

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

虫歯なしの金メダル!

3月に実施した3歳児健康診査での虫歯なしさんは、市川愛華ちゃん(関)・佐藤希歩ちゃん(長老)でした。おめでとうございます。これからも歯みがきがんばろうね!



保健センターは保健・医療・福祉に関する総合相談窓口です。皆様の身体に関することはもちろん、家族の健康や障害・介護サービスに関することなど、お気軽にご相談ください。

子宮頸がん予防ワクチンについて

2月に開始した子宮頸がん予防ワクチンの助成対象者を左記のとおり拡大します。ただし、年齢を拡大して助成するのは平成23年度限りです。希望される方は保健センターまでお問い合わせください。
●対象年齢 平成23年度中に中学1年生に相当する方(満30歳に達する年齢の女性の方)
●助成費用 全額町負担

季節の変わり目く生活

長い冬の寒さも終わり、春の季節がやってきました。4月に新しい生活をスタートされた方も多いことでしょう。季節の変わり目は体調をくずしやすくなりますので、バランスのいい食事をこころがけましょう。ごはんやパンなどの主食でエネルギーを、肉、魚、卵、豆腐などの主菜でたんぱく質を、野菜、果物などの副菜でビタミンやミネラルをしっかり補給しましょう。
 また、春は山菜の採れる季節です。山菜の独特の苦味には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。春の栄養も取り入れ、これからの季節を元気に過ごしましょう。

お知らせ

- 健康相談
お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。
- 実施日/4日(月)、15日(金)
- 申込み/事前に予約が必要です。
- こころの相談
- 実施日/14日(木)
- 申込み/事前に予約が必要です。
- げんき塾(運動教室)
爽やかな春の日差しのもと、運動教室に参加してみませんか。ストレッチやウォーキングを行います。
- 日時/15日(金)午後1時半
- 場所/保健センター
- 申込み/不要
- ハチマルニマル
8020
- よい歯コンクール 応募者募集!
80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動の一環として開催されます。ぜひご応募ください。
- 対象/80歳以上の方で、現在歯が20本以上(治療完了)で健康状態の良好な方。
- 応募先/保健センター(37-2331)
- 主催/宮城県歯科医師会

健康一口メモ 手術が決まった! そのときあなたが気になること 術後の痛みに対する処置「硬膜外麻酔」

手術が決まった時、病気に対する不安はもちろん、痛みに対する不安を抱かれると思います。今回は皆さんが気になる術後の痛みに対する処置についてお話しします。
 脳から脊髄という太い神経が伸び、脊髄から全身に神経が枝分かれしています。その脊髄の近くにチューブを入れ持続的に痛み止めを投与する方法が「硬膜外麻酔」です。
 この硬膜外麻酔は主に胸腹部・下肢の痛みを軽減するために施行されます。方法は脇を下にし横になり、背を丸めていただきます。それから背骨の間に予防接種くらいの細い針で痛み止めの注射をします。痛み止めが充分効いたらチューブを通すた

公立刈田総合病院 宮崎 未来 先生
 めの針を脊髄の近くまで進め、太さがタコ糸くらいのチューブを挿入します。チューブに痛み止めを入れたボトルをつけ、痛みのピークである2・3日間点滴のように痛み止めを持続的に投与します。

しかし全例に適応があるわけではなく、手術部位・傷の大きさ・持病(血液がサラサラになるお薬を内服の方には行えません)等から適応を判断します。術後動きに伴い痛みや引きつれ等感じることもありませんが、硬膜外麻酔以外にも座薬や注射薬などの併用により術後の痛みを軽減できますので安心して手術に臨んで下さい。

こちら診療所

所長 長島 高宏

4年間、来院下さった住民の方々に支えていただきました。本当にありがとうございます。3月末をもちまして診療所を退職することとなりました。

4月からは、宮崎武文医師がご着任されます。

引き続き診療所をご支援いただきますようお願い申し上げます。
 (整形外科外来について)
 8日(金)と22日(金)です。
 (休診日について)

医師の出張研修のため、4月より毎週火曜日午後は休診となります。皆様のご理解をお願い申し上げます。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

新任医師紹介

麻酔科医 宮崎 未来

昨年12月1日より赴任いたしました宮崎未来です。

「地域を第一」に考える高林院長と、「何よりも患者さまを大事に」と考える長谷川副院長にひかれ赴任しました。患者さまに優しい医療を目指す医療スタッフとともに、地域住民の皆さまが安心して手術に臨める麻酔科医を志しています。

手術の際、飲食が制限されるのをご存じですか? これは消化器の手術だけでなく、四肢・頭・腹・胸など、どこかの手術であっても(一部の局所麻酔での手術を除いて)、飲食の制限をしています。

なぜかといいますと、私たちは普段、間違っ喉へ何かが入った(誤嚥)とき、せき込んで吐き出そうとする反射(むせ)が生じます。

しかし、麻酔中はその反射ができませんので、おなかの中がいっぱいだと胃内容物が逆流しやすくなり、誤嚥しても反射できず、誤嚥性肺炎になる可能性が高くなります。

そこで、消化時間を考慮し、固形物は手術前日の夕食まで、水やお茶などの透明水は手術3時間前までと制限しています。

また、術後は麻酔や手術操作の影響で腸管の動きや喉の反射が弱くなっていますので、誤嚥を防ぐために、手術内容に合わせて術後も飲食の開始時刻を指定しています。

脱水にならないよう十分な点滴をしますので、ぜひご理解の上、ご協力をよろしくお願い致します。

