

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

病気から身を守るために！ 健診で健康チェック！

毎日休まず働いてくれる自分のからだ。年に1度は健診を受け、自分のからだの状態や変化を知ることが大切です。

「見えない、感じないけど「大丈夫」？」

次に当てはまる人は、病気が進行してから気付く危険性が高いので気を付けましょう。

- ①健診未受診
- ②要治療（要精密検査）だが放置
- ③治療の中断

自覚症状だけで自分の体調を判断していると、病気につながり医療費がかかる、入院が長期に及ぶ、介護が必要になる、または不幸にも命を落とすこともあります。

下呂市の死因は「がん」が男性・女性ともに多く、特に肺がんと胃がんが80%を占めます。（表1・2）

(表1) 下呂市の主要死因
(飛騨圏域の公衆衛生 2014)

人口10万人あたりの死亡割合		
男性		
1位	がん	489.4
2位	肺炎	193.3
3位	心疾患	163.1
4位	老衰	120.8
5位	脳血管疾患	114.8
女性		
1位	がん	270.0
2位	老衰	253.5
3位	心疾患	198.4
4位	脳血管疾患	104.7
5位	肺炎	71.6

(表2) がん部位別統計
(H26年度下呂市がん検診、飛騨圏域の公衆衛生 2014より)

	死亡数(H25)	死亡時年齢(H25)
胃	13	40歳～
大腸	6	60歳～
肺	27	55歳～
乳	2	80歳～
子宮	1	55歳～

がんは怖いですが、健診や人間ドックでの早期発見と治療により5

年生存率は胃・大腸・乳がんは95%以上、子宮は

93%、肺は

77%であり完

治も可能で

す。治療期間

や経済的な負

担も少なくす

みます。

下呂市の健診は、

都合に合わせて受診ができます。

Aさん 65歳男性

「国民健康保険。人間ドックみたいに特定健診とがん検診を1日で受けるには？」

↓集団健診（公民館などで実施。日時は決まっています。予約不要。）または下呂温泉病院、市立金山病院の個別健診（日時は都合に合わせて。要予約。）が便利です。

Bさん 50歳男性

「胸のレントゲンと大腸がん検診だけをサッと受けたい。」

↓バスが各地区を巡回する健診がすぐに受診したい方に便利です。受診案内で巡回日時を確認し受診してください。大腸がん検診だけでなく、受診可能な医療機関が市内に16あります。

Cさん 45歳女性

「去年が乳がん検診の対象だったけど受けられなかった。今年は受けられないでしょ？」

↓今年度から、40歳以上の方は、前年度に受けていない方が対象になりましたので受診可能です。マンモグラフィ検査は2年に1度が効果的です。

Dさん 55歳女性

「集団健診の時期って忙しいから難しい。別の時にできない？」

↓医療機関での個別健診なら「特定健診・肝炎ウイルス検査は11月末まで、胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診は3月末まで受診できます。案内を確認の上、都合に合わせて受診してください。

5月中旬から受診案内を送付しています。この機会に「健康か」「病気はないか」をチェックし、もし異常のサインが少しでも出ていれば早めに治療しましょう。

まだ申込をされていない方は、健康医療課までご連絡ください。

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

診療日（急病患者に限りです）

診療時間 日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後3時

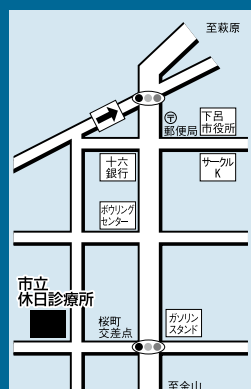
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※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				
26日(日)	大林秀成(萩原北病院)	20日(金)	近藤史郎(近藤医院)	19日(木)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	12日(木)	阿部親司(阿部医院)	5日(日)	小林源博(こばやし整形外科)
14日(日)	今井直人(花田医院)	21日(日)	中田宗彦(中田医院)	28日(日)	中田宗彦(中田医院)	14日(日)	今井直人(花田医院)	7日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)

※都合により担当医が変更される場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

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の採取や、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、すぐに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。

精神保健福祉講演会のお知らせ



心の病を持つ人への理解を深め、対応の仕方を学ぶことを目的として講演会を開催します。参加費無料です。ご希望の方は事前に問合せ先までお申し込みください。

日時 平成27年6月20日(土)
13時30分～16時
場所 高山市役所 市民ホール

痛に不安やストレスが影響して引き起こされます。

これらの疼痛は原因によっては互いに影響しあっており、はっきり区別できないこともあります。そのために薬ばかりでなく、リハビリ(運動療法)、心理療法、精神科医の関与など、さまざまな治療の組み合わせが必要なものもあります。

痛みの種類がさまざま、複雑に絡み合っていることもあるので、治療に使われる薬にもさまざまなものがあり単独また組み合わせて使用されます。

①は急性の痛みで、炎症によって局所に発生した「痛み物質」により痛みを感じます。痛み物質の発生を抑えるために非ステロイド性抗炎症薬が使われます。骨折や手術後など痛みが強い場合には

痛みと鎮痛剤

オピオイド鎮痛剤(麻薬系鎮痛剤)も使います。非ステロイド性抗炎症薬はほとんどが内服薬で、坐薬や湿布薬(テープ剤)としても使います。痛みを抑えるために注射の希望もありますが使える薬の量には限りがあり、一回で済むことでもないので一般的には内服薬か坐薬を一日1回から3回使います。内服薬よりも坐薬のほうが薬剤成分が早く患部に達するので効き目が早いようです。

②は神経が圧迫や切断によって障害されて引き起こされた痛みなどの情報に脳が反応することによるものです。長引く慢性的の痛み刺激が脳脊髄の正常な動きを混乱させ、原因が除かれた(治癒した)後も痛みとして感じる状態を含みます。三叉神経痛、帯状疱疹後神経痛、幻肢痛、がんによる神経障害(圧迫、浸潤)などです。この痛みや

演題 「フィルターをはずして」
「さわやかなコミュニケーション」
シヨンを創りましょう
講師 高森 信子 先生
(心の相談カウンセラー・SST
(生活技能訓練)リーダー)
問合せ先 岐阜県飛騨保健所
☎0577・33・1111(内線312)

「こころの電話」で
話してみませんか？

電話」であなたの悩みや思いをお話しください。相談員は専門の講座を修了したボランティアの方です。ので、秘密は厳守された上で無料でお話し頂けます。思い悩む前にぜひご利用ください。
ご利用日時 毎週土曜日
午後5時～午後8時
☎0577・36・4670
問合せ先 いのち・サポートひだ事務局
(高山市山田町318)
ホームページ <http://is-h.org/>

