

健康だより

市民課(国保係)
☎ 24-2222
健康医療課
☎ 53-2101
萩原保健センター
☎ 52-1230
下呂保健センター
☎ 25-2680
金山保健センター
☎ 32-4500
小坂保健センター
☎ 62-3443

国保特定健診、国保人間ドック、すこやか健診、さわやか口腔健診、がん検診を開始します！

新型コロナウイルス感染症拡大により延期していましたが、健診(検診)を8月から実施します。健診(検診)日程は次のとおりです。対象者及び申し込みをされた人に

は、受診券等を7月下旬に郵送します。※平日に受診できない人は下呂温泉病院の日曜健診(要予約)をご利用ください。日時：令和2年9月27日(日)、12月13日(日) 午前8時30分～12時、午後1時～午後3時30分

○健診(検診)日程

健診(検診)の種類	内容	日程
集団健診(検診)	国保特定健診 若者健診 すこやか健診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 風しん抗体検査	令和2年 8月～9月
	子宮頸がん検診 乳がん検診	令和2年 8月～10月
	胃がん検診(バリウム) 肺がん(結核)検診 大腸がん検診	令和3年 1月～2月
	胃がん検診(カメラ) 申込受付終了	令和2年10月
医療機関での個別健診(検診)	国保特定健診 すこやか健診 さわやか口腔健診	令和2年8月 ～令和3年2月
	歯周疾患検診	令和2年6月～令和3年3月
	婦人科検診以外のがん検診 (胃・大腸・肺・前立腺・肝炎)※	令和2年8月 ～令和3年3月
	子宮頸がん検診 乳がん検診	令和2年6月 ～令和3年3月
国保人間ドック	下呂温泉病院・金山病院で市の助成を受けて受診する人間ドック	令和2年8月 ～令和3年2月

※医療機関での胃がん・肺がん検診は下呂温泉病院、金山病院のみで受診できます。

○地域の公民館などで実施する
集団健診(検診)について

集団健診(検診)は予約不要ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、対象地区、受付時間を細かく指定して実施します。対象地区と異なる日時にお越しになられた場合は、お待ちいただくか、受診をお断りする場合があります。

集団健診の日程詳細等については、受診券送付時と6月下旬の自治会配布時にご案内します。

○市内の医療機関で受診する
個別健診(検診)について

市内の医療機関で受診する場合は予約が必要です。予約は受診券がお手元に届いてからとなります。

予約期限、予約受付時間が医療機関によって異なりますので、受診券に同封の案内をよくお読みになり、ご自身で予約してください。

○国保人間ドックについて

下呂温泉病院または金山病院で受診できます。

受診を希望する人は、医療機関へ予約する前に、市役所窓口で申請が必要となります。

申請方法については、受診券に同封の案内をご覧ください。

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

診療受付時間 午前8時30分～午後2時30分

※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。

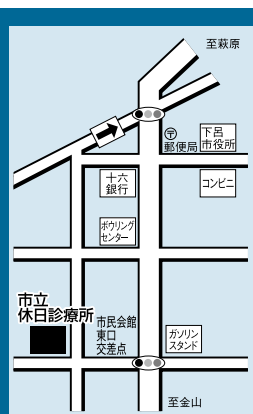
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

7・8月の担当医

7月	8月
5日(日) 阿部親司(阿部医院)	30日(日) 阿部親司(阿部医院)
12日(日) 中田宗彦(中田医院)	23日(日) 阿部親司(阿部医院)
19日(日) 大塚正議(森宮鼻咽喉科医院)	16日(日) 小林源博(こげやし整形外科)
26日(日) 奥村昇司(おくむらクリニック)	10日(日) 今井直人(花田医院)
23日(木) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	9日(日) 大林秀成(萩原北医院)
24日(金) 小池利幸(小池医院)	2日(日) 阿部慎太郎(阿部医院)
29日(木) 近藤史郎(近藤医院)	26日(日) 近藤史郎(近藤医院)

※部(口)は5分前到着が原則です。



※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。

人間の体の細胞は、酸素がないと生きていくことができません。肺は呼吸によって体内に酸素を取り入れ、二酸化炭素を排出するという重要な役割を果たしています。健康な肺では空気をたくさん吸って、一気に吐くことができます。しかし肺胞が壊れるなど肺に疾患があると、吸っても吐けなかったり、吐けるけれど吸えなくなったりして、呼吸不全を起こし、体が酸素不足となります。これを脳では酸素を運ぶ血液が不足していると認識し、心臓にもっと血液を送るように命じます。そのため慢性呼吸不全になると、心臓に大きな負担がかかり、心不全につながることもあります。

呼吸は、肺が勝手にやってくらんだりほろんだりしておこなっているわけではありませんが、横隔膜をはじめとする呼吸筋が弛緩・収縮することで、胸郭が動き、それに合わせて肺が広がったりしぼんだりして呼吸をしているのです。加齢とともに筋力は弱くなるので、肺に疾患がなくても自然に肺機能は低下します。肺機能の低下は肺年齢を計測することにより推測できます。自分の値が健康な人の何歳に相当するかを示すのが肺年齢で、肺年齢が実年齢より10以上高い場合は、呼吸器科などで相談し生活の改善などに取り組む必要があります。金山病院でもスパイロメーターで肺活量などの検査を行い、肺年齢を推測しています。

肺の機能を守るために

肺機能の低下は加齢ばかりでなく、さまざまな病気でも起こります。これらの病気の多くは治療により改善しますが、タバコによるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺が破壊され治療しても元には戻りません。肺機能の低下は、呼吸に使う呼吸筋のトレーニングをおこなうことによって、しっかり呼吸ができるように、肺の機能を若く保つことを目指します。病気ではなくても、呼吸器の機能が弱っている人は、運動をして脚の筋肉を鍛えましょう。肺と脚の筋肉には何らかの関係があるとされ、1日の歩数が多い人ほど生存期間が長かったという研究もあります。二本杖を利用したウォーキングやジョギングは呼吸筋を鍛える最適な有酸素運動の一つです。膝を痛めないためには自転車型トレーニング器具を利用した運動も良いでしょう。

新型コロナウイルス感染症は酸素不足で症状が悪化します。肺機能に異常がある人で重症化することが多く、高齢者、喫煙者は十分な注意が必要です。新型コロナウイルスは人から人へ移るのであって、人と会話をしたり、人が触れたものに触れた手を口へ持つといったしなければ感染しません。「ズネイホーム」は家の中にいましよという事ではありません。必要以上に「メートル」人に近づくなという事で、当地域など人が少ない地域では、人に近づかない限り外に出て自然の中で活動できるメリットを利用しない手はありません。コロナ自粛で家にいて運動不足で体重が増えたというのは呼吸機能に対しても最もよくないことです。季節柄、熱中症に注意ながら、人との距離をとったうえで、適宜マスクを外して、外での運動もとりいれて体を動かし、肺機能を鍛えて、やがて来る流行に備えましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

「行ってみよう 少しの勇気で 救える命」愛の血液助け合い運動月間
7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社の共催による「愛の血液助け合い運動」月間です。
血液は人工的に作る事ができず、長期保存もできません。病气やけがなどで血液製剤を必要とする方々は、皆さんの善意による献血で救われています。

アです。次の日程で献血バスが出張します。この機会にご協力をお願いいたします。

今月の献血の日程

- 7月3日（金）【400mL限定】
下呂市役所下呂庁舎 14時～16時
- 7月4日（土）【400mL限定】
バロー萩原店
10時～12時00分・13時30分～16時

・日程等は変更になる場合があります。献血バスの日程は、岐阜県赤十字血液センターのホームページでご確認いただけます。

・マスクの着用をお願いします。受付前に手指消毒と体温測定をお願いします。

いしてあります。

※献血受付業務は、下呂市金山赤十字奉仕団の皆さんにご協力いただいています。

下呂市で配布したマスクの交換について
下呂市では新型コロナウイルス感染症の予防対策として使い切りマスクを1世帯10枚配布しました。配布されたマスクに不具合がございましたら、健康医療課もしくは最寄りの振興事務所にお問い合わせください。不具合のあるマスクをご持参いただき、新しいマスクと交換させていただきます。また、マスクが届いていないなど、ご不明な点がございましたら、

したら、同様にお問合せ下さい。

交換期限につきましては、7月末とさせていただきます。未開封の配布マスクがありましたら不具合がないか、ご確認をお願いします。

感染防止の3つの基準を守りましょう。

- ① 人との間隔は2m
- ② 手洗いは水と石けんで30秒
- ③ マスクの着用

※夏のマスク着用については、熱中症にならないよう、「こまめな水分補給」「適度な休憩」「体調不良時は無理をしない」ことを心掛けてください。