

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

メタボを防ぐ食生活

健康と食生活に関して、ここ数年特に聞かれる言葉が、メタボリック症候群、いわゆるメタボではないでしょうか。メタボリック症候群とは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・高脂血症のうちふたつ以上を合併した状態をいいます。左図参照。動脈硬化をはじめ心臓病、脳卒中、ガンなどの重大な病気にかかる危険性が非常に高い状態なのです。

メタボリック症候群の診断基準

おへその高さの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、この条件に下の3つの症状のうち2つ以上該当した場合、メタボリック症候群と診断されます。

- ① 中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方
- ② 血圧が上で 130mmHg 以上、下で 85mmHg 以上のいずれかまたは両方
- ③ 空腹時血糖が 110mg/dl 以上

内臓脂肪型肥満は、内臓の周り、特に腸間膜に脂肪がたまり、お腹に脂肪がつくことから「りんご型肥満」と呼ばれています。簡単に調べるには、おへその周囲径をはかり、男性85cm以上、女性90cm以上であれば、「内臓脂肪型肥満」が疑われます。メタボ対策には、内臓脂肪を減らすことが大切です。食事内容、食事の取り方などの日常生活を見直すこ

とで内臓脂肪は減らせます。メタボが気になる方、賢い食べ方を実践してみませんか。

1日に摂取するカロリーの量や栄養バランスが正しくても、間違った食べ方は肥満の原因となります。次のような食生活を心掛けてメタボを予防しましょう。

*遅い夕食を取らない

夕食は遅くとも9時までには済ませましょう。時間が不規則な勤務で夕食が遅い場合でも、夕食から就寝まで最低でも2時間はあけましょう。

*習慣的な夜食をとらない

夕食が早くても就寝前に夜食をとる習慣があると、朝ご飯を食べなかつたり昼食を早食い・ドカ食いしたりすることにつながります。夜食の習慣をやめると、翌朝の健康的な空腹感をもちます。

*早寝早起きでしっかり朝食

朝食は1日のリズムのもととなる大切な食事。早寝早起きの規則正しい生活を心がけたり、夕食後に散歩などの軽い運動をしたりして、十分な睡眠と朝食をとることが大切です。

「食欲の秋」を迎えますが、改めて自分の食生活を振り返ってみませんか。

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(急病者に限りませ)

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)

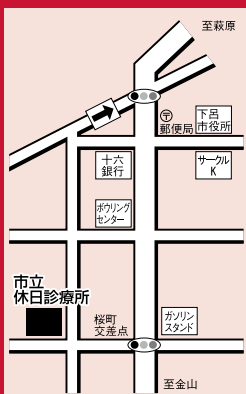
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

10・11月の担当医

11月	10月
27日(日) 大塚正義(大塚耳鼻咽喉科医療)	2日(日) 黒木尚之(黒木医療)
23日(木) 黒木尚之(黒木医療)	9日(日) 藤岡均(藤岡医療)
20日(日) 奥村昇司(あぐらクリニック)	10日(月) 大林秀成(萩原北医療)
13日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	16日(日) 今井直人(花田医療)
6日(日) 小林源博(こぼし整形外科)	23日(日) 中田宗彦(中田医療)
3日(木) 二村克(二村医療)	30日(日) 阿部親司(阿部医療)

※部外よりお電話の際は0914-210010です。



10月のポリオ予防接種日程 下呂保健センター(13時より受付) 6日(H22年6月~9月生対象)、20日(H22年10月~H23年1月生対象)、27日(H23年2月~5月生対象) 金山保健センター(13時より受付) 4日(H22年6月~12月生対象)、25日(H23年1月~5月生対象)

高齢者のインフルエンザ予防接種

65歳以上の方・60歳〜64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活が著しく困難な方に対し、インフルエンザ予防接種料金の一部を補助します。

右表の医療機関で接種をすると接種料金から上限2100円(市補助)が減額されます(生活保護世帯は全額補助)。

予防接種の予約開始時期は、医療機関により異なります。予約や料金については、各医療機関にお問い合わせください。また、入院・入所先などで接種を希望される場合は、事前に手続きが必要ですので、接種前に健康課へご相談ください。

萩原北病院	TEL 52-3444
田中内科クリニック	TEL 53-0088
中田医院	TEL 52-1022
二村医院	TEL 52-1001
藤岡医院	TEL 52-3033
こばやし整形外科*	TEL 52-3952
南ひだせせらぎ病院*	TEL 25-5758
市立小坂診療所	TEL 62-2212
市立馬瀬診療所	TEL 47-2152*
県立下呂温泉病院*	TEL 25-2820
黒木医院	TEL 24-1303
近藤医院	TEL 25-4428
小池医院	TEL 25-6688
おくむらクリニック	TEL 25-6700
花田医院	TEL 26-2036
乗政診療所	TEL 26-2100
市立中原診療所	TEL 28-2004
市立上原診療所	TEL 32-2121
市立金山病院	TEL 32-2121
阿部医院	TEL 32-2025
福井医院	TEL 32-2151

*印は入院・通院の方に限ります
★毎木曜のみ

子育て支援予防接種(インフルエンザ)

妊婦の方、6ヶ月以上中学3年生以下の方を対象に、インフルエンザ予防接種料金の一部を補助します(補助額1回につき2100円)。

補助による接種には事前に各保健センターで予防接種の交付を受けてください。交付日程は右表の通りです。

10月の予診票交付日	
萩原	毎週火曜日 13時〜17時
小坂	毎週木曜日 13時〜17時
下呂	毎週水曜日 13時〜17時
金山	毎週火曜日 9時〜17時
馬瀬	6日9時〜12時、14日13時30分〜16時30分

※保健証、母子手帳、印鑑が必要です。
※日程以外の交付についてはお問い合わせください。

こころの健康相談(精神保健相談)

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある・こんなとき、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談(午後1時30分〜3時)を行っています。事前の電話予約が必要です。

- 飛騨保健所健康増進課
0577-33-1111(内線311)
- 10・11月の開催日
10月24日(月) 金山保健センター
11月21日(月) 下呂総合庁舎

医療保険(健康保険)は、体に何か異常があつて医療機関を受診するときに使います(保険診療)。特定健診や乳がん検診など健康な人が受ける検診には医療保険は使えません。

市の検診を受けなかったら病院で検診を受けるといった場合の費用は自費となります。医療保険は病気や怪我等に際して使われるものであつて、検診などの予防的医療には使つてはいけません。

● **クーポン券** 平成21年度から、がんの早期発見のために乳がん、子宮頸がんの検診について検診無料クーポン券が送付されることになりました。対象年齢は、乳がんでは40歳、45歳、

50歳、55歳、60歳で、子宮頸がんでは20歳、25歳、30歳、35歳、40歳です。検診方法は、乳がんでは問診、視触診、マンモグラフィ(40、45歳は2方向、50歳以上は1方向撮影)です。超音波検査は別途料金が必要です。

● **クーポン券の使い方** 乳がん検診を例にとると、検診はクーポン券を使用する場合も含めて自分では全く異常を感じていない人が、異常がないことを確認したり、異常を発見したりするために受けるものです。少しでも異常を感じたり、医師から経過観察を指示されたりしている場合は、医療保険を利用して受診しましょう。医療保険を利用しての保険診療にクーポン券を利用

検診と保険診療 ~クーポン券の使い方~

することはできません。混合診療は禁止されているからです。

● **検診の費用** クーポン券による検診には5100円の公費が使われています。金山病院では自費で乳がん検診を受けるとマンモグラフィでは10820円、エコー検査では8060円、両方受けると15370円が必要です。大きな補助のあるクーポン券やその他のがん検診、職場健診を利用することが大変有効です。

● **乳がん検診方法** 乳がんの早期発見のためには問診、視触診、マンモグラフィ、超音波検査(エコー)のすべてを行うことが基本です。検診は、見逃しを防ぐためにも年一回は受けてい

ただきたいものです。現在日本でも乳がんが増えており、多くの人に検診を受けていただくよう対策が取られています。費用や効率、検診体制の関係で期間、方法は充分ではありません。市では40歳以上では2年に1回マンモグラフィを、40歳未満では超音波検査を行っています。マンモグラフィ、超音波検査ともに一長一短があります。マンモグラフィで異常がなければ安心というわけではありません。定期的に検診を受ける場合検査方法の選択が問われつつあります。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦