

# 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

## 健診を受けましょう

### 「病気を予防する」ために健診はあります

健診は、単にその年の体の良し悪しを見るだけのものではありません。「病気を予防する」ためには「病気を予防する」ために健診があります。働き盛りの若い頃から続けて受診し、検査数値を見ていくことで、体の中のわずかな変化にも気付くことができます。そうすれば、心臓病や脳卒中などの自覚症状がなく、突然発症する大きな病気も防ぐことができるのです。

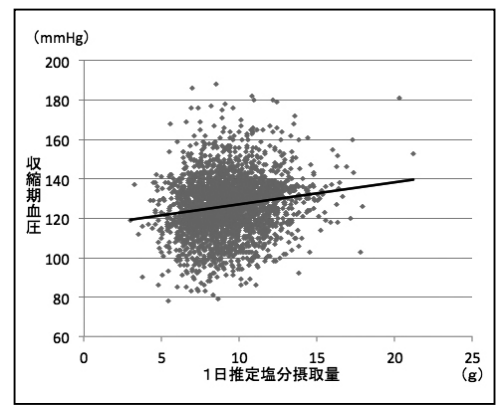
### 下呂市の特徴に合わせた健診内容

下呂市は高血圧で治療している人の割合が高く、高血圧は脳卒中を引き起こす最大の要因となります。高血圧を予防するには、塩分の摂取量を適切な量に抑えることが大切です。そのため、下呂市では昨年度から市の行う健診（国民健康保険の特

定健診と若者健診）の検査項目に「1日推定塩分摂取量」を加えました。この検査は、朝一番（早朝）の尿を調べることで、前日に摂取した塩分量が推測できるため、普段どれくらい塩分を摂取しているかの目安を知ることができます。

### 健診結果から分かったこと

高血圧で治療する人が多くなってくる年代である40歳以上の人の1日推定塩分摂取量と血圧に関する関係があるかどうかを見てみました（図1）。これは、1日推定塩分摂取量を横軸に、上の血圧（収縮期血圧）を縦軸にし、健診を受けた3,004人の値をグラフの中に散りばめたものです。グラフの中にある直線は、全体の傾向を表したのですが、この図から、塩分の摂取量が多い人は血圧



(図1)

が高く、摂取量が少ない人は血圧が低い傾向にあることが分かります。このことから、減塩による血圧低下を裏付けることができます。

### 知るところから始めましょう

自分の血圧の値を知っていますか？どれくらい塩分を取っていますか？国では、1日の塩分摂取量を男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満（高血圧の人は6.0g/日未満）としています。市の平均は男性9.4g、女性9.1gでした。

市の行う健診以外でも、保健センターでは1日推定塩分摂取量の検査を実施しています。自分の塩分摂取量が気になる方はお気軽に保健センターへご相談ください。まずは知るところから始めませんか。

## 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。

6・7月の担当医	
2日(日)	阿部親司(阿部医院)
9日(日)	大塚正議(森耳鼻咽喉科医院)
16日(日)	今井直人(花田医院)
23日(日)	小林源博(こげやし整形外科)
30日(日)	中田宗彦(中田医院)
7日(日)	奥村昇司(あくもうしん)
14日(日)	近藤史郎(近藤医院)
15日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
21日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
28日(日)	小池利幸(小池医院)

※地図は5/25現在のもので、変更がある場合があります。

※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。

**定期的な健診で健康管理！**

6月から特定健診（国保）、すこやか健診・さわやか口腔健診（後期高齢者医療保険）が始まります。受診券は、20歳以上の国保・後期高齢者保険加入者に送付しています。

詳細は、受診券やお知らせのチラシでご確認ください。

※治療中の人も受診できます。医師の方針に従い、保健・食事指導も受けられます。

※下呂温泉病院・金山病院では、各種がん検診も受診できます。

【問合先】市民課 ☎242222（内線122）

2017年度の下呂市の  
特定保健指導の実施率が  
全国 814 自治体（市・区）中で  
**1位** になりました！  
2017年度特定保健指導実施率  
**92.1%**

**狂犬病予防集合注射を  
追加実施します**

狂犬病予防集合注射を6月5日（水）に追加実施します。愛犬の注射が済んでいない場合は都台のよい会場で接種してください。また、新しく犬を飼い始めた場合、生後90日以上は登録と予防注射が義務付けられています。未登録の場合は登録をお願いします。

**【予防注射実施時間と会場】**

小坂	9:00 ~ 9:10 小坂振興事務所前
萩原	9:35 ~ 9:45 下呂総合庁舎車庫前(羽根)
馬瀬	10:00 ~ 10:10 馬瀬振興事務所前
下呂	10:40 ~ 10:50 下呂市民会館駐車場
金山	11:30 ~ 11:40 金山振興事務所前

人が生きていくうえで必要な栄養を摂取するためには3通りの方法があります。

①口を通して吞み込む（嚥下する）方法です（経口摂取）。健康な人ではごく普通で、最も効果的な方法ですが、嚥下機能に異常がある場合は、誤嚥性肺炎や窒息の危険性があります。鼻からチューブを吞み込んで胃まで挿入し、栄養を注入する方法もこれに類する方法ですが、とても苦しい方法で誤嚥性肺炎の危険性も高いものです。

②皮膚から胃や腸にチューブを挿入し経腸栄養液を注入する方法です（胃ろう、腸ろう）。入浴も可能で日常生活にも大きな制限はありません。嚥下機能が回復すれば簡単にやめることができます（フクロウの穴はチューブを抜けば直ぐに

自然に閉じます）。嚥下機能を失っても生きる意欲のある人にとってはとても有効な方法です。しかし、寝たきり状態で体力の衰えた状態では、食道胃接合部の機能異常のため胃液の逆流がおり、胃酸による誤嚥性肺炎を引き起こし、とても苦しい状態となり、死亡の原因にもなります。また、加齢とともに胃腸の機能は低下し、どのような栄養を注入しても吸収できなくなって終末期を迎えます。

③皮膚からチューブを血管に挿入し、先端を大静脈に留置して濃厚な静脈栄養液を注入する方法です（CV）。手術の後や、一時的に胃腸の使用を休めたいときなど、経口摂取ができない時期に栄養をつけるために行うのが一般的です（経静脈栄養、中心静脈栄養）。二週間以上の長期間続けると皮膚からチューブの刺

**誤嚥性肺炎**

入部を通しての感染や、異物による感染から敗血症を引き起こし命にかかわることがあります。入浴も可能な方法として、大静脈につなげたポートと呼ばれる装置を皮下に埋め込み、使用の都度ポートに皮膚を貫いて針を刺して液を注入する方法もあります。しかしこれも異物が皮下に入っており、針を刺すときにも感染の危険があり長期の使用は困難です。

★延命処置を考えなければならなくなった時、人工呼吸や胃ろうは望まないとはいえず、点滴だけお預けしますという声を聞くことがあります。何かをしてあげなければというご家族の思いもあると思います。しかしながら一般の点滴（点滴静脈注射）では、一時的な延命効果を否定はできませんが、生命を維持できなかった栄養は投与できません。栄養保持に必

要な高濃度の栄養液は末梢の血管を傷つけずに利用できません。

★誤嚥性肺炎は嚥下機能の低下とともに起こりますが、寝たきり状態では特にその頻度が増加します。食べ物の誤嚥ばかりでなく、不完全な口腔ケアのために口腔内の細菌の誤嚥が大きな要因となっています。これは特に、眠っているときにおこりやすいものです。誤嚥性肺炎を繰り返すと気管粘膜の細菌に対する抵抗力の低下が進行し、回復が困難となって死に至ります。

さて皆さん、ご本人が、またご家族が人生の終末期を迎え、口から食べられなくなった時どのような選択をされますか。常日頃ご家族で話し合っておかれると良いでしょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦