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

年に一度は自分の体のメンテナンスをしましょう。

●健康診断について

あなたは健康診断を受けられましたか？

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などの生活習慣病の患者は年々増加しています。生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積（メタボリックシンドローム）により引き起こされます。健康診断は、生活習慣病予防のための取り組みです。受診することで、自分の体の状態を知り、その結果からどのような生活改善をしていけば良いのかがわかります。

下呂市が実施している国民健康保険加入の方が対象の「特定健診」、後期高齢医療保険加入の方が対象の「すこやか健診」はまだ受診できます。検診対象者でまだ受診されていない方はぜひ受診しましょう。

注意※特定健診を受診希望の方で社会保険にご加入の方はお勤めの会社へお問い合わせください。

【特定・すこやか健診の対象者】

・特定健診 … 平成26年3月31日現在で30歳以上の国民健康保険に加入されている方

・すこやか健診 … 後期高齢者医療保険に加入されている方

健診に関するお問い合わせは 市役所市民課☎24・2222 内線123

●がん検診について

「胃がん」日本人には胃がんが多く60代から急増します。

自覚症状がない場合がん検診で発見されたがんはほとんど治ります。

下呂市では若い男性の胃がん死亡率が全国と比べて高いです。今年度から40歳の方は自己負担無料ですので是非受診してください。

「大腸がん」大腸がんが増え続けています。

40代からリスクが高まります。初期症状は便に血が混じります。自覚症状がないうちに、便の中の微量の血液を調べる「便潜血検査」が有効です。痔と勘違いしていると早期発見の時期を失うことになります。

「肺がん」男性のがん死亡のトップは肺がん

肺がんの発見・診断はなかなか難しいと言われていますが、現在エックス線撮影と喀痰中の細胞検査が行われています。肺野部（気管支の細い部分から肺胞に至るまでの末梢部）のがんは、結核検診で使用するエックス線撮影でも発見が可能とされ、市では結核検診と同時に実施しています。

「子宮頸がん」20～30代に急増しています。

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関与しており、若い年代での感染が増えているためと考えられます。20代から定期的な検診を受けましょう。

「乳がん」40代に急増しています。

乳がんは自分でも発見できるがんです。月に1回の自己検診を習慣にすると共に、2年に1回は検診を受けて確認しましょう。

日本での死亡原因で一番多いものはがんです。進行したがんは治すことが難しくなるからです。しかし早期発見早期治療を行えばほとんどのがんは治ります。毎年がん健診を受けていち早い治療につなげていきましょう。

【がん検診の対象者】 下呂市民の方で次の年齢の方

胃がん・大腸がん・肺がん検診 … 40歳以上

子宮頸がん検診 … 20歳以上

乳がん検診 … 30代（エコー検査）

40歳以上偶数年齢（マンモグラフィー検査）

※がん対象者年齢基準日 … 平成25年4月1日現在

がん検診に関するお問い合わせは 健康課☎53・2101（直通）

特定・がん個別健（検）診実施医療機関（※事前に電話で予約してください。）

医療機関名	電話番号	特定健診 すこやか（肝炎ウイルス検査）	大腸がん	胃がん	肺がん・結核
		実施期間			
		11月30日まで	平成26年3月31日まで		
下呂温泉病院 総合健診センター	☎25-5556	○	○	○	○
市立金山病院	☎32-2121	○	○	○	○
市立小坂診療所	☎62-2212	○	○		
田中内科クリニック	☎53-0088	○	○		
中田医院	☎52-1022	○	○		
萩原北醫院	☎52-3444	○	○		
藤岡医院	☎52-3033	○	○		
二村医院	☎52-1001	○	○		
馬瀬診療所	☎47-2152	○	○	予約・受診共に木曜日午後のみ	
黒木医院	☎24-1303	○	○		
小池医院	☎25-6688	○	○		
おくむらクリニック	☎25-6700	○	○		
近藤医院	☎25-4428	○	○		
市立中原診療所	☎28-2004	○	○		
市立上原診療所	☎27-1012	○	○	木曜日午後のみ	
花田医院	☎26-2036	○	○		
阿部医院	☎32-2025	○	○		
福井医院	☎32-2151	○	○		

子宮頸がん・乳がん検診を受診希望の方は、詳細をご説明いたしますので健康課まで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

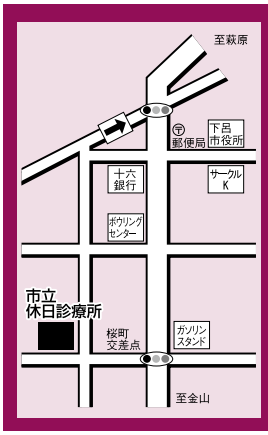
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

10・11月の担当医

10月						11月					
6日（日）	13日（日）	14日（月・祝）	20日（日）	27日（日）		3日（日）	4日（月・祝）	10日（日）	17日（日）	23日（土・祝）	24日（日）
今井直人（花田医院）	中田宗彦（中田医院）	阿部親司（阿部医院）	二村　克（二村医院）	近藤史郎（近藤医院）		大林秀成（萩原北醫院）	奥村昇司（おくむらクリニック）	小林源博（こばやし整形外科）	近藤靖士（近藤医院）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）	細江昭比古（市立中原診療所）

※都合により担当医が変わることもあります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

救急医療情報センターのご案内（みな救急）

次の電話番号でお電話いただくと、お近くの診療可能な医療機関の名称、所在地、電話番号をお問合わせ頂けます。

電話番号　0576・25・3799（みな救急）

ご利用方法

受診したい診療科目と地域を告げると、ご希望の地域に近い医療機関の「名称、所在地、電話番号」が案内されます。案内された医療機関を受診される場合は、事前に必ず連絡し、了承を得てからお出かけ下さい。

ご利用にあたってのお願い

・歯科については休日診療のみのご案内となります。
・医療機関の数にはかぎりがあるため、お問い合わせにお応えできない場合があります。
・医療に関する相談にはお答えできません。

高山赤十字病院市民公開講座

高山赤十字病院では一般の方向けに「がんの緩和ケア」をテーマにした公開講座を行います。がんは日本人の2人に1人が発病する身近な病気です。もしものときに備えて緩和ケアについて学んでみませんか？ぜひご参加ください。

と　き：11月16日（土）13時～15時
ところ：高山赤十字病院　講堂
申込・問合せ：10月16日までに左記へ事前にお申込みください。
問合せ先：病院事務局
☎0577・32・1111（内線3380）

酒害相談

アルコール依存に関する心配やお悩みについて、ご本人やご家族の相談に応じています。無料で事前申し込み不要です。飛騨地区での開催は次のように予定されています。

と　き：10月20日、11月17日、12月15日の13時～15時
ところ：高山市総合福祉センター
問合せ先：岐阜県精神保健福祉センター
☎058・273・1111（内線2252）

つくろう　明るい社会　明るい家庭
なくそう　覚醒剤、シンナーの乱用
麻薬・覚醒剤乱用防止運動
（10月1日～11月30日）

from doctor フロム・ドクター

腰痛を考える（運動しやすい季節をむかえて）。

草取りや農作業の後などで腰が痛くて背を伸ばすのが困難だったり、腰に力が入らなかったりしたことがありませんか。腰の痛みは様々な肉体的、精神的が原因で引き起こされますが、原因不明のことも多いとされています。

どのような原因で腰痛をきたすにせよ、腰の機能を理解することは腰痛予防のためにも大変重要と考えます。四足歩行の動物では背骨にかかる負担は少ないとされていますが、人間のように二足歩行する動物では背骨には常に大きな力がかかっています（背骨を支える筋肉が常に大きな仕事をしています）。

CTかMRIで体の輪切りを撮って観察すると背骨は、背中側に偏っていることがわかります。立位では体の重心は背骨より前にあるので背骨を後ろから支えないと前に倒れてしまいます。このため背骨の後ろには大きな腰背筋（脊柱起立筋）があって背骨が前に倒れないように常に仕事をしているのです。

筋肉がどれほどの仕事をしているか、腰骨を支える腰背筋の仕事量で比較してみましょう。立位で100とすると、仰臥位では25、立位中腰で150、中腰でものを持つときらに大きくなります。椅子に座ると140、椅子に座って前かがみになると185、椅子に座って前かがみでものを持った時にはさらに大きくなるというように、腰骨を支える筋肉は24時間大変大きな仕事をしていることがわかります。

立ち上がると背中がくの字に曲がってしまい、そのままでは歩きずらいのに、押し車を押してなら歩けるとか、立位でくの字になっても、仰臥位では腰がまっすぐに伸びているといった老人を見かけます。これは腰背筋が、背骨が前に曲がるのを支えきれなくなっている証拠です。背中を丸くして草取りしたとき背中を伸ばすのに苦労するのは腰背筋が持続的に大きな仕事をしていたために疲れてしまって収縮できなくなってしまったためです。このように腰背筋は立位を保つのに重要な仕事をしていますが、その筋肉が弱ったり大きな力が加わると様々な影響が出てきます。

筋力が衰えると、骨粗鬆症では骨に異常な力が加わるために圧迫骨折を起こします。腰椎すべり症では腰骨がずれて症状が出るのを抑えるために筋肉が常に大きな仕事をしています。筋肉疲労による腰痛や、筋力が低下すれば当然ずれのために神経症状が出てきます。変形性腰椎症は必ずしも症状が出るものでなく加齢とともに変化した骨、靱帯、筋肉が協力して身体を支えてきた結果です。しかしここで筋力が低下してバランスが狂ってくると症状が出てきます。椎間板ヘルニアも骨、靱帯、筋のバランスを狂わせるような異常な力が加わった為に起こります。

腰の筋力を弱くするのは加齢であり運動不足です。筋肉を疲労させるのは体重であり無理な姿勢です。腰痛の予防には腰の構造を理解し、筋肉が24時間仕事をしていることを理解し、無理な姿勢を取らないように注意し、常日頃筋力を維持する運動と減量を心がけましょう。

下呂市立金山病院　院長　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。

医薬品は正しく使いましょう！　10月17日～23日は「薬と健康の週間」