

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

がん検診等申込調査のお知らせ

平成28年度、下呂市が実施するがん検診などの受診希望調査を2月から3月にかけて実施いたします。これは加入している保険に関係なく、下呂市住民の方で対象の年齢・性別に該当すれば誰でも受診できます。各世帯に申込調査用紙が郵送されますので、受診を希望する検診に記入していただき、同封の返信封筒で返信してください。

希望調査	対象(下呂市住民の方で下記に該当する方) H28.4.1現在
肺がん(結核)検診	40歳以上の方
胃がん検診	
大腸がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方
乳がん検診	30歳代、40歳、41歳以上の女性の方で平成27年度未受診の方
肝炎検査	年度末年齢40歳以上で過去に受診したことがない方
歯周疾患検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方
前立腺がん検診	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性の方

申込調査票には左記のような記入例が記載されています。例にならってご自身の希望される検診をお申込みください。5月に受診案内を送付させていただきます。

記入例

【検診を希望しない方】 市の検診を受ける <input type="checkbox"/> 何も記入しない	【検診を希望する方】 市の検診を受ける <input checked="" type="checkbox"/> 鉛筆で●を記入
【国民健康保険にご加入の方へ】 ***** ***** 5月に受診券をご案内いたします。 受診しましょう。 記入不要	【対象外の方】 ***** ***** 受診することができません

◆国民健康保険にご加入の方へ

国民健康保険にご加入の方は、職場等でごがん検診を受ける機会のない方が多いため、平成25年度よりがん検診の受診案内を送付させていただきました。特定健診(40〜74歳の方が対象)の受診券と一緒にご案内しますので是非受診してください。
 (子宮頸がん・乳がん検診案内は別で送ります。)

注意事項

- ・記入方法は同封の案内をよく読んで記入ください。
- ・調査は市の検診を希望する方のみご回答ください。
- ・世帯全員が受診を希望されない場合は返送しなくても結構です。

【来年度より検診が増えます】

【前立腺がん検診】

平成28年4月1日現在、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性の方は自己負担500円で前立腺がん検診が受診できます。前立腺がんの罹患率は60歳以上から大きく増加する傾向にあります。節目年齢の方が対象のため、この機会を逃さず検診を受けましょう。

【来年度より検診内容が変わります】

【乳がん検診】

平成28年度より40歳以上の女性の方は、視触診がなくなり問診とマンモグラフィ検査(レントゲン検査)のみで乳がん検診が受けられます。また、下呂温泉病院で乳がん検診がスタートし、他の検診と同時に受診が可能となります。

平成26年にがんで亡くなった日本人は約36万8千人で、国民の3人に1人の死因となっております。がんは国民病の1つになりました。現在では生活習慣、生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。がんは怖い病気ですが、適切な予防と検診で身を守ることが可能な病気です。年に1度は検診を受け、ご自分の身体を守りましょう。

健康医療課 ☎53・2101

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
 (急病患者に限ります)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時〜午後3時

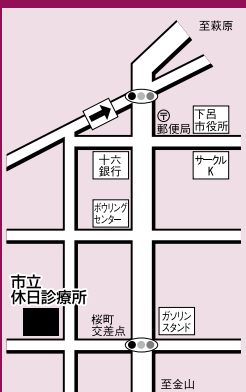
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※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。

3・4月の担当医

3月	4月
6日(日) 村瀬寛紀(狩瀬眼科クリニック)	29日(金) 今井直人(花田医院)
13日(日) 小林源博(こぼやし整形外科)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
20日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	17日(日) 小池利幸(小池医院)
21日(月) 今井直人(花田医院)	10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)
27日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)	3日(日) 黒木尚之(黒木医院)

※各地域の市立休日診療所担当医は、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。



※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。

総務省は日本人の5人に一人が糖尿病かその予備群と推計しています。糖尿病のほとんどは遺伝ではありませんが、日本人が遺伝的(人種的)に糖尿病になりやすい体質を持っている事、糖尿病になりやすい生活習慣が親から子供に受け継がれていることなどが関係しています。糖尿病にはインスリンが分泌されないI型と生活態度が引き起こす生活習慣病であるII型糖尿病があり、95%がII型です。

今回は、糖尿病は治らない、治せない、仲良く付き合っていくかざるを得ない進行性の生活習慣病だということを理解し、糖尿病予備群のころから生活習慣の改善が必要であることを考えていきたいと思います。

腸から吸収された糖質はブドウ糖となつて血管内をめぐる、臓腑から分泌されるインスリンの働きによって細胞に取

3月は「自殺対策強化月間」です
自殺は、自由な意思や選択の結果ではなく、健康面の問題、経済的な問題など様々な要因が複雑に関係し「心理的に追い込まれた末の死」といわれおり、誰にでも起こりうる大変深刻な社会問題です。
家族や仲間の悩みや変化に気づいたときは、声をかけ、その話に耳を傾けてください。悩みや問題を抱えている人の助けになる



り込まれ、生きていくためのエネルギーとして利用されたり、筋肉や肝臓で処理されて貯えられたりして血液の中のブドウ糖は一定濃度に保たれています。インスリンが有効に働かないために細胞がブドウ糖を取り込むことができず血液中のブドウ糖濃度が高くなるのが糖尿病の本態です。インスリンを分泌する膵臓の機能は高血糖状態が続いたり、加齢とともに低下し、この機能の衰えを元に戻せない。これが糖尿病は治らないという理由です。

糖尿病は血管病です。血液の中のブドウ糖濃度が高いと血管を傷つけます。細い血管が障害されると人工透析が必要となる糖尿病性腎症、失明につながる糖尿病性網膜症、手足のしびれなどの糖尿病性神経障害など重大な合併症を引き起こします。おおきな血管障害では脳梗塞、心臓病(狭心症、心筋梗

ことがあります。そして、悩みを抱えている人は決してひとりで悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。
「こころの健康相談統一ダイヤル」
☎0570・064・5560
よりそいホットライン(24時間対応)
☎0120・279・3300

3月9日は脈の日です
／心房細動週間

日本脳卒中協会と日本不整脈学会は、不整脈の一種である心房細動から生じる脳梗塞を予防するために「脈の日(3月9日)

糖尿病予備群

塞、閉そく性動脈硬化症(下肢切断)などの原因となります。
糖尿病の治療は生活習慣の改善や、薬を使用し病状の進行を遅らせることにあります。インスリンの分泌を増やそうとする薬、食べ物、消化吸収を抑える薬、インスリンの作用を高める薬、足りないインスリンを直接注射で補うなどの治療があります。これらすべてが膵臓の機能の低下を抑えることにありますが機能が低下を止めることはできません。膵臓の機能を出るだけ長持ちさせることが現在の治療の目的です。そのため早期からインスリンを使う場合があります。肥満、運動不足、誤った食生活、ストレスなどで高血糖となり、インスリンの過剰な分泌を強いられて疲弊した膵臓を休ませ、機能を温存することが目的です。生活習慣を改善しインスリンの分泌が改善されればインスリン注射

から1週間を「心房細動週間」とするのを提唱し、平成26年度から期間中に心房細動に関する市民啓発活動を実施しています。
日本人の死亡原因第4位である脳卒中のうち約6割が脳梗塞、心臓にできた血栓が脳や頸の動脈に詰まることによって起こる脳梗塞を心原性脳塞栓症といい、その%が心房細動が原因と言われています。
心房細動があっても半数の方は自覚症状がなく、健康診断の心電図で発見されるケースもあります。自覚症状がある方はもちろん、健康診断で心房細動を指摘された方は放置せずに早めに受診し、心房細動によっておこる脳梗塞を予防しましょう。

をやめられる場合もあります。
糖尿病の合併症ばかりでなくインスリンの効果の低下、膵臓の機能の低下は糖尿病予備群の状態から始まっています。食生活を改善したり、適度の運動を習慣づけることはインスリンの利用効率を高め、膵臓の機能温存につながります。
糖尿病予備群では食後高血糖にも注意が必要です。空腹時血糖値が正常でも食後血糖値が明らかに高い人は死亡リスクが高いとされています。健康診断ではつかめない食後高血糖は糖尿病につながる危険信号でもあり一度は検査を受けてみましょう。
下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

「女性の健康週間」
期間：3月1日～8日
女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、みんなで支援しましょう。

「子ども予防接種週間」
期間：3月1日～7日
子どもを病気から守るために、予防接種を適切に受けて感染予防に努めましょう。

※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。