

# 健康だより

健康医療課

☎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

## 5月31日は世界禁煙デーです



「世界禁煙デー」とは、5月31日、WHOに加盟する世界190カ国以上の国々が参加して「たばこのない社会」をめざす日です。

喫煙や受動喫煙はがん、循環器疾患(心筋梗塞・狭心症)、COPD(慢性閉塞性肺疾患)いわゆる肺気腫など、糖尿病、周産期の異常(低出生体重児、早産など)、歯周病などの原因となるだけではなく、乳幼児のぜん息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群等の原因にもなっています。

H22年に市民に調査したところ、男性の喫煙率は39%、女性の喫煙率は7%(全国では、19.5%)。女性の喫煙者は多くありませんが、男性は、20代で半数以上が60代でも20%以上を超える方が喫煙し、

壮年期前後から、禁煙をはじめているようです。

### 吸わないあなたの健康も危険にさらされています

他の人が吸うたばこだから、自分には大した影響はないだろうと考えていませんか? 喫煙は、吸っている人本人の健康にとってはよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。すぐにあらわれる症状としては、目のどの痛みなどがあります。心拍数が増えたり、せき込んだり、手足の先が冷たくなったりするなどの影響があらわれる人もいます。

また、長期的にも影響があります。受動喫煙をしていると、心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が、1.3〜1.7倍にもなることが報告されています。他にも受動喫煙により、脳卒中やぜん息などのさまざまな病気を発症する危険性が高くなることが知られています。

さらに、妊婦さんやお腹の中の赤ちゃんにも影響があります。妊婦さんが受動喫煙にさらされると、流産や早産の危険性が高くなることや、赤ちゃんが低体重化がおこるなどの報告がされています。

### お子さんへの影響も報告されています

子どもたちにはどんな影響があるのでしょうか? 発達途中にある子どもは、たばこによって、大人とは異なる深刻な影響を受ける可能性があります。

たばこの煙の影響が最も出やすいのが、鼻、耳、のどなどの空気の通り道にあたる部分です。受動喫煙により子どもの中耳炎、気管支炎、肺の感染症や肺の機能低下などがおこることが知られています。また、脳の働きにもさまざまな影響があり、言語能力や、注意力が散漫傾向だったりする傾向が報告されています。また、親が、喫煙者であると、その子どもはたばこの煙にも慣れ、将来喫煙者になる可能性も高くなります。子どもはたばこの煙に対して無防備です。たばこの煙が有害であることが分からなかったり、親が喫煙者であったりするため、たばこの煙を自分の意志で避けることができません。周りにいる大人が守ってあげることが必要です。また、たばこはゲートウェイドラッグ(入門薬物)とされていることから、子どもにたばこの害について教えることも必要です。

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※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

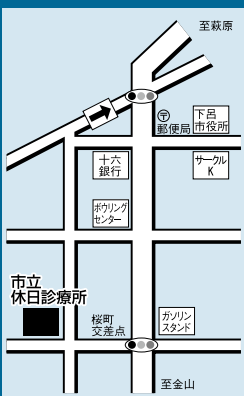
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※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。

### 5・6月の担当医

6月		5月	
28日(日)	小林源博(こぼり整形外科)	3日(金)	中田宗彦(中田医院)
21日(日)	中田宗彦(中田医院)	4日(金)	奥村昇司(おくむらじま)
14日(日)	今井直人(花田医院)	5日(土)	奥村昇司(おくむらじま)
7日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	6日(日)	近藤史郎(近藤医院)
31日(日)	黒木尚之(黒木医院)	10日(日)	小池利幸(小池医院)
24日(日)	藤岡均(藤岡医院)	17日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)

※詳細は下呂市立休日診療所(☎24-1200)まで。



※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。

## 益田アルコールセミナーのお知らせ

アルコール依存症をひとりで背負うのは、大変な事です。酒害に悩む同じ境遇の仲間や、その家族で集まって語りませんか？仲間と話し合う事によって、希望と勇気を与えられます。無料でご利用頂きますので、お気軽にお申し込みください。

左記日程（いずれも日曜日）で、時間・場所はすべて星雲会館で13時～15時までとなっております。

なお日程等が変更される場合がありますので、必ず事前にご確認ください。

### 【平成27年度開催日】

6月7日、7月5日、8月2日、9月

6日、10月4日、11月8日、12月6日、1月10日、2月2日、3月2日

### 【問合せ先】

林久仁彦 ☎090・3550・4705

## 子宮頸がん、乳がんの個別検診が始まります！



子宮頸がん・乳がんの検診が、次の医療機関で5月中旬頃から始まりま

す。またバスでの集団検診は6月から実施します。国民健康保険に加入されている対象となる方、社会保険等に加入され市の検診を希望された方には5月中旬に受診案内を送付します。がんは早期発見・早期治療が大切です。自分の健康を守るため、積極的に検診を受けましょう。

### 【子宮頸がん個別検診が受けられる医療機関】

・黒木医院、下呂温泉病院、久美愛厚生病院（高山市）

### 【乳がん個別検診が受けられる医療機関】

・金山病院、久美愛厚生病院（高山市）  
※個別検診は予約が必要です。  
※詳細は健康医療課までお問い合わせください。

## 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14日(木)

9時～11時30分 市役所下呂庁舎  
13時～16時 //

※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ごお願いしています。

「疲れたから点滴を一本」、今日も点滴信奉者がやってきました。しかし、点滴（点滴静脈注射）は本当に必要なのでしょうか。確かに水分の補給にはなります。しかし、水分補給は口から飲めれば最も生理的であり効果的です。食欲がないから点滴をしてほしいと来院されます。しかし、栄養については点滴一本よりも栄養ドリンク二本飲むほうがよい栄養補給、カロリー補給ができます。ビタミンについても必要以上に補給しても余分なものは排泄されてしまいます。

点滴でよく使われる5%ブドウ糖液500mlはブドウ糖25g（グラム）、1000ml（キロカロリー）を含みます。こぼん50g、80ml、まんじゅう一個60gで160ml程度、食パン八つ切り一枚120ml程度です。スポーツドリンク500mlは125ml、栄養ドリンク120mlで80ml程度です。

本来点滴の目的は、口から水分を取ることができない場合や、特別な薬を静脈から体内に投与するために行うものです。熱中症などによる脱水症やショック状態などで緊急な処置が必要な時にはやむをえず腕や脚の血管からのルートを確保し、治療の一環として点滴を行います。また小児では嘔吐、下痢、発熱などの効果的な治療として点滴治療を選択することがあります。点滴の効果を否定するわけではありませんが、点滴は心臓に負担をかけることもあり、血管を傷めます。口から水分を取れるのに点滴を所望するのは医療費の無駄使いとも言えます。点滴信奉は過去の医療が作り出した間違った認識と言えてしょう。

点滴で効果的に栄養を補給するためにはカテーテルを体内の太い血管まで挿入

## 点滴と水分補給

し（中心静脈カテーテル）濃厚な溶液を点滴します。中心静脈栄養と称し入院の上で行なわれる手技です。濃厚液を細い血管から注入すると血管損傷の程度を高めるのでこの方法を使用します。極度の低栄養状態で、経口摂取できない場合、手術前後の栄養管理、循環器系の機能測定、管理などで使用されます。カテーテル挿入に際しては肺を傷つけて気胸を起こしたり、動脈を傷つけて大出血をきたす危険性があり手技には経験が必要で

これからの時期、熱中症が気になる季節となります。熱中症の治療には病状によっては点滴が必要となります。意識がはっきりして自分で水を飲める場合はスポーツドリンクなどを与えますが自分で飲めなくなったり、嘔吐する場合などには一刻も早く病院で点滴することが必要です。熱中症は重症化

すると救命が困難になります。体の不調を感じ熱中症を疑った時は、迷うことなく病院を受診しましょう。病院では点滴を行いつつ熱中症の程度を調べ、症状に応じた点滴を行います。点滴の成分は単なる糖分と塩分の混合液で、スポーツドリンクとほぼ同じ内容です。熱中症の予防のためには点滴を受けようと思う前にまず水分の補給が十分であるかを考えてみましょう。水分の補給は、のどが渇いたと感じなくても、こまめに少しずつ飲むことが大切です。屋内での生活が中心の人は食事は別に1時間に一口（50cc程度）以上が目安となります。

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。