

# けんこう広場

保健センター通信

TEL 37-2331

健診結果が届いたら、よく確認して必要な生活習慣の改善や治療を受けましょう！

8月3日から7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753名、胃がん検診は415名、特定健診は575名が受診されました。健診結果は9月中旬頃にわかります。

## （健診結果の送付について）

- 特定健診・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。
  - 該当する方には「メタボリック症候群判定結果」や「介護予防のための生活機能評価結果」が結果通知書に記載されますので、必ず両面をご確認ください。
  - 胃がん検診の結果は、受診された方全員に送付します。
  - 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。
- ※健診結果について不安なことがあります。したら保健センターに連絡ください。また、必要な方には健康セミナーや相談会のご案内をさせていただきますので、ご利用ください。

## 親子食育教室「ポケモンクッキング」が開催されました！

8月31日、保健センターにおいてポケモンクッキングが行われました。今年も七ヶ宿町の食改さんを中心に、約30名の親子と一緒に楽しく料理を作り、おいしくいただくことができました。

まだ小さな子どもたちは一生懸命に野菜をちぎり、小学生は野菜のみじん切りに挑戦しました。食後の感想発表では「料理が楽しかったし、おいしくできて良かった」「家に帰ってから、自分で作ってみたい」という声が聞かれました。



### げんき塾（運動教室）

- 実施日 / 9月17日（金）午後1時30分～
- 集合 / 保健センター
- 内容 / 町内を歩きますので、各自飲み物や帽子の準備をお願いします。
- 申込み / 不要

### 9月の健康相談日

- 実施日 / 9月6日（月） 9月17日（金）
- 申込み / 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

## 悪質商法があなたを狙っています！ 『地上デジタル放送』編

来年7月の地上アナログ放送終了まで残り1年を切り、今後、消費者の知識不足につけ込んだ悪質商法によるトラブルが増加するおそれがあります。実際にあった事例に学び、かしこい消費者になりましょう！

- ＜事例①＞  
訪問販売業者が来て「総務省から派遣されてやって来た。地上アナログ放送が10年間延長できる工事を三万円です」と勧誘された。  
（一言アドバイス）  
アナログ放送は延長できません。行政やTV局が地デジ対応の工事を理由に現金を要求することは一切ありません。
- ＜事例②＞  
「地デジ関係者です」と名乗る者が訪問し、「地デジの工事は9万円かかるが今なら5万円でできる。領収書は後から持ってくる。」と言われ、現金で前払いした。しかしその後、領収書の発行もなく工事に関する連絡もない。  
（一言アドバイス）  
急かされても、慌てて契約や支払いをせず、本当に必要な工事かどうかを十分確認することが重要です。

疑わしい勧誘を受けたり身に覚えがない代金の請求があった場合には、すぐに契約したり支払わず、ただちに保健センターかお近くの駐在所、総務課企画係（37-2194）、県民サービスセンター（0224-1521570）などにご相談ください。  
（担当：高橋）

## 健康一ロメテ

### アルコールと消化器病について

劉田病院消化器科

海東 恵美子 先生



① **アルコールと肝障害**  
日本酒5合程度を1週間続けただけで脂肪肝が起こりますが、2〜4週間の断酒で消失します。さらに飲酒を続けると、アルコール性脂肪肝の約20%に肝炎が発症し、最終的に肝硬変至る場合があります。アルコール性肝硬変は、男性では日本酒5合程度以上を約20年以上続けている人（女性はその3分の2の飲酒量）に多発します。

② **アルコールと食道・胃・腸障害**  
急性胃粘膜病変や食道炎、下痢を引き起こします。また、消化管腫瘍の治癒を遅らせます。

③ **アルコールと癌**  
口腔咽頭癌、食道癌のリスクが上昇します。少量の飲酒はむしろ健康にプラスに働きますが、過剰飲酒では以上のような障害が起こります。それを治すには断酒しかないことを自覚し、自分の健康は自分で守ることが必要です。



## こちら診療所

所長 長島 高宏

今年10月からインフルエンザ（新型も含む）予防接種が開始される予定です。従来型の季節性インフルエンザと新型インフルエンザのワクチンが混合されて1回接種です。今年（小学生以下は2回接種）は、昨年のような優先接種方式はありません。昨年優先接種対象者になっていなかった若年者の

方々は特に今年の予防接種を受けていただくようお願いいたします。現在冬を迎えている南半球の国々での新型インフルエンザの大流行はありませんが、全国で新型インフルエンザが再び大流行する可能性が高いため、予防接種をおすすめします。

＜整形外科外来について＞  
9月10日（金）と24日（金）です。  
＜休診について＞  
ダム管理事務所での定期診察のため9月16日（木）午後3時30分から休診です。

## 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

### あったほっと広場のつどい

皆さんは「ピア・カウンセリング」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。「ピア」は「仲間」という意味で、ピア・カウンセリングは「同じ背景を持つ人同士が対等な立場で話を聞き合う」ことを意味します。同じような経験をしている（してきた）人と話をすることで気持ちが楽になったり、「自分1人じゃない」という思いにつながったりしたという経験はありませんか？ピア・カウンセリングには、そのような効果が期待されています。当院においても昨年度から、「ピア・カウンセリングの持つ力を、治療や介護に生かしていこう！」という取り組みを始めました。「病気とともに歩む患者さん、患者さんを支えるご家族。“病気のこと”“介護のこと”など同じような思いを抱える方々が、気軽に話できる場所があったらいいね…。」そんな思いから、当院1階外来4の待合一角に設置したのが「か

たほっと広場」です。広場には、患者さんのご家族が介護の経験から考案した手作り介護用品を展示しているほか、本年度から毎月第3金曜日に「あったほっと広場のつどい」という、ピア・カウンセリングを目的とした集まりを始めました。現在は、集まった皆さんで手作りタオル帽子を作りながら、治療のことなどいろいろな話をしています。「広場やつどいについて聞いてみたい」という方がいましたら、当院2階医療相談室に気軽にお問い合わせください。