

## 健診結果が届いたら、必要な生活習慣の改善や治療を受けましょう！

8月5日から9日の5日間、住民総合健診が行われました。結核肺がん検診は630名、胃がん検診は313名、特定健診は505名が受診しました。健診結果は9月中旬頃に郵送にてお届けします。

### 【結果の送付】

- 特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検査の結果は、受診された方全員に送付いたします。
- 結核肺がん検診の結果は、所見のあった方のみを送付します。

※各地区において事後指導会を予定しております。詳しい日程につきましては、結果に同封いたしますチラシをご覧ください。

担当…太田

## おたふくかぜについて

おたふくかぜを引き起こすムンプスウイルスに感染すると、主に耳下腺（耳たぶの後ろ周辺）が腫れて発熱と痛みを生じます。痛みにより、食事をすることが難しくなったり、感染力が強いため、出席や出勤停止などが生じることがある感染症です。おたふくかぜは、予防接種を受けると約90%で免疫がつくとされており、予防接種の効果を期待できる感染症です。

町では、1歳から7歳未満の幼児に限り、接種費用の助成をしております。医療機関の窓口で接種費用を全額お支払い後に、領収証とハンコを持って、保健センターにお越し下さい。

担当…千葉

## 障がい者の地域活動・9月の予定

障がいをお持ちの方と障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

### 【6月の活動】

月から金曜日の午前10時～午後3時までサロンを予定しています。お茶を飲みながら話してみませんか？

詳しい予定は保健センターまでお問い合わせください。

担当…小野

## 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。

- 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。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 9月12日（金）

- 申込み 事前に予約が必要です。（担当 小野）

### げんぎ塾（運動教室）

- 日時 9月19日（金）

午後1時30分より

- 場所 保健センター

- 内容 ノルディックウォーキング

- その他 予約は不要です。（担当 太田）

### 母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行います。

来所された方をお待たせしないよう、事前に書類を準備いたします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。（担当 千葉）

## 健康一口メモ

公立刈田総合病院 院長補佐

## 大橋 洋一 Yoichi Ohashi

### ■甲状腺の話

甲状腺は喉仏の下方にあり、蝶が羽を広げて気管に留まっているような形をした柔らかな臓器です。大きさは左右ともに横2～3cm、縦4～5cm、厚さ約1cmで、重さは約10～20gです。甲状腺では、わかめなどにあるヨードを取り込み甲状腺ホルモンを血中に放出します。その作用は広範囲で、成長発育を促進したり、タンパク質や脂肪・水分などの代謝を活性化します。

甲状腺ホルモンが増えすぎると、普通にしていても走っているときと同じような状態になります。気持ちはいらいらし、心臓はドキドキして脈が速くなり、汗が多く出でだんだんと痩せてきます。

このように動悸を強く感じる場合は心臓の病気と思いがちです。痩せて



大橋 洋一

くる場合は消化器の病気を疑うでしょう。いらいらが高じれば神経の病気を考えるかもしれません。しかし、甲状腺ホルモンが多くなる病気でも出てくる症状です。

逆に、甲状腺ホルモンが不足すると、代謝が低下し精神的にも肉体的にも活動が鈍くなります。その結果、疲れやすく気が持たず沈んだり、物忘れがひどくなったり、寒がりになったりします。女性では、こんな場合、更年期障害などと考えがちですが、甲状腺の病気かもしれません。

このような症状が続く場合は、かかりつけの先生にご相談ください。

## いっしょ診療所

所長 水室 真仁

### ■住民健診

まだまだ暑い日が続いております。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

さて、七ヶ宿町では8月に住民健診がありました。健診はとも

大切です。定期的に健診をうける

ことで病気の早期発見、早期治療

が可能となります。健診を受けず

に症状が出てから病院を受診し、

もう手の打ちようがない状態に

なっていた患者を私は何人か診て

います。そのたびに健診の重要さ

を感じさせられました。現在病気を

患っている、いない、に関わら

ず健診を受けた方がいいでしょう。

病院などでは特定の病気のみ診て

全身を診ていないということがあ

るため、医療機関に通院している

患者さんも健診をおすすめします。

歳をとったから健診を受けていな

いという人もたまに見受けますが、

近頃のご老人は元気な人が多く、

また治療も様々あるため可能な限

り健診を受けた方がいいでしょう。

そして健診の結果が届いたら、か

かりつけの医療機関に行つて下さ

さい。治療の参考になります。

定期的な健診はとても大切です。



## 「おともだち」

横川

高橋めぐみさん



横川で暮らし9年。慣れない土地での生活に戸惑う事もありましたが、家族や周りの方々に支えられ、今ではのびのびと暮らしています。

我が家にはもうすぐ6歳になる息子と3歳になったばかりの娘がいます。二人は性格が正反対。息子は汚い事が大好き！！何事も慎重で無茶はしないタイプ。娘は、ちよつとの事は気にしない。汚れても平気！！とりあえず何でもやってみるタイプ。

息子には年の差七十四歳の『お友達』がいます。この町ならではですね。

じいちゃんが作った竹馬で遊んだり、木にいっぱい釘を打ったり、私ではあまり体験させてあげられない様な遊びを教えてください。じいちゃんが作ったバツタリは息子の自慢で、毎朝保育所へ向かうバスから、バツタリがちゃんと動いているかチェックするのが、息子の日課です。

両親だけでなく、じいちゃんの背中を見て育っていく息子は、今後どのように成長していくのが楽しみです。

次回は、息子の担任でもある佐々木敦美さん（瀬見原）にリレーされます。