

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

世界禁煙デーはWHO（世界保健機関）が制定した禁煙を推進するための記念日です。

日本では5月31日から6月6日まで1週間を禁煙週間と定めています。また、国は2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピックに向けて「スモークフリー」を目指しています。「スモークフリー」とはタバコの煙がない、タバコの煙から解放された環境のことです。この言葉は欧米では一般的に使われて、その意味も広く理解されています。タバコの煙のない、どこへ行っても空気がきれいな社会、それが「スモークフリー社会」です。タバコの煙も一つのバリアだと考えます。ですから「スモークフリー社会」をつくることは「バリアフリー社会」を促進することになります。



■下呂市の取り組み

「健康増進計画（第二次）」（健康げろ21）H25年の策定により左記のとおり実施しています。

①たばこのリスクに関する教育・啓発の推進

- ・母子手帳交付、乳幼児健診など妊婦や乳幼児の家庭へ禁煙を呼びかけます。
- ・医師会より市内の小中学校を対象に喫煙のリスクに関する教育・啓発講義が開催されます。

②禁煙支援の推進

- ・国民健康保険加入者で特定健診にて喫煙者には健診結果に基づき禁煙支援、禁煙治療への個別相談をします。

③受動喫煙の防止

- ・公共施設での禁煙や分煙を推進します。
- ・観光客が多い民間施設などにおける分煙など喫煙ルールの普及に取り組みます。

■タバコの煙が及ぼす健康障害

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、歯周病などの原因になります。

また妊婦さんや赤ちゃんのそばでの喫煙はタバコの先端（火がついているところ）から出る副流煙はフィルターを通していない有害物質が多く含まれています。低出生体重児、早産やお子さんのぜん息、呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群などの原因にもなっています。

■禁煙をサポートします……

自分の健康、家族の健康のために禁煙したいけど、やめられない……。それはあなたの意思の弱さではなくニコチンの持つ強い依存症が原因です。ニコチン依存症は治療が必要な病気とされ医師に治療薬を処方してもらったことにより禁煙の成功率が高まります。

この禁煙治療は保険診療にて医師のアドバイスが受けられます。市内では4つの医療機関に禁煙外来がありますのでご紹介します。

- 下呂市立金山病院
- 下呂市立小坂診療所
- 黒木医院
- 小池医院

（日本禁煙学会ホームページより）

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遠慮ください。

5・6月の担当医

6月		5月	
26日(日)	小池利幸(小池医院)	1日(日)	中田宗彦(中田医院)
19日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	3日(火)	細江昭比古(市立中原診療所)
12日(日)	大塚正議(大塚官鼻咽喉科医院)	4日(水)	黒木尚之(黒木医院)
5日(日)	近藤史郎(近藤医院)	5日(木)	大林秀成(萩原北医院)
29日(日)	村瀬寛紀(精製科クリニック)	8日(日)	阿部親司(阿部医院)
22日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	15日(日)	小林源博(こぼし整形外科)

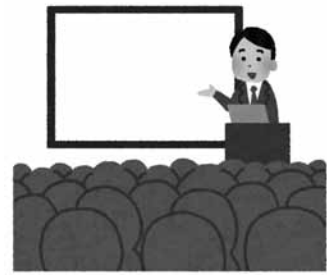
※地域DTPの抽選結果を参照してください。



※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。

加齢とともに起こってくるひざの痛みは生活の質を低下させる大きな原因となっています。このひざの痛みの多くは太ももの筋力の低下によるものです。筋力の低下によりひざ関節を形成する骨、軟骨にむりな力加わり傷ついて痛みを引き起こします。ウォーキングは痛みがなければとても効果的な運動ですが、痛みを我慢して歩くのはよくありません。そこで今回は、ひざに痛みのある人の筋力増強運動を紹介しましょう。運動法の詳細は病院でご指導いたします。

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一人で背負うのは大変なことです。酒害に悩む同じ境遇の仲間やその家族が集まってみませんか？仲間と話し合うことに

よって、希望とて勇氣を与えられます。無料でご利用いただけますのでお気軽にお越しください。

会場は星雲会館、時間は13時から15時まで、開催日は次のとおりです。なお、日程等が変更される場合がありますので事前にご確認ください。

【平成28年度開催日】

- 5月1日、6月5日、7月10日、8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月11日、1月8日、2月5日、3月5日

【問合せ先】

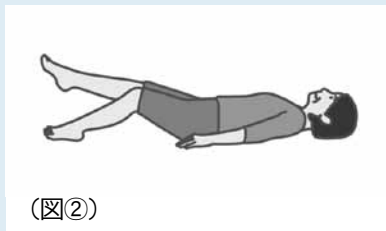
林久仁彦 ☎0990・35500・4705

膝の痛みで悩む人に



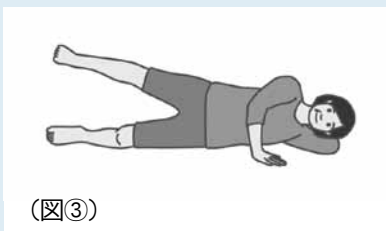
(図①)

食卓いすなど背もたれのある椅子に深く腰掛けます。片足は床につけて、もう一方の脚を水平に伸ばし、息をしながら十秒ほど我慢してからゆっくりおろす。脚を変えて同じようにそれぞれ十回。朝、昼、夕三回。毎日続けると、三か月ほどで効果が表れます。(図①)



(図②)

図①の運動は仰向けに寝た状態でできます。片方の膝を立て、もう一方の脚を伸ばして、立てた膝の半分の高さまで上げて十秒我慢。息を止めないで左右十回、朝、昼、夕、一日三回行います。(図②)



(図③)

床に横になって床側の膝を少し曲げ頭部は枕等を当てましょう。上の脚を伸ばしたまま肩幅程度上げ五秒ほど我慢してゆっくりおろします。左右十回ずつ一日三回で太ももの外側の筋肉を鍛えます。(図③)

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23日(月) 14時～16時30分 下呂温泉病院
- 5月24日(火) 9時～12時00分 市役所下呂庁舎 13時30分～16時 //

愛犬の狂犬病予防注射は お済ですか？

狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬は「登録」と「毎年1回の狂犬病予防注射の接種と注射済票の交付を受けること」が定められています。今年度、愛犬の注射が済んでいない場合は、注射をして、注射済票の交付を受けてください。また、犬の登録をしていない場合は、新規登録手続きが必要となります。詳しくは健康医療課までお問い合わせください。

膝の痛みは注射や飲み薬などで抑えることはできても痛みの原因を除くことはできません。日常生活で膝に負担がかからない工夫をすること、体重を増やさないと、適切な運動で太ももの筋肉を鍛えることが痛みをとる最も効果的な治療法です。運動は痛みの来ない範囲で毎日続けることが大切です。加齢とともに軟骨がすり減ってしまい痛くて歩けなくなった人では筋力さえあれば手術によって痛みがなくなりまた歩けるようになるという選択もあります。

下呂市立金山病院

顧問 古田智彦