

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

年に1回は体のメンテナンス！ 健康診断を受けましょう



健康診断を受けていますか？

健康診断は、自分では気付かない体の異常（生活習慣病）を血液検査や尿検査で見つけることができます。ところが、そもそも生活習慣病には自覚症状がありません。怪我をすれば痛みを感じますが、風邪をひくと熱や咳が出たりしますが、生活習慣病にはそのような自覚症状がありません。

生活習慣病には自覚症状がない！

ではなぜ生活習慣病には自覚症状がないのでしょうか。それは、生活習慣病の多くが高血圧や高血糖、高脂血症などで、血管（血管内皮）を傷つけることで発症しますが、血管には痛みを感じる神経がないからです。そのため血管が詰まったり、破裂して初めて自覚症状が現れます。その状態が心筋梗塞や脳梗塞です。その時に初めて痛みを感じます。



健康診断を受けましょう！

健康診断は、このような症状が現れる前に、予防のために受診するものです。健康診断を受けなければ体の状態はわかりませんので、予防することができません。

もし健康診断で、高血圧や高血糖、高脂血症などが見つかった場合でも過度に不安になる必要はありません。食事などの生活習慣を改善し、約3年間血圧と血液を良い状態に保つことで、血管内皮は修復すると言われています。

では、どうすれば血圧や血液を良い状態に保ち、生活習慣病を予防することができるのでしょうか。血液は私たちが食べた物（栄養素）から作られています。そして運動により使われる栄養素があります。生活習慣病は、自分の体に合った食事と運動で予防することができます。

血液中に何が多くて、何が少ないのかは、検査をしないとわかりませんし、分からないと気をつけることもできません。

年に1回は健康診断を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

参考文献

動的平衡、血管内皮機能を診る

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。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

5・6月の担当医

6月		5月				
24日（日）	阿部親司（阿部医院）	3日（木）	小池利幸（小池医院）	4日（金）	小林源博（こぼし整形外科）	
17日（日）	中田宗彦（中田医院）	5日（土）	中田宗彦（中田医院）	6日（日）	大塚正議（森耳鼻咽喉科）	
10日（日）	小池利幸（小池医院）	13日（日）	藤岡均（藤岡医院）	20日（日）	大林秀成（萩原北醫院）	
3日（日）	大塚正議（森耳鼻咽喉科）	27日（日）	黒木尚之（黒木医院）	27日（日）	黒木尚之（黒木医院）	

※一部はJ-Netの医師による診療です。



※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。

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
の犬は「登録」と「毎年一回の狂犬病
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。手続きは
健康医療課または各振興事務所で行
うことができます。詳しくは健康医

療課までお問い合わせください。

狂犬病予防集合注射（追加）

◎6月6日（水）

※対象者には実施日の1週間前まで
に通知ハガキを郵送します。

不正大麻・けし撲滅運動実施中！

（5月1日～6月30日）

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は禁止されていま

乳がん・子宮頸がんの 集団検診会場が一部変わります

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。

市では、各地域の保健センターや
公民館などで、乳がん・子宮頸がん

の集団検診を実施していますが、受
診者数の減少にともない、今年度か
ら実施日数が少なくなりました。実
施日数の減少により、検診会場が変
更になる地区がありますので、ご理
解をよろしく願います。なお、医
療機関で受診できる個別検診は引き
続き実施します。

受診申込者と国民健康保険加入者
には、5月中旬に日程や会場、個別
検診の案内を郵送します。申し込み
がお済みでない場合は、健康医療課
または各保健センターまでご連絡く
ださい。

5月1日は世界禁煙デーです。現在喫
煙している人のほとんどは禁煙したいと
考えているのではないのでしょうか。

多くの喫煙者は、喫煙することによ
って気分転換できると感じて、これを喫煙
して得られるメリットと考え、喫煙に
よって生ずる様々なデメリットを仕方な
いものとして受け入れてしまっていま
す。これは喫煙のデメリットをよく理解
していてもタバコをやめられないがため
に陥るツレンマです。また、深く考えな
くとも、いったん吸い始めると喫煙が習
慣となってやめられなくなってしまう
いる人もいます。

タバコを止められないのはニコチンに
依存している「ニコチン依存症（ニコ
チン中毒）」だからです。この依存症
は精神力だけでは克服困難です。CO

PDや発がん、受動喫煙などのタバコ
の害をここで論ずるつもりはありません。
しかし、喫煙している間は症状が
無くても、喫煙歴は、年を経て老年期
に様々な病気を引き起こし、生活に悪
影響を及ぼしてくることをしっかりと
考えなければなりません。

喫煙がストレス解消になるという意
見があります。しかし、ニコチン依存
者は、一時の「清涼感」を得る為に
タバコを吸いたいという欲望と、健康
に対する心配、受動喫煙、仕事の中断
など心の奥にひそむ葛藤によって常に
ストレスを抱えているのではないで
しょうか。

禁煙を試みるときに喫煙者はニコチン
依存症であることを認識し理解しなけ
ればなりません。依存症は精神力だけ

5月1日は世界禁煙デーです

で解決する事は困難です。禁煙成功の秘
訣を、元ヘビースモーカーの経験からお
話しします。節煙では決して禁煙できま
せん。電子タバコなどの代用たばこでも
ニコチンを含んでいないと満足できず結
局喫煙に戻るようになります。依存症で
は体がニコチンを欲しがるのです。ニコ
チンを欲しがらない体にするためには、
多くは医療の助けが必要となります。喫
煙できないような病気で長期間入院した
時、1か月もすればタバコは止められる
こともあります。これは望んでできる
ものではありません。

禁煙外来では、医師を中心にした専任
のスタッフが喫煙の害、禁煙のメリット
を説明し12週間、5回の通院でニコチン
が必要でない体を目指します。費用は健
康保険3割負担で自己負担13,000

円～20,000円程度です。ちなみに
タバコ1日一箱4600円12週間で38,800
6400円の出費となります。

ニコチンが必要でなくなっても禁煙を
成功させるためにはもう一つ大きな関門
があります。それは生活習慣です。タバ
コの煙がある環境、タバコを勧められる
環境、今まで習慣となっていた食後の一
本など日常生活の中での喫煙、これらは
自己努力で避けることがどうしても必要
です。喫煙の害をしっかりと理解し、周囲
に禁煙を宣言して協力してもらうことも
大切です。年間行事から禁煙しやすい時
期を考え、いつから禁煙するかを決める
ことも大切です。社会全体で協力して喫
煙を無くしていきましょう。

下呂市立金山病院 顧問

禁煙外来担当 古田智彦