

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

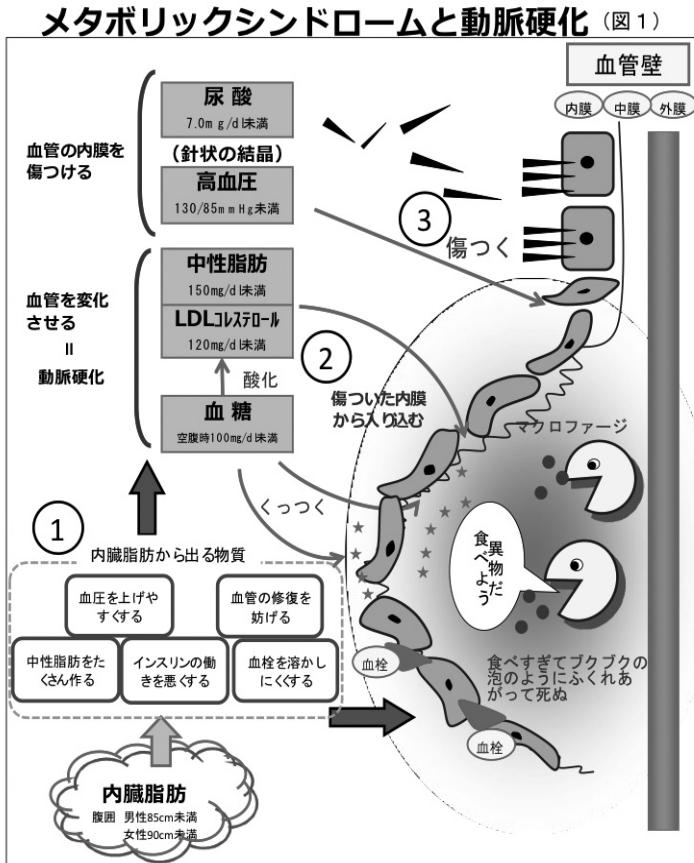
金山 ☎32-4500

メタボリックシンドロームの先にあるもの

動脈硬化・心筋梗塞・
脳梗塞…

私たちの体に張り巡らされた血

管は絶えず傷つき、それを修復しながら良い状態を保っています。メタボリックシンドロームの人は、



お腹に溜まった内臓脂肪から血管の修復を妨げる物質をたくさん放出します。血管修復のサイクルが崩れ、修復が間に合わなくなったとき、動脈硬化は起こりやすくなります。そして、このような状態が続くことにより、心筋梗塞や脳梗塞に至ることになります。



メタボリックシンドロームと動脈硬化

① 過剰な内臓脂肪の蓄積は、血液の状態を悪化させ血管の修復を妨げる物質を出します。それにより②血管の修復が間に合わないところに、中性脂肪やLDLコレステロール、血糖が多くなると傷ついた血管の壁からこれらが侵入し動脈硬化に至ります。また③血圧が高い、尿酸が多い状態は通常よりも血管の壁を傷つけやすく、さらに動脈硬化が進みます。

動脈硬化は血管がかなり閉塞するまで自覚症状がありません。動脈硬化に気付かず、心筋梗塞などを起こさないように、ご自身の血管の健康状態を確認してみてくださいいかがでしょうか。

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 (急病者に限り)

診療日 日曜、祝日、年末年始

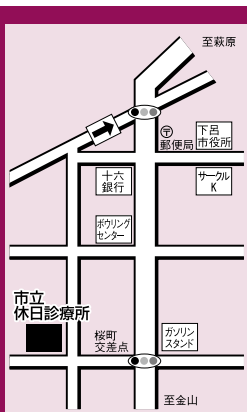
診療時間 午前9時～午後3時 ※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※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。

12・1月の担当医

1月	12月
31日(日) 黒木尚之(黒木医院)	6日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 大林秀成(萩原北医院)	13日(日) 小林源博(こぼやし整形外科)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	20日(日) 阿部親司(阿部医院)
11日(月) 細江昭比古(市立中原診療所)	27日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
10日(日) 中田宗彦(中田医院)	31日(木) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
3日(日) 小林源博(こぼやし整形外科)	1日(金) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
2日(土) 藤岡均(藤岡医院)	23日(金) 奥村昇司(おくむらクリニック)

※都合により担当医を臨時に変更することがあります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

地域医療構想 タウンミーティングについて



岐阜県では、将来にわたって持続的に適切な医療・介護が受けられるよう、「地域医療構想」を策定する予定です。策定に当たり、限りある医療資源を有効に活用できるように、住民の皆様のご意見を反映するため「地域医

療構想タウンミーティング」を開催します。参加を希望される方は岐阜県健康福祉政策課までお問い合わせください。

日時：平成27年12月26日（土）

13時30分～15時30分

場所：岐阜県図書館多目的ホール
(岐阜市宇佐4-2-1)

内容：概要説明、

意見交換・質疑応答

参加費：無料

定員：200名

問合先：岐阜県健康福祉部健康福祉政策課

☎058・272・8260

不妊治療費の助成について

下呂市では、不妊治療に要する費用の一部を助成しています。助成内容、申請手続き等の詳細についてはご案内いたしますので、健康医療課までお問い合わせください。

【対象となる治療】

・特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）

・男性不妊治療（TESE・MESA等）

・一般不妊治療（人工授精）

【対象となる方】

次のいずれにも該当する方

・治療開始時点で夫婦の方

・治療期間及び申請日において、夫婦のいずれか一方又は両方が市内に住所を有している方

・夫婦の所得合計額が730万円未満である方（所得の範囲及び計算方法は、児童手当法施行令に準じます）

・市税等を滞納していない方

※なお、特定不妊治療及び男性不妊治療費の助成については、岐阜県の行う助成事業の助成承認を受けた方が対象となります

問合先：健康医療課

☎53・2101（内625）

乳がんの正しい理解を

乳がんは女性のがんの中で最も多いものですが、その死亡率は胃がん、大腸がん、肺がんより低く治りやすいがんといえます。

この秋、乳がんが話題になりましたが、気になるのは乳がんは痛いものという考えです。乳がんのほとんどはしこりを作っているため、多くは自分で見つけられることができます。自己発見のきっかけは、乳がん学会の統計では8割がしこりです。しかし、乳がんの9割は痛みを伴っていないという結果も出ており、特に早期では痛みはないと考えてよいでしょう。

しこりを発見するための自己検診はとても大切です。金山病院で扱った最近の乳がん100例で見るとその6割は自己発見で4割が検診です。自分ではわからないという人も多いのですが、ともかくよく触れてみることで、左右の同じ部位を比較して左右差があれば要注意ということになります。毎

月生理が終わるころ、生理がなければ毎月日を決めて触診しましょう。異常を感じたら迷わずに乳腺外来を受診し、異常がない人は乳がん検診を受けましょう。

画像診断は、まず最初にマンモグラフィとエコーで行います。日本人の乳房はマンモグラフィよりもエコーのほうががんを診断しやすいようです。頻度は少ないのですが、しこりを作らず微小な石灰化を有する乳がんはマンモグラフィでないと発見できません。画像診断を完全なものにするためには両方の検査が必要です。乳がんを疑うと細胞診や針生検、切開生検などで診断を確定します。現在まで金山病院の針生検では、がんの見逃しはありません。

乳房を温存する手術が増えていますが、金山病院でも約4割が温存手術となっています。乳がんは、がんを取り除くこと

ができれば乳房を残してもよいという考えですが、術後再発予防に放射線をかけなければならぬこと、わずかながら残した乳房にがんの再発が見られることなどから乳房を全部取る手術を選択する方もおられます。なお、金山病院で行った手術例では現在まで温存した乳房にがんの再発はありません。

女性ホルモンの働きを抑える薬や抗がん剤による治療、長期にわたる経過観察も大切です。金山病院ではこれらに対しては通院治療でできる身近な病院として力を入れています。生存率について、乳がんでは手術後5年以内に死亡することはほとんどないので10年生存率が使われます。金山病院でも病期Ⅱ以下では術後5年以内の死亡例はありません。この生存率は病期により決まっています。標準的な治療を行っている限り、手術する病院や手術法に左右されることはありません。転移、再発は癌細胞が全身に種をまかれるこ

とによって引き起こされ、これは病期によって決まっているからです。たとえば病期Ⅱの10年生存率は80%です。20%はがんが再発し死亡したということです。しかしこの数字は統計学的なものであり、個々の例によって異なると思っていますほうが良いと考えます。

乳がんが治るがんであるためには早期発見が大切です。少しでも疑いがあれば検診を待つことなく乳腺外来を受診しましょう。今年9月以降金山病院乳腺外来は予約で込み合い皆さんの希望に応えられていません。乳がん検診は1年を通じて行われていますので、比較的空いている年度の前半期もご利用いただけますようお願いいたします。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦
※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。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。