

緊急雇用創出事業  
みんなの居場所「セキケクラブ」事業開始について

保健センターでは、夏休み・冬休み等の長期休暇中や放課後における児童と一緒に勉強したり、高齢者の皆様同士が交流できる場所を提供する事業を行います。

保健センターに話し相手や見守りをする臨時職員を配置します。高齢者の皆様の集いの場所となり、児童は安全に休暇中や放課後を過ごすことができます。

また、定期的に交流を深めたり、友達づくりのきっかけになるようなイベントを設け、児童同士、高齢者同士や児童と高齢者の交流ができるようにしますので、ぜひ、お立ち寄りください。

対象者 小学生1年～6年生 30名程度、高齢者 定員なし  
開所時間 平日 午前9時から午後5時まで  
(土・日曜日、国民の休日、年末年始は休み)

担当 保健センター 杉原

「スマイルげんき塾」のお知らせ

- 開催日／8月21日(金)
- 時間／午後1時30分～
- 場所／保健センター
- 申込み／不要
- 内容／ノルディックウォーキングの実施
- その他／各自、帽子や飲物等を準備ください。



年に一度の健診で健康チェックを！  
8月は住民総合健診です！

健診結果はご自分の健康の指標となります。異常が見つかった人、とくにメタボの疑いやメタボと診断された方は生活習慣を改善することが大切です。生活習慣病は進行するまで自覚症状がないのが怖いところですが、健診で予兆を把握できれば、芽の段階で摘み取ることができます。

また、がん検診についても年に一度検診を受け、早期にがんを発見するのが検診の役割となりますので、受診しましょう。

- 期間／8月4日(火)から8日(土)の5日間
- 受付／朝6時30分～10時まで
- 内容／特定健診・胃がん検診・結核肺がん検診・前立腺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検査
- 健診前に確認してみましょう
  - 受診票が届いていますか？届いていない場合や、申込みをした場合は事前に保健センターへご連絡ください。
  - 問診事項は記入しましたか？事前に受診票をご覧いただき、問診を記入してください。

健康情報  
夏の水分補給について

夏の盛りになりました。この時期、体は水分を多く必要としています。汗をかくことで、体温を調節していますが、体内の水分が過度に不足すると脱水症になります。小さい子どもほど「のどが渴いた！」と意思表示ができませんので、大人が気をつけて水分の補給をさせてあげましょう。

＜水分の必要量＞  
大人は水分を、排尿で1500ml、排便で100ml、呼吸の呼吸で300ml、皮膚からの排出で600ml排出しています。ということ、大人が一日に必要な水分は2500ml程度です。うち、普通の食事をとることで、約半分程度の水分を摂取することができますので、残りを飲料水で摂取することになります。

＜水分を補給するタイミング＞  
毎朝、起床時と就寝前に、水を飲む習慣が推奨されています。高齢者は「夜間の排尿」を気遣い、子どもは「おねしょ対策」で水を控えがちですが、就寝中にたくさん汗が布団に吸収されることはよく言われています。

特に、暑い夏の夜、さわやかな眠りを保つためにクーラーや扇風機のもとで、水分が皮膚から蒸発していきまますので、就寝前と起床時は大人も子どもも水分補給をしましょう。

健康10メモ  
乳がんについて

蔵王国保蔵王病院 酒井 謙次 院長

山田邦子さんがテレビ・ラジオで話しているように、日本人女性も死ぬまでに20人に1人は乳がんにかかると言われてるまでになっています。乳がんは他のがんと比較すると治りやすいと考えられています。女性の壮年層(30歳～64歳)のがん死亡率では乳がんが最も高くなっています。つまり若い働き盛りの女性にとっては一番気をつけなければならぬ病気なのです。

乳がんは自己検診の可能ながんと言われてきましたが、残念ながら自己検診だけでは十分とは言えません。現在では触診(手で触つての診断です)だけの診断ではがんによる死亡率を下げる

謙次 院長

ことができないことが分かりました。そのため50歳以上の女性には2年に1度のマンモグラフィを撮影することで乳がんの早期発見が可能になってきました。さらに50歳未満の女性に対しては乳腺エコー(超音波検査)を実施することで早期発見と治療効果の上昇が期待できると推定されるようになってきました。



乳がんは恐れることはありませんが、やはり侮る訳にもいきません。40歳以上(欲を言えば30歳以上)の女性は2年1度はマンモグラフィと乳腺エコーを組み合わせた検診を受けてみませんか。

いちちら診療所

所長 長島 高宏

これから暑い日が続きます。屋外に出かける時は、日よけのための帽子着用や水分補給を忘れないで下さい。気温が上昇して風がない日は室内でも熱中症になることがあります。首元や額やわきの下などを冷たいもので冷やしたり、扇風機などで風をおこしたりして体温上昇を防ぐようにしてください。熱中症は屋外だけでなくおこるとは限りませんので、室内にいる時も気をつけて下さい。

新型コロナウイルスの患者数が、全国的にゆっくりと増加しつづけています。

5月の感染者国内発生以降、国内感染者総数が合計4400名を超えています。(7月22日現在) ニュースになることが少なくなりましたが、新型コロナウイルスがザウルスが消滅したわけではありません。引き続き情報に注意をして感染予防を心がけてください。

8月4日から8日までの5日間、総合住民検診が行われます。一人でも多くの住民の方の受診をお願いします。例年胸部レントゲンのみの受診で帰宅される方が多く見受けられますので、レントゲン検査以外の検査もしっかり受けていただきますようお願いいたします。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

NST (栄養サポートチーム) ～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

当院では、チーム医療の一環として、NST(栄養サポートチーム)が活動しています。NSTは、Nutrition Support Teamの略で、医師を中心にさまざまな職種でチームを構成し、患者さまがより良い栄養状態の下で治療効果を上げられるよう援助します。

栄養不良では、病気の回復が遅れるばかりではなく、合併症が起きてしまうこともあります。また、術後などでは食事のとれない場合も多々あります。栄養管理を行うことにより身体の免疫力を高め、治療の効果を促進し回復を手助けするほか、次のような効果が期待されています。

- 期待される効果
  - ・適切かつ質の高い栄養管理の提供
  - ・早期栄養障害の発見と早期栄養療法の開始
  - ・栄養療法による合併症の減少

- ・感染症を含む罹病(りびょう)率や死亡率の減少
  - ・病院スタッフのレベルアップ
  - ・在院日数の短縮と入院費の節減
- 当院では、今後も、組織横断的に栄養ケアを実践し、「医療の質」と「経営の質」の向上に努めます。



NST回診の様子