

# 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

## 将来の生活習慣病は幼少期からの習慣が大きく左右する

腎臓と血圧は密接な関係にある（とほご存じでしょうか。）

腎臓は血管の塊のような臓器で、

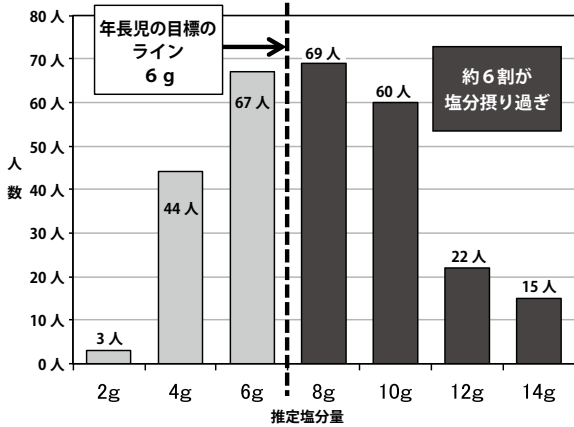


図1：下呂市年長児（2歳0ヶ月）の塩分摂取状況（尿中塩分測定結果）

からだにとって余分な塩分や老廃物を水分（尿）とともにからだの外へ追い出すはたらきをしています。外へ追い出すとき必要な力が血圧です。

下呂市は「腎臓の機能が低い人」「血圧が高い人」この両方ともが県内の他の市よりも多いことが健診の結果からわかっています。

この背景には、『塩分』が大きく関係していると考えられています。これまで、下呂市の成人の塩分摂取量が多いことは伝えてきましたが、幼少期から塩分摂取量が多いことが最近の下呂市の調査でわかっています（図1）。

今年、国の食事摂取基準の改定を受け、塩分の摂取目標量が、1日あたり男性8g、女性7g（現状：男

性9g、女性7.5g）に引き下げられます。しかし、昨年7月に発表された東京大学の調査によると、日本人の塩分摂取量は、成人男性14・0g、女性11・8gと厚生労働省が目標にしている値を大幅に超えています。

減塩ブームでありながら減塩が進まない理由の一つには、加工食品、レトルト食品、インスタント食品、冷凍食品や菓子類などに含まれている「目に見えない塩分」の存在があるのではないのでしょうか。塩分は、味付けだけでなく歯ごたえをよくしたり、品物を長持ちさせたりするために欠かせないものなのです。

味の好みは幼少期に培われます。幼少期に塩味の濃い食事に馴れ、濃い塩味を好む味覚が形成されれば、一生を通して塩分の摂取量は確実に多くなります。せっかく調理で塩分を控えても「目に見えない塩分」によって味覚形成されてしまっただけでは意味がありません。

最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務化されており、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。もし、「ナトリウム（g）」とあったら、それに2・54をかけた数字が食塩相当量です。

「目に見えない塩分」を意識してみてはいかがでしょうか？

### 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

診療日 日曜、祝日、年末年始（急病患者に限ります）

診療時間 午前9時～午後3時

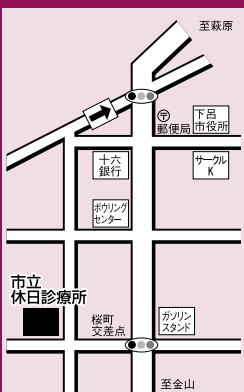
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※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。

#### 2・3月の担当医

3月		2月	
29日（日）	小林源博（こぼやし整形外科）	1日（日）	阿部親司（阿部医院）
22日（日）	阿部親司（阿部医院）	8日（日）	大塚正議（森耳鼻咽喉科）
21日（土）	中田宗彦（中田医院）	11日（木）	細江昭比古（市立中原診療所）
15日（日）	今井直人（花田医院）	15日（日）	小池利幸（小池医院）
8日（日）	大林秀成（萩原北医院）	22日（日）	藤岡均（藤岡医院）
1日（日）	黒木尚之（黒木医院）		

※2015年3月5日現在、休診日なしの医師は1名です。



※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。

## 無料クーポン券で

がん検診を受けましょう！

5月に対象となる方へ「がん検診自己負担金無料クーポン券」を送りましたがお使いになりましたか？市が実施する子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診を自己負担金無料で受けることができます。対象となる方でまだ使われていない方には、ハガキで再度ご案内をさせて頂いています。クーポンを紛失された場合は再交付もできます。3月まで受診することができまますので、この機会にぜひご利用ください。

詳しくは健康課または各保健センターまでお問い合わせください。

## 心の健康相談のお知らせ

飛騨保健所では精神科医による心の健康相談を実施しています。不眠やひきこもり、アルコール問題、様々なストレスによる悩み等、ご自身やご家族について相談することが出来ます。費用は無料で秘密は厳守されます。どうぞご利用ください。なおご利用の際は事前予約が必要ですので、左記問合せ先にお電話ください。

### ◎日程

2月17日(火) 小坂保健センター  
3月10日(火) 下呂保健センター

※時間はすべて午後2時30分～4時まで  
お問合せ先：飛騨保健所

☎0577・33・1111(内線311)

## 動物を飼うときの心得を お忘れなく

動物を飼う場合、飼い主は動物が健康で快適に暮らせるようにすると共に、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。

人と動物が共に生きていける社会となるよう、次の5か条を守っていただくようお願いいたします。

1. 動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼う
2. 正しい飼い方の知識を持ち、飼い始めたから最後まで責任をもちましょう。
3. 人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけない
4. 糞尿や毛、羽毛などで近隣や公共の場所

を汚さないようにしましょう。また、動物の種類に応じたしつけや訓練を行い、近隣に迷惑をかけないようにしましょう。

3. むやみに繁殖させない  
動物にかけられる手間、時間、空間には限りがあります。きちんと管理できる数を超えないようにしましょう。場合によっては不妊・去勢手術などの繁殖制限措置を行いましょう。

4. 感染症の知識を持つ  
動物と人の双方に感染する病気(人と動物の共通感染症)について、正しい知識を持ち感染防止に努めましょう。

5. 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにする  
飼っている動物の所有者や連絡先が分かる標識等を必ずつけましょう。

乳がんは女性のがんの中で最も多く、しかも社会的にも家庭的にも最も重要な役目を果たしている時期にかかる病気です。金山病院は、家庭を守り地域を維持する上でもより身近な病院として乳がんの診療に力を入れています。

### ◎乳がん検診

乳がん検診は特に症状のないときに受けるものです。少しでも異常を感じた時には検診を受けることなく、保険証をもって金山病院乳腺外来を受診ください。これが早期発見につながります。検診では本来マンモグラフィとエコー(超音波)検査を行うべきですが費用の関係で年齢によってどちらかを選択することになります。

乳房の断面を観察するのでしこりを発見しやすく、金山病院では最も力を入れています。

### ◎マンモグラフィ

乳がんの一部では微小な砂粒状の石灰化が映しだされます。この石灰化だけによって発見される乳がんの頻度は少ないのですが、マンモグラフィが威力を発揮し、エコー検査では診断が困難です。

## 乳がんを考えましょう (金山病院乳腺外来)

乳がんの確定診断。精検で乳がんの確定診断が必要になると金山病院では、針生検、切開生検などを行います。切開生検や一部の針生検では局所麻酔をしますが、入院の必要はなく、車を運転して帰れます。家事仕事も普通にできて、通院は翌日一回のみです。抜糸の必要もありません。切開生検の欠点は傷跡が残ることです。

### ◎乳がんの手術

がんの手術では乳房の一部または全部を切除します。金山病院では乳がんを早期発見し本人の希望により乳房を温存

する手術に力を入れています。温存しても左右差が少なくするために早期発見が大切です。乳房を切除してついでに再建する手術も行われていますが、これも左右差が無いようにするには何回も修正手術が必要になります。金山病院では乳房再建は専門の形成外科を紹介しています。

### ◎放射線療法

温存した乳房には再発予防のために、週5日、5週間(一回は数分間)放射線を照射します。装置のある美濃加茂が高山に通院が必要です。放射線による副作用は一時的な日焼け様の皮膚症状程度です。これによって乳がん再発は3%以下に抑えられます。再発すれば乳房切除が必要となります。

◎抗がん剤療法。金山病院では抗がん剤療法に力を入れています。乳がんはその性質によって術前、術後の抗がん剤治療が必要となります。

※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。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦