

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

集団検診(健診)等日程変更のお知らせ

令和2年4月号の広報げろチラシでがん検診の集団検診日程をご案内していましたが、新型コロナウイルス感染症が終息していない可能性を考慮し、6～7月に実施予定の集団検診(健診)等について変更しました。

日程の変更

集団検診(健診)は、混雑を避けるため、分けて実施します。

例年実施している集団検診(健診)は1日で多くの検診が受けられることがメリットですが、新型コロナウイルスの感染拡大条件となる「密」を避けるため、8～9月と1、2月に分けて実施します。実施予定時期については表でご確認ください。

医療機関検診(健診)について

例年6月から実施する医療機関検診(健診)の開始時期も延期します。

検診(健診)名	集団検診(健診)の実施予定時期	備考
変更あり 胃がん検診(バリウム) 肺がん(結核)検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 国保特定健診 ぎふ・すこやか健診 若者健診 風しん抗体検査	令和2年6～7月(広報げろ4月号掲載時) → 令和3年1～2月 → 令和2年8～9月	午後の肺がん検診車の巡回は中止
なし 胃がん検診(カメラ) 乳がん検診 子宮頸がん検診	令和2年10月(変更なし) 令和2年8～10月(変更なし)	申込受付終了

開始時期が決定次第、下呂市メール、広報無線、下呂市ホームページ、ケーブルテレビなどでお知らせします。なお例年5月中旬から始めていた子宮頸がん・乳がん検診については6月以降に実施します。(今後変更の可能性もあります。)

国保人間ドック助成について

例年6月から受付を開始する人間ドック費用の一部助成申請についても、医療機関検診(健診)を延期にしたため、併せて申請開始時期を延期します。健診開始時期が決定次第、下呂市メール、広報無線、下呂市ホームページ、ケーブルテレビなどでお知らせします。

感染症拡大の場合は中止

現時点では、市内での感染症発生者はいないため検診(健診)は実施予定ですが、今後の状況によっては中止する可能性もあります。皆様にはいち早く正しい情報をお届けする方法として「下呂市メール配信サービス」で発信していきますので、登録をお勧めします。

登録はこちらへ空メール送信

メールアドレス

gero@sg-m.jp



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、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

5月	6月
3日(金) 阿部慎太郎(阿部医院)	28日(日) 小池利幸(小池医院)
4日(土) 近藤史郎(近藤医院)	21日(日) 阿部慎太郎(阿部医院)
5日(日) 小池利幸(小池医院)	14日(日) 近藤史郎(近藤医院)
6日(月) 中田宗彦(中田医院)	7日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)
10日(木) 奥村昇司(おくむらクリニック)	31日(日) 小林源博(こぼやし整形外科)
17日(日) 今井直人(花田医院)	24日(日) 大林秀成(萩原北醫院)

※随時ご変更がある場合がございます。



※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。

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日以上の子犬は「登録」と「毎年1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

狂犬病予防集合注射（追加） ◎6月3日（水）

療課までお問い合わせください。
※対象者には実施日の1週間前までにはがきで通知します。

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す。

160cm程度ということになり、太い血管が傷つくと血液が勢いよく噴出するのはこのためです。

血圧は一日の間に常に変動しており、身体的、精神的、季節的にも変化します。夜間就寝時が最も低く、明け方から目覚めの準備として高くなってきます。心筋梗塞や脳卒中が午前中に多いことも関係しています。

上腕で計る血圧はほとんど左右差がないので、左右どちらかで計ってもよいのですが、どちらか一方で測定しその変動を観察することが大切です。明らかに左右差がある場合は血管に異常がないか検査する必要があります。

上肢と下肢の血圧にはほとんど差はありませんが、基準を越えて下肢が低くな

血圧の常識

る場合は動脈硬化症の進行が疑われ、脳血管障害、心血管障害の予測材料となります。この検査はABIと呼ばれ、金山病院でも行っており、血管の硬さ、狭窄の程度から血管年齢を評価します。

血圧計には上腕で計るものと手首で計るものがあります。しかし、手首で血圧を測るときは、血圧計が心臓より高いと低めに、低いと高めになるので、正確な血圧は、血圧計を心臓と同じ高さにして計らなければなりません。また、糖尿病、肝臓病、動脈硬化、高血圧症などで末梢循環障害のある方は、手首の血圧値と上腕の血圧値に大きな差が出る場合があります。

血圧は病・医院で計っているとか、デバイスで計ってもらっているという

ます。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。

5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣とな

るような様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機関（WHO）の決議により昭和63年に初めて設けられ、平成元年からは5月31日と定められています。

また厚生労働省では、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」（5月31日～6月6日）と定め、各種の施策を講じています。喫煙や受動喫煙は、がんや心疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、歯周疾患などの原因になります。

この機会に自分や家族の健康を考えて禁煙を始めてみませんか？

方がおられます。それは、そこでの血圧として正しいでしょう。しかし、医師は、朝起きた時の血圧が知りたいのです。様々な病気の原因や予測、予防法が朝の血圧から推測できることが多いからです。一般に血圧は朝から昼にかけて高くなるのですが、日中病院にかかった時などにはかえって低くなっていることもあります（仮面高血圧）。血圧を下げる薬には多くの種類があります。血圧の治療は医師に任せきりにするのではなく、なぜその薬を飲まなければならないかを理解することが上手に高血圧と付き合う秘訣です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦