

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 ☎62-3111

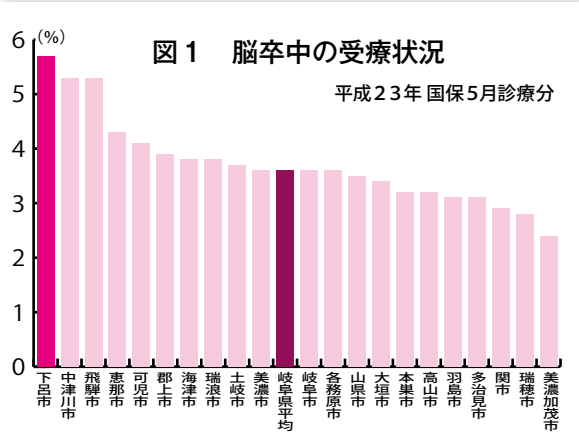
下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

脳卒中治療者の割合 県内で最多！

先日、市内のある地域で研修会を実施しました。この研修会では、高騰する医療費の問題や健診の必要性を地域の実態と照らし合わせながら学習しました。

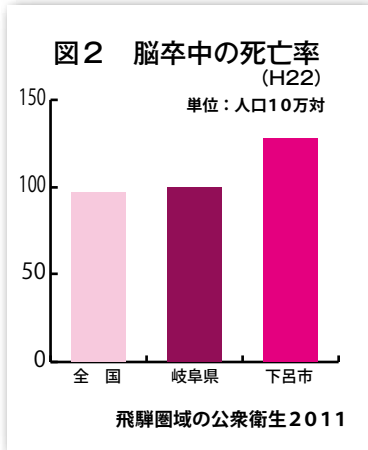
左の図1は、国民健康保険加入者（0～74歳）のうち、脳卒中中で治療している人の割合を岐阜県下にある21の市と比較したものです。



研修会の中では、「脳卒中中で治療している人が下呂市は多いということとがわかるが、それは良いことなのか？」、「どうして下呂市はこんなに脳卒中中で治療している人が多いのか？」、「食事が関係しているのか？」といった意見が聞かれました。みなさんはどう思われましたか。

グラフからは「脳卒中中で治療している人が多い」ことがわかります。病気に対してきちんと治療しているという点では良いことでしょう。しかし、それだけこの病気を抱えている人が多いということではないでしょう。右下の図2は脳卒中死亡率を比較したものです。これをみても脳卒中は下呂市の大きな課題であることがわかります。

脳卒中が怖いのは、生命にかかわるといふことだけでなく、一度発症すると後遺症が残る可能性が高いこと、更には再発しやすいこともその理由です。厚生労働省の統計では、



介護が必要となる最大の原因は脳卒中後遺症であり、介護が必要な状態になる4人に1人上っています。

脳卒中を発症する危険因子には、高血圧・糖尿病・脂質異常・心房細動・喫煙・飲酒があり、中でも高血圧は最大の危険因子と考えられています。血圧が高いほど脳卒中の発症率は高くなるとも言われていますが、同じ血圧値でも遺伝や心疾患の有無などで脳卒中などの合併症を引き起こす危険度が異なるため、血圧は値のみでは判断できません。高血圧の治療の目的は単に血圧の値を下げるのではなく、高血圧によって引き起こされる合併症を予防することです。要精密検査・要治療と判定された場合は、必ず受診してください。

そして、高血圧にならないために、高血圧から脳卒中にならないために、また脳卒中を再発させないために、1人1人が生活習慣を見直し、ていくことが大切です。

下呂市立休日診療所

下呂市森801・10(下呂市民会館内)

☎24・1200

診療科目 内科、小児科(急病者に限ります)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

※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。

1・2月の担当医

2月		1月	
24日(日)	小池利幸(小池医院)	1日(火)	近藤靖士(近藤医院)
17日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	2日(水)	藤岡均(藤岡医院)
11日(月)	田中隆平(田中内科クリニック)	3日(木)	小池利幸(小池医院)
10日(日)	奥村庄司(あきむらクリニック)	6日(日)	今井直人(花田医院)
3日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	13日(日)	中田宗彦(中田医院)
27日(日)	小林源博(こばやし整形外科)	20日(日)	阿部親司(阿部医院)
20日(日)	二村克(二村医院)	14日(月)	二村克(二村医院)

※都合により担当医が変わることもあります。
※2月11日の田中医師は中学生以下の診療を行います。
※事前に電話でご確認の上、下呂温泉病院、金山病院を受診ください。



※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。

無料クーポン券でがん検診を受けましょう！

春に対象となる方へお送りした

「がん検診自己負担無料クーポン券」はもうお使いになりましたか？このクーポン券は市が実施する大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診が無料で受けられるものです。がんは早期発見・早期治療が大切です。まだお使いでない方は、使用期限が3月までありますので、ぜひ受診してください。

詳しくは健康課または各保健センターまでお問い合わせください。

無料クーポン対象者(4月1日現在)
大腸がん(40・45・50・55・60歳の方)
子宮頸がん(20・25・30・35・40歳で女性の方)
乳がん(40・45・50・55・60歳で女性の方)

現在日本では男性の約3割、女性の1割が喫煙しています。男性の喫煙率は徐々に減少してきていますが女性はまだ現状です。

◎タバコの値段の60%が税金で国、県、市町村に入ります。下呂市で一箱410円のタバコを買ったと、そのうちの約92円が税金として下呂市に入ります。一日一箱(410円)買ったと一年で149,650円の支出となり、下呂市に33,690円の市税が入ります。

◎体調を崩して病院にかかると初診料だけで2,700円、胸部レントゲン写真を撮ると最低2,100円、合計4,800円かかります。胸のCTを撮ると14,700円、肺がんを胸腔鏡を使って手術すると10日間入院で1,650,000円という高額な医療費が必要となります。

◎タバコの煙は発がん物質を多く含んでお

はたちの献血キャンペーン
「想いをかたちに はたちの献血」

平成25年1月1日から2月28日までの2カ月間、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤を安定的に確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求める「はたちの献血キャンペーン」を実施します。特に成分献血、400ml献血についての協力を求めています。

皆さんの善意の献血が、病気やけがなどで苦しむ患者さんの大切な命を守ります。左記の日程で献血バスが巡回しますので、ぜひご協力をお

り、喉頭がん、肺がん、膀胱がんなどの原因の一つとなっています。喫煙者が病気になる割合は厚生労働省によると、がんによる死亡危険度1.5倍以上、循環器病約1.5倍、心筋梗塞狭心症1.7倍、脳卒中1.7倍とされています。

◎現在日本における死因の第1位はがんですが、部位別がん死亡率の第1位は肺がんとなっています。さらに肺がんは最も治りにくいがんです。タバコを吸う人が肺がんになる割合は吸わない人の4.5倍以上です。

◎喫煙開始年齢が若いほど体は影響を受けやすく、青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍。

◎タバコの害でがんよりも治療が困難なのは

タバコの話し

COPD(慢性閉塞性肺疾患)です。日本では700万人程度の潜在患者がいると推計され、これは糖尿病と同じ程度の患者数です。タバコにより肺が徐々に壊され、これはタバコをやめても元には戻りません(治りません)。酸素吸入が必要になり肺炎などにかかりやすくなり死亡の大きな原因となってきています。助かる道は肺移植のみです。

◎喫煙すると仕事の能率が上がるとか、気分がリフレッシュするというのは大きな間違いです。タバコを一本でも吸うと脳血流が極端に減少します。ニコチン依存症ではタバコを吸わないでいると禁断症状で気力が低下し、仕事の能率が落ち、喫煙で体はニコチンが補充されると元に戻るだけのことなのです。

◎日本で起こった全火災の原因はタバコが第1位を占め、放火、コンロなどが続いている

願います。

1 17 (木)	1 16 (水)	1 15 (火)	実施日
市役所 下呂庁舎	馬瀬振興 事務所	金山振興 事務所	場 所
9時 ～ 12時	9時30分 ～ 11時30分	10時 ～ 12時	時 間
市役所 下呂庁舎	市役所 萩原庁舎	下呂 総合庁舎	場 所
13時 ～ 16時30分	13時 ～ 16時30分	14時30分 ～ 16時30分	時 間

※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さんにお願いしています。

ノロウイルスが流行中です！

ノロウイルスが主な原因による感染性胃腸炎は、毎年12月頃に流行のピークを迎えますが、11月~2月にか

けては、乳幼児や高齢者の間でノロウイルスによる胃腸炎が急増する時期となります。感染防止のために次の事に注意ください。

- 感染した人の便や吐物には大量のウイルスが含まれることから、二次感染しないよう、素手で触らずビニール手袋などを必ず使用する。汚れた部分の消毒は市販の漂白剤を50倍程度に薄めて使用すること。
- 食中毒の原因にもなるため、特に子どもや高齢の方等、抵抗力の弱い方には、調理の際、加熱が必要な食品は中心部までしっかり火を通すこと。又、手洗いの徹底や調理器具の清潔を保つよう心がけること。
- 手洗いをこまめに行うこと。特に食事の時やトイレの後、調理を行う前や配膳する時などはしっかりと洗うこと。

す。タバコは火災による経済的損失はかりでなく生命をも脅かしています。火災による死者の中でその原因の1位はタバコです。

◎喫煙者には気づきにくい問題に臭いがあります。衣服や部屋に染み付いた臭いはかりでなく、吐く息の臭いはタバコを吸わないものにとって耐えられません。家庭での悪臭ワースト10の1位はタバコという調査結果も見られます。

◎金山病院では禁煙外来を設けて健康保険を使って治療を行っています。治療を受けた方の多くが禁煙に成功しております。受診ご希望の方は電話でご予約ください。

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。