

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

いのちをつなげる献血 献血にご協力をお願いします

なぜ献血が必要なの？

日本国内では、1日あたり約3千人の患者さんが輸血を受けていると言われていています。

医療が進歩した現代でも血液は人工的に作ることができず、また、長期間保存することもできません。しかし、病气やけがの治療のため、輸血や血液製剤を必要とする人達が多くいます。また、患者さんによっては大量の輸血を必要とする場合があります。輸血に必要な血液を確保するためには、一時期に偏ることなく、1日あたり約1万5千人の方に献血にご協力いただく必要があります。



必要な人に血液が届けられなくなる？

治療などで輸血が必要となる人の8割以上が50歳以上で、高齢化が進むにつれて、輸血が必要な人の増加が見込まれます。

その一方で10代・20代の若年層さらに30代の献血者はこの10年で30%（約89万人）も減少しています。若年層の献血離れが続くと、輸血が必要な人に血液が届けられない事態になる恐れがあります。そんな状態にならないよう一人でも多くの方、特に若い世代の方に、献血にご協力いただく必要があるのです。

献血は誰でもできる支えあい

献血は、16歳から69歳までで一定体重以上の健康な人であれば誰でもできます（表）。

皆さんからの「献血」によって多くの患者さんが救われています。一人でも多くの方を救うため、皆さんのご協力をお願いします。

表 全血献血採血基準

項目	種類	全血 献血	
		200ml	400ml
年齢	男性	16～69歳※	17～69歳※
	女性		18～69歳※
体重	男性	45kg 以上	50kg 以上
	女性	40kg 以上	

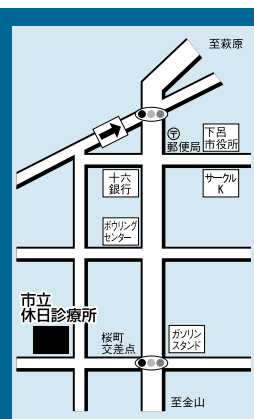
※65歳以上は60～64歳の間に献血記録がある人

お互いを支え合う献血。あなたもきっと、いのちをつなぐ人になれるはず。

献血に行こう

7月の献血日程

28日（金） 星雲会館 10時30分～12時30分 【400ml限定】
トヨタカローラ岐阜 下呂店 14時～16時30分
29日（土） 下呂ショッピングセンターピア 10時～11時30分 13時～16時 【400ml限定】



7・8月の担当医	7月	8月	
2日（日）	細江昭比古（市立中原診療所）	27日（日）	奥村昇司（あくらしんじ）
9日（日）	小池利幸（小池医院）	20日（日）	村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）
16日（日）	藤岡 均（藤岡医院）	13日（日）	近藤史郎（近藤医院）
17日（月）	黒木尚之（黒木医院）	6日（日）	今井直人（花田医院）
23日（日）	大林秀成（萩原北醫院）	30日（日）	中田宗彦（中田医院）

※地図は市立休日診療所を基準としています。

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。
※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

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

蚊にご注意を

蚊は感染症を媒介する害虫です。感染症患者の血液を吸った蚊の体内でウイルスが増殖し、ウイルスを保有した蚊に刺されることにより感染します。代表的な感染症はマラリアやデング熱、ジカウイルス感染症(ジカ熱)です。妊婦がジカウイルス感染症に感染すると、胎児に小頭症が発生するリスクがあると報告されています。海外渡航時だけではなく、日頃から蚊に刺されないよう注意しましょう。蚊の発生予防には、ポウフラの生息する水場をなくすことが効果的です。ポウフラは少しの水場でも成長できるため、放置され水が溜まった容器を撤去する、週に1度は水を交換して清掃するなどポ

ウフラが成長できない環境を作りましょう。蚊の発生を減らし快適に過ごすため、自宅の周りの環境を見直してみましよう。

もの忘れドック、受けてみませんか

下呂温泉病院では、平成26年度から関係者による「下呂地域認知機能低下予防研究会」を立ち上げ、認知症の早期発見及び予防を目指した取り組みを実施しています。今年度は県の支援もいただき、認知症の早期診断ができる「もの忘れドック」体験事業を計画しましたので次のとおり受診者を募集します。

実施日：平成29年8月5日(水) 1日1人

※1日で検査から結果の説明まで行います。

対象者：当院診療圏の住民(年齢限定)

対象人数：先着20名

検査内容：MRI検査・血液検査・認知症テスト
検査場所：総合健診センター

検査料金：100000円(自己負担)

※県の基金事業から助成を受けています。

募集期間：平成29年7月5日(水)～31日(月)

その他：●下呂地域認知機能低下予防研究会で検査結果を活用させていただきます。

●認知症予防リハビリ(運動プログラム)をご紹介させていただく場合があります。

申込方法：電話予約(平日9時～17時)

問合せ：☎0576・23・2222

(内線2114)事務局経営企画課

看護師、准看護師、保健師、助産師の再就職を応援します！

各種就職相談のほか、再就職に役立つ

つ各種研修の実施、紹介をしています。お気軽にご利用ください。

問合せ：岐阜県ナースセンター 飛騨サ

テライト ☎090・5117・4082

(毎週木曜日9時～16時 祝日年末年始は

休み)、岐阜県ナースセンター 岐阜本所

☎058・277・1010

飛騨地域周産期医療に関する講演会

飛騨で安心して子供を生み育てる環境を維持するためにはどうしていくべきかについて、専門家からの情報提供をいただき、考えます。

日時：7月15日(土)13時30分～16時30分(13時開場)

場所：高山市役所大会議室

主催：飛騨三市一村

汗をかき季節です。汗には生命を守る大きな働きが二つあります。一つは体温の調節、もう一つは皮膚の保護です。この汗を出す機能は主にエクリン汗腺が担っています。

エクリン汗腺は一部を除く全身の皮膚にあり、顔、手のひら、足の裏、腋下に最も多く分布しています。総数は300万個ほどで、1㎡あたり1300～6000個あるといわれています。小児と成人とでは汗腺の数に差はありません。

全ての汗腺が動いているわけではなくて、住んでいる地域、生活環境などで働く汗腺(能動汗腺)の数は変わります。能動汗腺の数は2～3歳で決まり、生涯を通じてこの数は変わらないといわれています。この時期に汗をかかないと能動汗腺が少なく夏バテしやすい体になります。エアコン生活に慣れた

世代ではあまり汗をかかなくてこれが体調不良の一因ともなります。発汗は自律神経に支配されているので発汗が少なくなれば自律神経の不調にもなります。

能動汗腺の数は加齢とともに減少します。加齢とともに活動量が減少すると発熱量も減り、発汗の必要性も減っているのです。足先から太腿、腰へと汗腺の数が減っていきます。汗腺の数が減ると体温調節機能が低下し、体に熱がこもりやすくなり、暑さなどの湯まを感じにくいことが重なる熱中症になりやすくなります。

汗腺もほかの臓器と同じように使わなければその機能は徐々に衰えていきます。この衰えは年齢には関係ありません。汗をかくのは体温を下げるのが目的です。若いころから日常生活の中で汗をかき

汗の話

汗腺を鍛える習慣を持つことが大切です。冷房に頼りすぎないようにしましょう。もちろん発汗機能が低下し体温調節が困難な高齢者では暑い季節にはエアコンの積極的な利用が望まれるのは言うまでもありません。汗腺を鍛える最も簡単な効果的なのは半身浴です。毎日、入浴後にたっぷり汗をかいて体温を下げるのが汗腺の本来の機能を鍛えることとなります。

汗のもう一つの役割は皮膚を外界の様々な刺激から守り、肌の若さを保つことです。皮膚には各種の細菌が常在しておりバランスをとって生活しています。ある種の常在菌は汗や皮脂を栄養源として脂肪酸などを作り出し天然の保湿剤となって皮膚を弱酸性に保ち病原菌の増殖を抑えています。汗をかかないと皮膚は乾燥し、このバランスが狂っ

て様々な皮膚トラブルを引き起こします。しっかりと汗を出して常在菌の生育を保護する事が大切です。また、汗をかいた皮膚は清潔にしなければなりません。常在菌を減らさないよう洗う際には注意が必要です。

汗は皮膚から蒸発することによって本来の機能を果たします。しかし、吹き出た汗をそのままにしておくと、皮膚の表面に汚れがたまって汗の出口が詰まってあせもができます。吹き出た汗はそのままにしないで、こまめに汗を拭いたり、シャワー、着替えるなどの対策をとることが必要です。

汗を感じなくても1日6000～7000mlが発汗により皮膚から、呼吸からは150～450mlの水分が失われています。適切な水分補給を心がけ皮膚の若さを保ちましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦