

**20歳を過ぎたら  
子宮がん検診を受けましょう**

子宮がんとは、がんのできる場所によって頸がんと体がんの2種類があります。頸がんは子宮の入口である「子宮頸部」にできるがん、体がんは子宮の奥のほうにある「子宮体部」にできるがんのことをいいます。子宮がんは早期に発見し、治療すれば治すことのできるがんと言われています。自覚症状がなくても定期的に検診を受けて、早期に発見することが大切です。

**日時** 平成21年5月11日(月)

**場所** 七ヶ宿町活性化センター

**対象者** 町内在住の20歳以上(平成22年3月現在)の女性の方

**内容** 問診、視診、超音波検査または内診、膣鏡診、細胞診

**検診料** 無料

**げんき塾開催のお知らせ!**

**開催日** 5月15日(金)

**時間** 13時30分~

**場所** 保健センター

**内容** ノルディックウォーキングを行います。動きやすい服装でお越し下さい。

**申込み** 不要

**《保健センターについて》**

保健センターでは健康の保持及び増進を図るため次のような業務を行っています。

**○検診**

- ・妊婦検診、乳幼児検診
- ・各種がん検診・総合検診
- ・相談等
- ・育児等の相談会
- ・検診後の事後指導や健康相談

**○講習会等**

- ・疾病予防の講習会
- ・毎月「げんき塾」(ノルディックウォーキング)の実施
- ・食生活改善推進部(食改)による講習会の実施
- 介護・障害・福祉サービス
- ・母子手帳の交付、育児支援事業の実施
- ・介護保険の利用申請等代行
- ・障害福祉事業の実施

保健センターは、住民のみなさまの育児、健康や介護などに関する総合窓口です。随時相談を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

**障害者相談員の紹介**

遠慮なく、気軽にご相談ください。

**【知的障害者相談員】**  
田村 洋子 さん  
連絡先 37-2217

**【身体障害者相談員】**  
二瓶 春雄 さん  
連絡先 37-2567

※相談の形態は、いろいろあります。まずは電話で一報をいただければ、応援します。

**健康一口メモ  
生活習慣病としての糖尿病**

糖尿病とは、血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くことで身体にさまざまな症状が起る病気です。血糖値を調節するインスリンというホルモンの分泌や効き方が低下することで起こります。日本人の糖尿病の90%以上は2型糖尿病という、インスリンの効きが低下するタイプです。2型糖尿病は、中高年に多く生活習慣が強く関係します。また、遺伝的要因が大きく関係します。また、血縁の方に糖尿病の人がいる場合には体質的に2型糖尿病になりやすい可能性があります。

初期の2型糖尿病では、自覚症状はほとんどないのが普通です。病気がかなり進行して、はじめて「尿が増える、のどが渇く」といった自覚症状が出るようになります。自覚症状には個人差があり、さらに進行して合併症を生じてはじめて気付くこともあります。

糖尿病の治療の目的は、血糖値をコントロールして、できるだけ正常な範囲に維持することにあります。それにより合併症が起りにくくなります。それにより治療法と運動療法が基本で、症状が強ければ薬物療法(経口薬やインスリン注射)を加えます。どのような治療をするにしても、規則正しい生活が治療の基本となります。

泉 先生



**いちちら診療所**

所長 長島 高宏

①糖尿病で通院中の方にお願います。現在、糖尿病治療中の患者様に血液検査と尿検査を毎月行っています。糖尿病の状態が良好な患者様に對しては、今後は2~3ヶ月に1回の間隔で検査を行うように変更します。患者様のご負担を考慮しての方針転換です。

②8月上旬に住民検診が行われます。例年8月の検診において、胸部レントゲン検査のみを受け、その他の検診を受けないで帰宅される方が多く

見られます。病気を早期発見することと健康が維持できるとともに、医療費を減らす効果もありますので、検診はすべての検査を必ず受けていただきますようにご協力をお願いいたします。無症状の方が医療保険を使って医療機関で検査を行うことは極力控えていただき、住民検診を受けるように皆様のご理解をお願いします。

※代診のお知らせ  
5月7日(木)・21日(木)  
内科医による代診の予定  
5月8日(金)・22日(金)  
整形外科医による代診の予定

**思いやりのある良質で信頼される医療を目指して**

~公立刈田総合病院紹介~ ☎ 25-2145

**●5月連休期間の当院の診療体制**

- ・5月2日(土) 休診、終日情報システム停止
- ・5月3日(祝) 休診、終日情報システム停止
- ・5月4日(祝) 休診、新システム稼働
- ・5月5日(祝) 休診
- ・5月6日(振休) 休診、休日外科当番医

※休日当番の医療機関については、休日当番医のページでご確認ください。

**■ホームページリニューアル**  
4月1日、当院ホームページを全面リニューアルしました。これからも内容の充実に努めます。  
・URL:<http://www.katta-hosp.shiroishi.miyagi.jp/>

**■新任医師紹介**  
次号は、4月1日付けで当院に赴任した長谷川淳一(麻酔科医師)をご紹介します。



**5月連休期間の当院の診療体制について(お願い)**

開院当初から稼働していた医療情報システムコンピューターの経年劣化と、目まぐるしく変化する医療情勢に対応するため、医療情報システムの入れ替えを5月連休に行うことになりました。

医療情報システムの入替えに伴い、5月2日~5月3日の2日間、システムを停止させなければなりません。

医療情報システムの停止期間は、すべてシステムで行っていたことが医療スタッフによる手作業となります。このため、診療時間や診療までの待ち時間が長くなることが考えられます。

つきましては、新医療情報システムが稼働するまでの間、地域住民の皆さまには、大変ご迷惑をお掛けしますが、5月連休期間は、休日当番の医療機関を受診されますようお願いいたします。

好奇心と行動力で脳と身体を若返らせましょう  
**いきいき介護予防教室・参加者を募集します!**

毎年好評の「脳の健康教室」と、要望が多かった「運動教室」のどちらにも参加できる教室を開催します。それぞれ30分程度の教室です。仲間と楽しく、元気づくりをしましょう。

**●内容**

- ①脳の健康教室 学習サポーターと一緒に簡単な読み書き・計算を行います。
- ②運動教室 ボールを使い楽しく体操を行います。講師 野沢まち代先生

**●対象者** 概ね65歳以上の健康な方で会場まで通える方

**●募集定員** 30名

**●実施期間** 6月から10月まで(5ヶ月間)  
第2・第4木曜日 午前中

**●場所** 湯原コミュニティセンター

**●参加費用** 一人月額500円(教材費実費として)

**●申込締切** 5月22日(金)

ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

**学習サポーターも募集します!**

参加者を楽しくサポートして下さる「学習サポーター」を募集します。

**対象者** 高齢者の元気づくり理解のある概ね60歳までの方

**活動日** 6月から10月まで(5ヶ月間)  
第2・第4木曜日 午前中3時間程度

**謝金** 1回 2000円(交通費を含む)

**申し込み・問い合わせ** 七ヶ宿町社会福祉協議会 ☎ 37-2271