

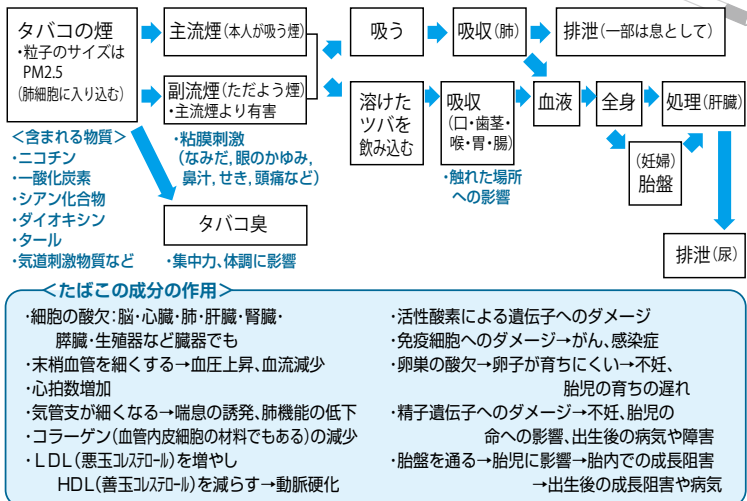
健康だより

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

自分と家族と未来のために！ 今から禁煙しよう！

日本のタバコに関する主な法律
日本には、「健康増進法」(受動喫煙の防止)をはじめ「労働安全衛生法」や罰則を規定する「未成年者喫煙禁止法」、その他多くのタバコに関する法律や条例があります。なぜでしょう？

～たばこが体に入って出るまで～



タバコの成分に理由があります

タバコの煙は「PM2.5」です。PM2.5とは、肺の奥の小さな細胞まで入りこみダメージを与える大きさの物質をいいます。室内で喫煙した場合のPM2.5の濃度は極めて危険なレベルになり、日本では大気よりも問題とされています。また、タバコの煙には有害な「ニコチン」「タール」「酸化炭素」「シアン化合物」「発がん性物質」などが含まれています。

本人が吸いこむ「主流煙」よりタバコの先から立ちのぼる「副流煙」のほうが数倍〜百数十倍の有害物質が含まれ、喫煙していない人も「副流煙」を吸う「受動喫煙」によって健康被害を受けます。さらに喫煙者の吐息や身に付けてい

る物や部屋などのタバコ臭からも有害物質は検出され、それを吸うことで体調にも影響があるとされています。

タバコは喫煙者だけでなく、周囲の人や次世代に、長く影響します。体調不良になれば社会的な影響もあります。もちろん未成年の喫煙は防ぐべきことです。下呂市では「健康げろ21」で禁煙対策をあげ推進しています。

禁煙を成功させるには？

タバコに含まれるニコチンには依存性があります。心で「やめたい」と思っても体が「やめたくない」ために、失敗することがあります。「ニコチン依存症」は一定の条件を満たすと保険診療で治療をすることができ、下呂市内にも禁煙治療ができる医療機関があります。ニコチンパッチやニコチンガムや飲み薬など禁煙補助薬の力を借り、専門家の治療や指導を受けることで、禁煙は成功しやすくなります。また、喫煙は生活の一部であるため家族の協力も必要です。

長期喫煙をしていた人でも禁煙期間が長くなれば健康な状態に近づけるので、今すぐ禁煙を始めてみましょう！

●市内の禁煙外来●

- 市立小坂診療所 ☎62・2212
 - 市立金山病院(予約制) ☎32・2121
 - 黒木医院 ☎24・1303
 - 小池医院 ☎25・6688
- その他の医療機関の場合も事前にお問い合わせください。

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)

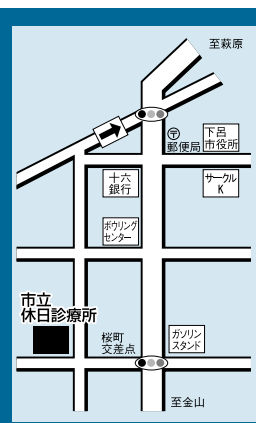
診療時間 日曜、祝日、年末年始
午前9時～午後3時

※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。

5・6月の担当医

5月	6月
3日(全休) 藤岡 均(藤岡医院)	29日(日) 小池利幸(小池医院)
4日(全休) 小池利幸(小池医院)	22日(日) 黒木尚之(黒木医院)
5日(全休) 小林源博(こぼし整形外科)	15日(日) 今井直人(花田医院)
6日(全休) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	8日(日) 大林秀成(萩原北医院)
11日(日) 奥村昇司(おくむらクリニック)	1日(日) 大塚正議(森耳鼻咽喉科)
18日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)	25日(日) 田中隆平(甲内科クリニック)

※新型コロナウイルス感染症の発生が心配される中、市内の医療機関が減少しているため、事前に電話で確認の上、下呂市立休日診療所へお越しください。



※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。

風しん抗体検査が無料で受けられます。

岐阜県では、風しんワクチンの効果的な接種を図り、先天性風しん症候群の発生を防止するために、風しん抗体検査を無料で受けられる「岐阜県風しん抗体委託検査事業」を5月1日から開始します。

対象となる方は岐阜市を除く県内に住所を有する「妊娠を希望する女性」か「抗体価が基準値以下（HI法での抗体価が16倍以下）又は医師から十分な抗体価がないと診断された妊婦の夫及び同居者」となります。ただし風しんワクチン接種を受けたことがある方、風しんの既往歴のある方、風しんの抗体検査を受けたこと

とがある方は対象になりません。

この検査を受けるには「協力医療機関」となっている医療機関へ出向き、書類を提出して対象と認められれば無料で受けることができます。まずは問合先へご連絡ください。

問合先：岐阜県庁 保健医療課
0508-272-8270（直通）
岐阜県 風しん抗体検査ホームページ
<http://www.pref.gifu.lg.jp/kenko-fukushi/yaku-eisei-kansen/kansensho/sonota/fushin-koutai.html>

子宮頸がん、乳がんの個別検診が始まります！

子宮頸がん・乳がんの検診を、次の

きめ細かい経過観察が必要です。

◎乳がん検診

金山病院では乳腺外来開設時よりエコー検査による乳がんの出張検診を続けて、当地域の乳がんの早期発見と治療の啓蒙に努めてきました。現在では病院においてドック、職場検診、クーポン券による検診などを行っています。検診内容は、問診、視触診、エコー、MMG（マンモグラフィ）です。MMGは1〜2年に一回、エコーは毎年となっています。日本人で乳がんが多く発見される年齢ではエコー検査はより有効な診断手段になっています。そのため金山病院では、MMGばかりでなくエコーによる検診に力をいれています。検診は、年一回は受けるのが望ましいと考えます。

金山病院乳腺外来

◎金山病院を受診されたら
乳房の異常を訴え、また検診で要精蜜検査となって受診された方に対して触診、エコー、MMGなどの画像診断、細胞診、マンモトーム、針生検、切開生検などの組織診断など各種検査を行って乳がん発見に努めています。組織診断は入院の必要はなく、自分で車を運転して帰っていただけます。

◎乳がんの治療
乳がんは手術的に取り除くことが原則ですが、金山病院では癌の進行程度によって乳房を切除（全摘）する手術や乳房を部分的に切除（乳房温存）し乳房の変形をできるだけ少なくした手術を行っています。定期の投薬や抗がん剤治療が必要なことも多く、定期的な注射や経過

献血のお知らせ

献血を次の場所で行います。献血は16歳から69歳までの人ができるボランティアです。医療の場において輸血は重要な治療法のひとつとなっていますが、常に不足しています。皆様のご協力をお願いします。

●5月21日(水)

10時〜12時30分 KYB金山(株)

14時〜16時 金山病院

●6月25日(水)

10時〜11時30分 下呂市民会館

13時〜16時 下呂看護専門学校

※献血受付業務は日本赤十字社下呂市金山赤十字奉仕団の皆様にお願ひしています。

観察のためにも近くの病院の役割が重要と考えています。乳房を残した場合現在の標準的治療では温存乳房に放射線を照射します。放射線治療が行える病院に25日（25回）通院していただきます。

◎今後の展望

女性のがんの中で乳がんはますます増えると考えられます。金山病院乳腺外来は今後も皆さんに頼っていたらける身近な病院として乳がんの早期発見と生活に密着した治療に力を注いでまいります。

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。