

けんこう広場

保健センター通信

TEL 37-2331

禁煙をはじめましょう！



町内でたばこを吸っている人の割合は男性で約2割、女性で約1割未満となっており、年齢別にみると男女ともに30代での喫煙が多くなっている状況です。

たばこに含まれるニコチンは、頭をスッキリさせる興奮作用と、気持ちをはかせる沈静作用の2つの相反する作用を持っています。そのため、たばこを吸うと一時的な満足感を得られますが、続けていくうちに習慣化してしまい、気がつけばたばこをやめられなくなってしまう。初めてたばこを吸った時、ほとんどの人がむせたり、気分が悪くなったりしますが、それはたばこの煙の中に含まれる200種類以上の有害物質の影響です。それにより、さまざまな病気を引き起こしたり、副流煙によって吸わない人にも悪影響を及ぼしたりしています。

禁煙に興味のある方は、ひとりで悩まず、禁煙治療外来を一度受診されることをおすすめします。2・3回失敗してもあきらめず、失敗してもまた体調の良い時、精神的に楽な時、頃合をみて気楽に禁煙を再開してみてください。

保健センターでは、禁煙に成功した方の体験例や方法などをお教えできますので、禁煙をお考えの方はご連絡ください。

むし歯なしの金メダル！

4月に実施した3歳児健康診査でのむし歯なしさんは、武蔵英司くん（湯原）・松木優奈ちゃん（湯原）でした。おめでとう！



（歯のみがき方）

むし歯や歯周病を予防するには、歯垢をしっかりと落とすことが大切です。1日2回以上でいいにみがついて、歯垢を落としましょう。とくに就寝中は、だ液の分泌が少ないために細菌が繁殖しやすいので、就寝前には時間をかけて念入りにみがくことが重要です。

いくら歯みがきをしても、歯ブラシの毛先が開くと、歯垢を落とすにくくなったり、歯ぐきを傷つけたりする場合があります。毛先が開きはじめていたら、取り替えの目安となりますので、新しいものに取り替えてください。また、汚れたハブラシは、細菌の絶好の繁殖地となります。使用後は流水できれいに洗い、風通しのよい場所で乾燥させましょう。



〈お知らせ〉

- 健康相談
健康づくりに関すること（病気や食生活、運動など）の相談に保健師・栄養士が対応します。
- 実施日／①7月4日（月）
②7月15日（金）
- 申込み／事前に予約が必要です。担当…太田
- こころの相談
専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。
- 実施日／7月8日（金）
- 申込み／事前に予約が必要です。担当…小野
- げんき塾（運動教室）
- 日時／7月15日（金）
- 集合／13時30分までに保健センターへ（会場の湯原コミセン前へ、13時45分まで直接集合していただいてもかまいません。）
- 内容／町内（湯原地区）を歩きますので、各自飲み物や帽子を準備ください。
- 申込み／不要
- 担当…太田

健康一ロメテ

〜食道がん予防について〜

七ヶ宿町国民健康保険診療所 所長 宮崎 武文 先生



「胃がん検診（バリウム透視）」を受けられた経験のある方は多くいらっしゃるかと思います。胃がん検診では、食道も撮影します。しかし、胃がん検診で見つかる食道がんは、進行したものがほとんどです。これは、早期の食道がんは平坦な病変が多く、また、食道はよく動くため（ぜん動）といえます。よいタイミングでの撮影が難しいためです。

赤くなりやすい方、頭頸部がん（咽頭がん、喉頭がんなど）の既往のある方といわれています。また、香辛料などの刺激物、熱い食事やお茶などを好む人にも食道がんが多いといわれています。平坦な病変が多く、内視鏡検査でも見つけるのがなかなか難しいといわれる早期食道がんですが、最近ではNBIという特殊な染色（ルゴール染色）を行うことで早期発見ができるようになってきています。

このため、早期の食道がんのほとんどが、何かのきっかけで行った内視鏡検査（胃カメラ）によって見つかります。

へビースモーカーの方、アルコール度数の高いお酒をよく飲まれる方は、ぜひ一度、内視鏡検査を受けてみられることをお勧めします。

いちら診療所

所長 宮崎 武文

ハチ刺されについて

暖かい季節になってきましたが、この季節に注意したいのがハチ刺されです。アレルギーがない方の場合症状は局所の腫れや痛みなどで、3〜4日程度治まります。しかし、アレルギーがある方の場合にはじんま疹がでたり、ひどい場合にはアナフィラキシーショックといつて、刺されてから数十分以内に呼吸困難、意識障害、急激な血圧低下など命に関わる症状を起す場合もあります。このためアナフィラキシー

ショックが起きた場合には迅速な対処、救急車の要請などが必要になります。刺されてから長時間を過ぎても特に具合が悪いということがない場合には、あわてて受診したりする必要はありませんが、もしハチに刺されたら、まずは毒液をできるだけ吸い出し局所を冷やすようにしましょう。また、できるだけハチに刺されないために、屋外で作業をする場合には黒い服や花柄の服は避けるようにしましょう。

（整形外科外来のお知らせ）
今月は8日と22日です。

（休診のお知らせ）
毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

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

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

眼科医師 目黒 泰彦

6月1日付で、公立刈田総合病院の眼科に赴任致しました目黒泰彦です。

これまでは東北大学病院眼科に勤務しており、主に白内障・角膜疾患の治療に取り組んでまいりました。

このたび、刈田病院で勤務させていただくことになりましたが、眼科一般診療はもちろんのこと、地域医療の観点から、特に「白内障手術」に積極的に取り組ませていただきたいと思います。

一般的に、白内障による視力低下は加齢とともに進行し、高齢化社会の中でその治療に大きなニーズが生まれております。一方で、最近の白内障手術は医療技術・機器の発展がめざましく、大変小さな傷口から手術を行うことができるようになりました。

手術時間も短くなり、痛みもほとんどなく、視力の回復も早い安全な手術として進歩しております。

刈田病院では、最新の技術・機器を用いて、わずか2.2ミリメートルという傷で手術を行っております。患者さまには、『よく見えること』を通じて充実した人生を過ごしていただけるよう、微力ながらご協力したいと考えております。

もう一点は「感染症」です。農作業中に目に草木や石が飛び込んだりすると重症な角膜炎をおこしてしまうことも。眼科では、地域の方々「眼」を感染症からも守りたいと思っております。

よろしくお願い申し上げます。

