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

熱中症にご注意ください

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもった状態を指します。特に小さい子供や高齢者、体調不良の人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症の主な症状として、めまいや筋肉痛、大量の発汗、吐き気や倦怠感などが現れ、重症になると意識障害が起こり死に至る可能性があります。熱中症を予防するために十分な対策を行いましょう。

■暑さを避ける工夫を

外出時は日傘をさしたり帽子を着用するようにしましょう。日陰を選んで歩くなどの工夫も必要です。また、屋内での熱中症を防ぐため、無理せず扇風機やエアコンを適切に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりしましょう。

■水分・塩分補給を心がける

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいています。喉が渇いたと感じたら必ず水分補給を、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

なお、アルコール類は尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどで水分の補給はできません。

■暑さに負けない丈夫な体づくりを！

暑い夏は食事を抜いたり水分を取りすぎたりしがちです。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり丈夫な体をつくりましょう。また、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、暑さに対抗しやすくなり、熱中症にかかりにくくなります。

■熱中症が疑われたら！

もし周りで熱中症が疑われる方を見かけたら、

- **冷房の効いた室内や風通しの良い木陰などの涼しい場所へ避難させる**
- **衣類を緩め、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす**
- **水分補給をさせる**

以上のことを行ってください。また、自力で水分補給ができない、動けない、意識がないような場合はすぐに救急車を呼んでください。熱中症は命に関わる危険な症状です。不安な場合もためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症は一人ひとりが周りに気を配り、予防を呼びかけることで発生を防ぐことができます。家庭や職場、ご近所などで互いに声をかけながら夏を乗り切っていきましょう。

下呂市立休日診療所

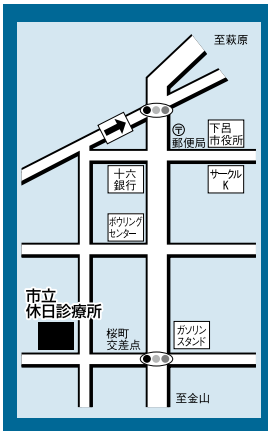
下呂市森801-10（下呂市民会館内）
☎24-1200
※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

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。

8・9月の担当医

8月		9月	
7日（日）	小林源博（こばやし整形外科）	4日（日）	小池利幸（小池医院）
11日（木・祝）	近藤史郎（近藤医院）	11日（日）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）
14日（日）	奥村昇司（おくむらクリニック）	18日（日）	藤岡　均（藤岡医院）
21日（日）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	19日（月・祝）	黒木尚之（黒木医院）
28日（日）	細江昭比古（市立中原診療所）	22日（木・祝）	大林秀成（萩原北醫院）
		25日（日）	今井直人（花田医院）

※都合により担当医が変わることもあります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

8月は食品衛生月間です

8月1日～31日は食中毒事故の防止と衛生管理の向上について普及啓発を図る、「食品衛生月間」です。夏は細菌による食中毒が多発しやすい時期ですので食中毒予防の3大原則を心掛け食中毒を予防しましょう。

○細菌をつけない

食中毒の原因菌が食べ物・食器に付かないようにこまめに手を洗いましょう。

○細菌を増やさない

付着した菌を増やさないために生鮮食品やお総菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れ早めに食べましょう。

○細菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌が付着します。調理器具を使った後は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

大人の風しんワクチン予防接種について

妊娠初期の女性が風しんにかかると、おなかの赤ちゃんに感染し、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。

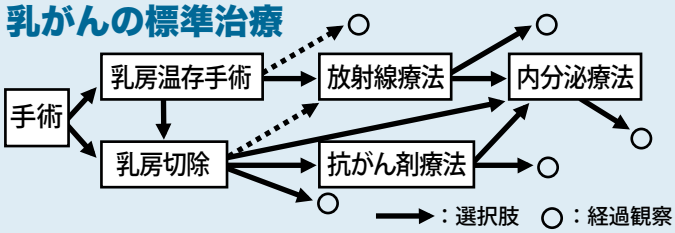
実際に平成24年から25年にかけて大人の間で流行した際、全国で45人の赤ちゃんが先天性風しん症候群と診断されています。

妊娠中は風しんワクチン予防接種を受けることができません。お子様やご主人、同居の家族など身近な人から感染するケースが多いことから、あらかじめ予防接種を受けておくことが大切です。

下呂市では、風しんにかかると影響がある可能性が高い女性及び妊婦の夫を対象に予防接種の助成事業を行っています。ただし条件がありますので、詳しくはホームページ又は各地区の保健センターにお問い合わせください。

from doctor フロム・ドクター

金山病院で行っている乳がん治療



乳がんは、家庭的にも社会的にも重要な役目を果たしている四十代から五十代の女性に多いがんです。乳がんの治療は手術ばかりでなく、抗がん剤治療や内分泌療法などが必要となります。また、乳がんは他のがんと違って十年後、二十年後でも再発の可能性があり長期の経過観察が必要となっています。そのため、金山病院では身近な病院として乳がんの標準的な治療を行い地域の皆さんの生活を支援しています。そこで今回は金山病院が行っている乳がんの標準治療についてお話します。標準治療というのは高い効果が期待でき、安全性も確認された、現時点での最善の治療法です。

現在の乳がんの標準的な治療は手術です。乳房を全部取る乳房切除術と部分的に取る乳房温存手術があります。手術目的は、がんを取り除くことです。部分的切除でもがんを取り除くことができれば乳房温存を選択できます。がんを取り除くためには乳房切除が必要なこともあります。がんの広がりによってどちらかを選択します。全国的には六割の患者が温存を選択していますが金山病院では四割となっています。温存乳房にはわずかながら再発があること、放射線治療が必要であることなど、説明を納得したうえで本人に決めていただきます。手術に際しては腋の下のリンパ節の一部または全部を切除し転移がないかを調べます。

温存した乳房には再発予防のために放射線治療を行います。二十五回（一週間に五日、五週間）放射線治療施設のある美濃加茂市か高山市に通院していただきます。日焼けに似た症状以外重大な副作用はありません。残念ながら当地域では通院が困難なために温存をあきらめる方もおられます。

抗がん剤治療を行うかどうかは、がんの進行程度、病理学的悪性度によって決まっています。現在再発予防のためには、三週間に一回点滴注射で薬剤を組み合わせて五から六回、薬剤によっては一年間行います。予防的治療なので無理をせず回数や薬剤量を減らしたりして副作用を抑えます。脱毛は避けられないのですが髪の毛は治療が終了すれば再生します。

乳がんの六割は女性ホルモンの働きによって分裂、増殖します。この性質は病理検査で判定し、陽性の場合に閉経前では女性ホルモンの働きを抑える（更年期の状態を作り出す）薬、閉経後は脂肪組織などで女性ホルモンが作られるのを抑える薬を使います。注射や飲み薬があり長期にわたって使用します。

残念ながら進行した乳がん、転移再発した乳がんには抗がん剤治療や放射線療法などを行い、がんを進行させない、がんと共存しながら生活を維持していくことが基本になります。

以上のことからもがんの治療ができる身近な病院として金山病院の機能を維持していくことが重要と考えています。

下呂市立金山病院顧問
乳腺外来　古田智彦

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、8月10日（水）～8月23日（火）に下呂チャンネルの「週刊まめなかな」で放映しています。