できます。

これから成長し次世代を担う子どもたちが生涯を健康で過ごすためには、健やかな発育とよりよい生活習慣が必要です。

塩分摂取量を減らし、野菜摂取量を増やすなどの食生活はもちろん、起床・就寝、日中の活動などの基本的な生活習慣(生活リズム)を整えてやるのが、将来の生活習慣病予防につながる最も大事なことです。ご理解ください。生活習慣病につながるような習慣を家族で見直してみませんか。

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801・10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

### 11・12月の担当医

12月		11月	
31日(火)	近藤史郎(近藤医院)	3日(日)	大林秀成(萩原北病院)
29日(日)	今井直人(花田医院)	4日(月)	奥村昇司(おもしろクリニック)
23日(月)	黒木尚之(黒木医院)	10日(日)	小林源博(こぼし整形外科)
22日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	17日(日)	近藤靖士(近藤医院)
15日(日)	藤岡均(藤岡医院)	23日(全休)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
8日(日)	小池利幸(小池医院)	24日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
1日(日)	田中隆平(田中内科クリニック)		

※都合により担当医が変わる場合があります。

※12月1日の田中医師は中学生以下の診療を行います。事前に電話でご確認の上、下呂温泉病院・金山病院を受診ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 【予防接種】小児用肺炎球菌のワクチンが変更になります。

生後2ヶ月〜5才未満を対象とする小児用肺炎球菌の予防接種について現在使用しているワクチンは7価（7種類の肺炎球菌に効果がある）を使用していますが、平成25年11月から一斉に13価（13種類の肺炎球菌に効果がある）に変更されます。

ワクチンに変更されますが、接種スケジュールは今までと同様です。また、接種継続の方は途中から13価に変更す

ると更なる予防効果が得られます。

定期で接種完了した方は8週間以上経過したのち13価を接種することは可能ですが、この場合は定期予防接種ではなく任意予防接種として接種することになり、副反応が発生した場合は任意予防接種での対応になります。

お問い合わせ先：各地域の保健センター又は健康課

## 慢性腎臓病（CKD）について学びましょう！（市民公開講座のお知らせ）

通院ばかりでなく地域において人の動きが少なくなればその地域は衰退します。ボランティア活動によって人の動きを活発にしたいものです。

### ◎金山病院ではボランティアを募集しています。

病院では、患者さんが安心して受診できるようにお手伝いをしたり、入院している患者さんやご家族の気持ちを和らげ、快適な入院生活を送る手助けとして多くの仕事があります。病院職員の限られたマンパワーでは十分なサービスの提供が困難な状態です。医師や看護師でなくても出来る仕事がたくさんありますので、皆さんの余力を働かせていただければ幸いです。

### ◎病棟でのボランティア活動

金山病院の病棟で最も必要としている仕事の一つに患者さんのお相手があります。認知症のある患者さんが入院され病状が回

人体で重要な働きをしている「腎臓」について学ぶ市民講座が開催されます。腎臓専門医の講演を始め、腎臓を守るための内容が盛りだくさんとなっております。

入場無料、申し込みも不要です。ぜひご参加ください。

とき：11月17日（日）14時〜16時40分  
ところ：下呂交流会館 泉ホール  
問い合わせ先：岐阜県腎臓病協議会  
☎058-322-2388

（火・木の9時30分〜15時のみ）

## 下呂市こころの健康 研修会のお知らせ

今回は、近年増えてきた小・中学生等、子どものメンタルヘルスについて講演会を行います。入場無料、申し込み不要です。ぜひご参加ください。

とき：11月29日（金）19時30分〜21時  
ところ：星雲会館 2階大慶の間  
講師：譲 西賢さん  
（岐阜聖徳学園大学教育学部教授）

問い合わせ先：健康課

☎53・2101（直通）

## from-doctor フロム・ドクター

ボランティアは地域に貢献するとともに自己の資質を高めるためにも大変有効な活動と考えます。当地域においても多くの方々がボランティア活動に携わっており、特に当地域においては高齢化が進行し単独での生活を維持していくことが困難な家庭も増加している中で、公的なサービスの提供にも限りがあり、ボランティアの必要性がより高まっています。また、ボランティア活動などの社会活動が活発である人ほど健康寿命が延びるという調査結果も出ています。

### ◎人の移動で地域の活性化を

病院に関係するボランティア活動で最も必要な仕事の一つに患者さんの送迎があります。交通手段の少ない当院では病院へ通いたくてもその手段がないとの声も多く、そのための病状悪化も懸念されます。

## 地域を支えるボランティア活動

復すると徘徊が始まります。多忙な仕事を抱える病院スタッフだけでは目が届かず思わぬ事故にもつながります。声をかけていただただけで落ち着かれますのでお話しなどのお相手をしていただくと大変助かります。そのほか病棟では配茶、配膳の手伝い、洗濯、買い物、ベッド周りの整理整頓、お花の手入れ、散歩の付き添い等、患者さんは暖かい心づかいを待っています。

### ◎外来での仕事

病院外来では玄関や受付での患者さんの案内、誘導も重要な仕事です。ただでさえ不安な患者さんに優しく声をかけて案内したいいたり、歩行困難な患者さんを検査室まで車椅子介助などで誘導していただくと助かります。

### ◎外回りの清掃

外回りの植栽の手入れも大きな仕事で

す。職員会でも草取りなどを行っています。が、広い駐車場の清掃、草取りなど毎日の仕事があります。

新病院では広くなった外来待合ホールを利用して音楽会などを行っています。患者さんの心が和むような催しを募集しています。

### ◎病院でのボランティアの条件

心身ともに健康な高校生以上の方。無報酬であることを理解し、病院の決まりを理解し、守っていただける方。できれば一定時間継続して続けられる方です。ご希望の方は病院職員まで声をかけていただければ幸いです。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集しております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。

休日エイズ相談・HIV抗体迅速検査の実施お知らせ 無料・匿名で実施（11月22日の17時までに電話予約が必要）日時・場所：11月24日（日）13時20分〜14時20分 飛騨保健所診察室にて 申込・問合せ先：飛騨保健所健康増進課 電話0577-33-1111（内線309）

難病医療福祉相談会 予約不要で無料。日時・場所：11月23日（土）13時〜16時（受付12時30分〜15時） 高山市役所 市民ホール 問い合わせ先：岐阜県難病団体連絡協議会 電話058-273-3310