

健康だより

健康医療課
☎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

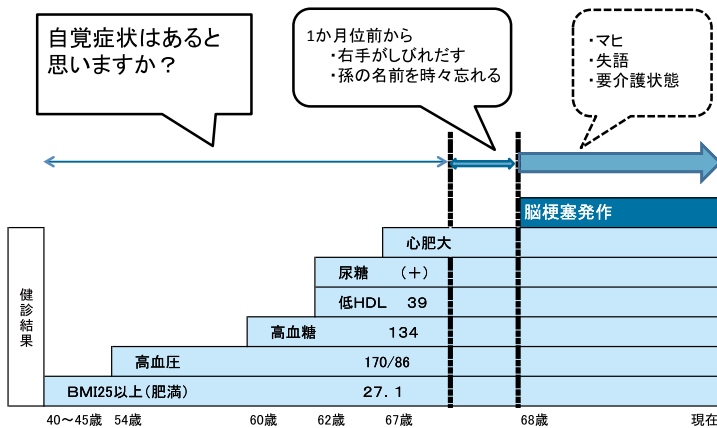
健診を受診しましょう！

皆さんは「健康」の判断を何でしていますか？

「元気で、よく眠れるし、食欲もあるから大丈夫！」なんて思っていないませんか？

Aさんは68歳で脳血管疾患で倒れてしまいました！

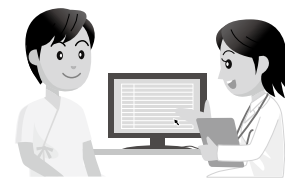
自覚症状で判断している人が多いと思いますが、症状が出る前に体の中では何が起きているのでしょうか？



生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状がないうちに進行します。脳梗塞を起してしまったAさんですが、自覚症状は倒れる1か月前にあったようです。でも、動脈硬化は随分前から進んでいたことが推測されます。生活に大きな影響を及ぼす脳卒中や心筋梗塞などは、発症するその日までほとんど自覚症状がないと言われています。これらの原因となる「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」等の動脈硬化を進める危険因子の有無を知り、大きな病気にならないようにする「早期に治療すること」「病気を予防すること」が大切です。病気を予防するために、自覚症状の前健診を受診し、保健指導を受けることが必要です。

健診は生活習慣病予防のスタートラインです。

特定健診は、自分の加入している医療保険者が実施することになっています。対象年齢は40歳以上で（保険者により対象年齢は異なります）、



保険者から受診票や案内が送られてきます。案内には受診できる医療機関や料金等が載っていますので、確認して受診してください。

下呂市国民健康保険では、6月から集団健診会場や個別医療機関で健診を受けることができます。また、集団健診の会場や一部の医療機関では、全国健康保険協会の被扶養者の方や後期高齢者医療保険にご加入の方の健診受診も可能になっています。

生活習慣病を予防するために行っているのが特定健診・保健指導です。

★治療中だから健診は受けなくていいんじゃないの？

治療と健診は違います。健診では病気とは思っていない「自覚症状のない生活習慣病」を見つけるために必要です。主治医の先生に相談し、是非健診を受診しましょう！

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

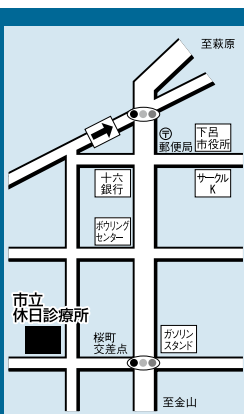
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

4・5月の担当医

4月	5月
5日(日) 村瀬寛紀(精神科クリニック)	31日(日) 黒木尚之(黒木医院)
12日(日) 奥村昇司(あくらクリニック)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
19日(日) 近藤史郎(近藤医院)	17日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)
26日(日) 大塚正義(大塚耳鼻咽喉科医院)	10日(日) 小池利幸(小池医院)
29日(水) 近藤靖士(近藤医院)	6日(水) 近藤史郎(近藤医院)
3日(水) 中田宗彦(中田医院)	5日(水) 奥村昇司(あくらクリニック)
4日(木) 奥村昇司(あくらクリニック)	4日(木) 奥村昇司(あくらクリニック)

※電話0125-621100(下呂市保健課)までお問い合わせください。



※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。

栄養教室受講生の募集

「栄養教室」で食生活について学び、「ヘルスマイト」に入会しませんか？

「栄養教室」は、概ね65歳以下の方（男女問わず）を対象に、子どもの食育や生活習慣病予防のための食生活、健康等に関する学習会及び調理実習を行います。一年間の教室修了後は、地域の健康づくりや食に関する知識の普及を行っている下呂市ヘルスマイト（食生活改善推進員）に入会し、活動に参加していただくことができます。

期間・時間 5月～2月（7、8月を除く）までの計8回。9時30分～13時30分

会場 萩原保健センター

募集人員 20名

参加料 年間2000円

眠るといって精神的、肉体的に休養、回復するために必要なことです。眠りは疲れたから眠る、夜になったから眠るという二つの仕組みから成り立っています。この仕組みがうまく働かないと体内時計に狂いを生じて不眠ということになります。誤った不眠対策とっていませんか。一度自分の眠りについて振り返ってみましょう。

睡眠時間にごたわることはありません。加齢とともに必要な睡眠時間は少なくなりますが、日中に眠気で困ることがなければ十分睡眠がとれているといえます。

寝床に早く入っても眠気が溜まっていない場合は寝つけません。眠くないけれど、寝ることがないからといって早めに寝床に入るのはよくありません。眠くないと

その他 託児あり。

申込期限 4月24日（金）

申込み・申込 健康医療課 ☎53・2101

大人の風しん予防接種費用を助成します

下呂市では平成25年度に、風しん予防接種について助成を行いました。今回、改めて左記のように風しんの予防接種費用の助成を4月から行います。

今頃から「風しんの予防接種を受けた事がある、または風しんにかかったことがある」等、通常、風しん抗体価が充分あると思われる方でも、検査を受けた結果、風しん抗体価が基準値以下であれば接種費用の助成を受けることができます。助成の対象にならない場合も、妊婦さんがいるご家庭では自費でも予

きは寝室には入らないようにしましょう。寝床に入ってから眠ろうと努力するのはよくありません。眠くなるまで寝床に入らず起きている努力をすることが大切です。寝床は夜眠るためのものと決めて昼間は寝床（寝室）に入らないようにしましょう。

昼寝は午後3時まで、20分程度にしましょう。昼寝が長くなるとかえって頭がぼんやりし、さらには夜の睡眠も妨げられます。

朝早く起きて運動することは体内時計を正常に維持するのに有効です。しかし、早すぎる時間に光が目に入ると、夜には早く眠くなってしまい中途覚醒の原因となります。

寝る前の飲酒は深い眠りを妨げ夜中に目覚める原因となります。

熱い風呂に入ることは神経を高ぶらせて

防接種をすることを勧めします。

【対象者】 下呂市民の方で、以下のいずれかに該当する方が対象となります。

性別	対象要件
女性	①平成2年4月1日以前の生まれ（25歳以上）で、風しんの罹患歴や予防接種歴が無い不明な方 ②平成2年4月2日以後の生まれ（25歳未満）で、風しんの罹患歴や予防接種歴がある又は不明だが、風しん抗体検査の結果がHI価で16以下の方 ※妊娠中は接種できません
男性	①風しん抗体価がHI価で16以下と判定された妊婦の夫、及びその胎児の父親となる方で、風しんの罹患歴や予防接種歴が無い方 ②①に該当する方で、風しんの罹患歴や予防接種歴があるが、風しん抗体検査の結果がHI価で16以下の方

費用補助 接種費用のうち9000円を補助します。

接種方法 予約した市内指定医療機関で申請書（医療機関にあります）を記入し、対象と確認できた方には接種費

老人の不眠

かえって逆効果になります。床に入る1～2時間前にぬるめの風呂にゆっくり入りましょう。

寝る前にテレビやパソコンの明るい画面を見ると脳が興奮したり、体が夜を感じず眠りを促すホルモン（メラトニン）の分泌が抑制されます。寝床に入る前に食事をすると眠っている間に腸が働き熟眠できません。眠る直前には食べないようにしましょう。

いつまでも寝床に居ることは体内時計のリズムを狂わせます。床に入る時間は違っていても、毎日決まった時間に起き、寝床を離れ、寝室を出しましょう。

睡眠導入剤は寝付きを良くするためのものです。睡眠を維持するものではありません。寝床に入る時間にごたわると眠らな

用から助成ができます。接種費用のうち助成額以上の差額は自己負担で医療機関に支払います。

医療機関への持ち物

- ① 運転免許証またはパスポートなど、官公庁が発行する身分証明書（住所・生年月日が確認できるもの）
- ② 胎児の母子健康手帳（男性のみ）
- ③ 抗体検査の結果が必要な場合は、その検査結果用紙

風しんの予防接種費用助成のできる医療機関

地区	医療機関名	電話番号
小坂	市立小坂診療所	TEL 62-2212
	中田医院	TEL 52-1022
萩原	萩原北医院	TEL 52-3444
	下呂温泉病院（内科）	TEL 23-2222
下呂	小池医院	TEL 25-6688
	近藤医院	TEL 25-4428
	花田医院	TEL 26-2036
	黒木医院	TEL 24-1303
	市立中原診療所	TEL 28-2004
	市立上原診療所	TEL 27-1012
	おくむらクリニック	TEL 25-6700
金山	阿部医院	TEL 32-2025
	市立金山病院	TEL 32-2121

ればという意識のため、かえって寝つきが悪くなります。眠くなったなら寝床に入ればよいので、床に入る時間にごたわることはありません。

高血圧、心疾患、喘息、逆流性食道炎、糖尿病、リウマチ、うつ状態、排尿異常、睡眠時無呼吸症候群などは睡眠障害を引き起こします。疑われる場合は医師の診察を受けましょう。常に服用している薬が不眠の原因となる場合があります。薬を飲み始めてから不眠になった場合は医師に相談しましょう。

下呂市立金山病院 顧問 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。