

健康だより

定期的に健診を受けて

健康管理をスタート!

がんや糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と密接な関わりがあります。生活習慣が病気を引き起こしているのです。生活習慣を改善すればほとんどは予防できます。生活習慣病の特徴は、早期に自覚症状がなく、気づかないまま徐々に進行していきます。

症状としてあらわれるときには、取り返しがつかないところまで悪化していることもあります。

体の異変に気づかず病気が悪化すると、治療にも時間もお金もかかったり、後遺症などが残ったり、場合によっては命にかかわるおそれもあります。

下呂市の死因をみると、がん、脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)が全国・岐阜県の死亡率と比較し高い状況です。

下呂市のがん検診を受けた方でがんが発見された方の状況をみると、大腸がんは、5年生存率が高く、また、子宮がんではがんが発見されても死亡した方はみえないため、がん検診による死亡率減少の効果が期待できます。がんの診断・治療技術は日々進歩しているため、早期発見、早期治療を行えば、恐ろしい病気ではなくなっています。

遅すぎたというよりも前に...

病気の芽を早期に見つけるためには、定期的に健診を受けることが大切です。異常がなくても、日頃の生活習慣がどう

下呂市のがん検診でがんが発見された人数と死亡率(H16~23年度)

	がんが発見された人数	死亡人数	率	5年相対生存率※1
胃がん	36人	4人	11.4%	62.1%
肺がん	48人	18人	37.5%	25.6%
大腸がん	78人	5人	6.4%	67.0%
乳がん	23人	0人	0.0%	85.5%
子宮頸がん	7人	0人	0.0%	71.5%
計	192人	27人	14.1%	54.3%(全がん)

※1 厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録制度向上と活用に関する研究」5年相対生存率とは、がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。100%に近いほど治療で生命を救えるがん、0%に近いほど治療で生命を救い難いがんであることを示す。

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

健康に影響しているかを健診でチェックすることが健康であるための秘けつです。

下呂市の状況を国民健康保険の統計から見ると、脳血管疾患で医療にかかった率(受療率)が、当市は岐阜県内で最も多く1位という状況です。また脳血管疾患の危険因子となる高血圧症での受療率も県内で1位、脂質異常症は2位となっています。脳血管疾患は医療費がかさみやすく、一か月一人あたりの医療費が400万以上かかった例もあります。

こうした医療費の面からも、健診で病気の発症を未然に防ぐことは重要ですが、既に脳血管疾患、心疾患、糖尿病などを発症した方でも未だ健診を受けたことがない方がみえるなど、健診を受ける方の率は全体的にまだまだ低いのが現状です。

早期発見には健(検)診が大切
健康をチェックする健(検)診は
たくさんあります。

みなさんが加入している医療保険者が行う特定健診、75歳以上の方はすこやか健診、その他、下呂市では、肝炎検査、歯周疾患検診、肺がん(結核検診)、胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診を実施しています。

☆お問い合わせ

●特定健診・すこやか健診について...

市民課国保係 ☎24-2222(内線123)

●その他、がん検診等について...

健康課 ☎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)

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。

6・7月の担当医

7月		6月	
28日(日)	二村 克(二村医院)	2日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
21日(日)	阿部親司(阿部医院)	9日(日)	田中隆平(田中内科クリニック)
15日(金)	黒木尚之(黒木医院)	16日(日)	小池利幸(小池医院)
14日(日)	今井直人(花田医院)	23日(日)	藤岡 均(藤岡医院)
7日(日)	大林秀成(萩原北医院)	30日(日)	中田宗彦(中田医院)

※都合により担当医が変わる場合があります。
※6月9日の田中医師は中ぎ生以下の診療を行います。
※6月9日の電話で確認の上、下呂温泉病院、金山病院へ受診ください。



※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。

歯と口の健康週間

(6月4日～10日)

歯と口は人が健康に生きていく力を支える重要な器官の一つです。歯や口の病気の予防や早期発見、早期治療を徹底することで歯の寿命を延ばして皆さんに健康を維持してもらおう事を目的とする「歯と口の健康週間」が始まります。



歯と口が健康でなければ、日々の食事も美味しくいただけられないもの。この機会に歯磨きの仕方等「歯と口の健康に良いこと」についてちょっと考えてみませんか？

不正大麻・けし撲滅運動実施中!

(6月30日まで)

ただいま「不正大麻・けし撲滅運動」が全国で展開されています。幻覚症状を引き起こす「大麻」や、麻薬の原料となる「けし」の栽培は免許を受けた人以外、禁止されています。また自生している大麻やけしを採取したり、所持・乱用することも法律で禁止されています。大麻等の乱用は人の精神や体をむしばんでいきます。

大麻やけしの不正な栽培や自生しているのを発見した場合は、最寄りの保健所または警察署等に通報をお願いいたします。

禁煙しましょう!

タバコは一度始めるとやめられなくなる、依存性が高い物質ニコチンを多く含みます。このため喫煙者は



長期の喫煙歴となる事が多く、各種臓器、組織に障害を起して、がん、狭心症、心筋梗塞等といった病気を発症しやすくなります。また喫煙しない人も、タバコから立ち上る煙(副流煙)を吸い込む「受動喫煙」という形で、喫煙者と同じような病気になる危険性が高まります。5月31日から6月6日は、喫煙や

受動喫煙による健康被害等についての普及活動を行う「禁煙週間」となっています。タバコがなかなかやめられない方も、この機会に自分や家族の健康を考えて、禁煙を始めてみませんか？

乳がん検診・子宮頸がん集団検診の場所の訂正について

下呂地域の上原地区で6月28日(金)に予定されている乳がん・子宮頸がん集団検診の実施場所を上原公民館とお知らせしていましたが、正しくは「上原診療所」でした。お詫びして訂正すると共に、当日はお間違えのないようよろしくお願い致します。

◎地域生活を守る高血圧管理

当地域においては救急医療体制が十分ではありません。とくに心筋梗塞など命に直結する急病については、緊急時対応できる病院がなく、一刻を争う病状でありながら時間をかけて遠くの専門病院に搬送しなければならぬ状況にあります。心筋梗塞や脳卒中の原因は高血圧です。命をかけて救急搬送されるような状態にならないように、若い頃から自分の血圧に関心を持ち健康に気をつけましょう。これは当地域において老後に健康的な生活を送ることが出来るためにも大変重要なことです。

◎血圧はサイレントキラー

高血圧は無症状の時期でも動脈硬化を進行させることによって体の各所に障害を引き起こし、心臓病、脳卒中、呼吸器

疾患、糖尿病、腎臓病など様々な病気の原因となっています。症状が出た頃には手遅れで、寝たきり、死に至る病気です。

◎高血圧の種類

高血圧は、遺伝、生活環境、原因不明で起る本態性高血圧と、他の病気が原因で起る二次性高血圧とに分けられますが、90%以上は本態性高血圧です。原因となる生活環境因子は、喫煙、ストレス、食塩摂取、糖尿尿、肥満、アルコール、運動不足などさまざまです。

◎仮面高血圧、白衣高血圧

血圧は一日の中でも変動していますが起床時に上昇し就寝とともに下がるのが一般的です。日中、病院で計ると正常であっても夜間や早朝に高いのは仮面高血圧といつて心臓病を引き起こしやすいとされています。

高血圧の話

これは起床直後、就寝前に血圧を測ることによって診断出来ます。病院で診察時に計ると高いのは白衣高血圧といって緊張やストレスで血圧が高くなるものです。これも放置すると将来高血圧症状を来すようになるので生活習慣の改善を心がける必要があります。

◎高血圧の治療

最も大切なことはまず自分の血圧を知ることです。禁煙、節酒、適度の運動、減量、減塩など生活習慣の改善を心がけ、効果があれば降圧剤を服用することになります。血圧の薬を服用していても高血圧による様々な症状のために、救急車で運ばれてくる場合があります。救急車で運ばれてくる患者には、薬を服用しているから安心していたとか、しっかり服用していなかっ

たとか、家庭血圧を測っていなかったなど様々な原因があります。血圧の薬には多くの種類があるので、家庭血圧を測り、主治医と相談しながら注意深く調節していかなくてはなりません。

◎脱水症に注意

これからの時期、脱水症が気になります。高血圧の薬を服用しているときには、特に脱水に対する注意が必要です。老人では血圧調節能力が低下しているため、家庭血圧の測定、服薬の確認、水分補給が大切です。

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。