

けんこう広場

保健センター通信

TEL 37-2331

インフルエンザ予防接種の代理受領申請はお済みですか？

10月からインフルエンザの予防接種が開始になっていきます。町では中学生までのお子さんと、65歳以上の方の接種費用の助成を行っています。住民税非課税世帯の方には、代理受領申請をすることで全額助成することができます。

お心当たりの方は、事前に保健センターで申請手続きを行ってから接種してください。なお、すでに接種を済ませられた方についても自己負担分を償還払いで助成できますので、保健センターにお問い合わせください。

担当：岩間 高橋

げんき塾（運動教室）

- 開催日／12月17日（金）
- 時間／13時30分～15時30分まで
- 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してお越し下さい。
- 申込み／不要

12月の健康相談日

- 開催日／12月6日（月）
- 申込み／事前に予約が必要ですので保健センターまでご連絡ください。

男子厨房に入ろう会

＜湯原会場＞

- 開催日／12月10日（金）
- 場所／湯原コミセン

＜関会場＞

- 開催日／12月14日（火）
- 場所／保健センター

○時間／10時～13時30分
○会費／300円
○対象／65歳以上の男性
○一週間前までに食改事務局（保健センター）へお申込みください。

お気軽にお立ち寄りください！

保健センターでは、皆様の健康やこころに関する相談、栄養や介護に関する相談を随時受け付けています。健診の結果で気になることや、ご自身やご家族のことで心配なことがあれば、いつでもご連絡ください。専門の職員が親身になってご相談に応じます。

また、センター内の「七ヶ宿クラブ」では、主に放課後の小学生を対象に居場所づくりを行っています。小学生のみならず、乳幼児からお年寄りまでお気軽にお立ち寄りください。

9月から七ヶ宿クラブの援助員として働いていただいている村上郁子さんです。好きなことは？「カラオケ！」だそうです。よろしくお願ひします。

担当：高橋

お口の健康、気にしていますか？

今年の住民健診で高齢者を対象に身体やこころに関する25項目の質問を行いました。結果、足の力が弱くなったと答えた方が1番多く、次に多かったのが食べ方や飲み方が気になると答えた方でした。

実際、硬い物がかみにくくなったとか、お茶やお汁でむせるようになったなど、普段の生活の中で気にはなっている方も、そのままにしている方が多いようです。しかし、お口の健康は身体の健康、こころの健康に大きく影響します。実は、高齢者の肺炎の70%は、誤嚥性肺炎といわれるもので、これは、食べ物、飲み物、だ液などが口の中の細菌と一緒に間違つて肺の方にはいり、炎症を起こしてしまう病気です。また、上手く食べられなくなったことで身体に入る栄養が少なくなり、体力が落ちることで歩けなくなったり、閉じこもりや寝たがりのきつかけになることもあります。

お口の健康はちよつとした注意や運動で取り戻すこともできます。

保健センターではお口の健康に関する教室を行います。興味や関心のある方はふるってご参加下さい。

担当：田村

- 開催日／12月15日（水）
- 時間／13時30分から
- 会場／保健センター
- 参加費／無料
- 対象／全ての町民
- 申込み／保健センター



健康一口メモ 妊娠週数と分娩予定日

公立刈田総合病院 産婦人科 圓谷 隆 先生

妊娠は受精した日を妊娠2週0日とし、妊娠40週0日を分娩予定日として数えます。妊娠21週6日までに自然に妊娠が中断する事を流産、22週0日から36週6日までに生まれてしまった場合は早産と言います。流産の時期すなわち22週未満では、胎児は生まれてしまつても生存はしません。受精し子宮腔内に受精卵が着床するとまず、胎児の入っている袋、胎嚢（GS）といいますが、それが超音波にて見えてくるのが妊娠3週の終わりから4週にかけてです。5週になるとかすかに胎児の心拍動が見え始めます。6週では約3mmの胎児と心拍動が確認されます。この時期からは胎児の大きさを表すには胎児の頭から臀部までの長さである頭臀長（CRL）を用います。8週0日では約14mm、9週0日では約20mmと言つて正常な場合は12週までは皆どの人も成長は一定なのです。この時期では逆に頭臀長から妊娠週数を決める事が可能であり、その方がより正確です。両親のDNAや母体の子宮内環境、児の特性など成長に差が出てくるのは12週以降です。したがって、妊娠8週から10週までのあいだに頭臀長を計つて妊娠週数を確定する事が正確な妊娠週数を決める手段と言えます。



こちら診療所

所長 長島 高宏

①今年4月より、医療機関と調剤薬局から患者様に対して医療費の「明細書」（領収書とは別のものです）の発行が義務化されました。「明細書」をもらうことで、自分に対して行われた検査・治療・投薬に関する詳しい内容を知ることができます。

「明細書」という形で患者様に対して情報を詳しくお伝えすることで、患者様が治療に積極的に参加することを期待すると共に、実際の診療や処方がかつた医療費のこまかな内容を明確にすることで、無駄にかかっている国民医療費を減らすようにうながすことを目的としています。

「明細書」を見て疑問や不明な点がありましたら、医療機関や調剤薬局に遠慮なくご相談ください。

②今年の国内でのインフルエンザの流行は、平年よりも早まっている傾向です。予防接種を予定されている方は早目に済ませるようにお願いします。

＜整形外科外来について＞
今月は10日（金）と24日（金）です。

＜休診について＞
今月は16日（木）と22日（水）午後3時30分より休診です。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

着任のあいさつ ～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

健診センター長 洞口 正之

10月1日付けで、健診センター長の辞令を頂戴いたしました「洞口正之」です。東北大学放射線科故星野文彦教授の最後の弟子で、田澤聡刈田病院放射線部長とは同門ですが、東北大を辞してからしばらく健診関係の仕事に従事しておりましたところから、このたび高林病院長のお誘いを受け刈田病院健診センターに奉職させていただく事となりました。「洞口」の姓は、本来「ほらぐち」と読みますが、私の変わり者の祖父が釜石の「洞口家」を継いだ際、役場に無理やり「づぐち」と届け出たようで、それ以来約80年間、我が家だけ「づぐち」と名乗っております。宮城県の名家である由緒正しい「ほらぐち家」とは、残念ながら直接のつながりは無さそうですので、くれぐれもお間違えなきようお願いいたします。

実は私には刈田病院に大きな借りが二つございます。大河原町金ヶ瀬の義父を看取っていただきました御恩と、愚息が研修医としてご指導いただいた御恩であります。その恩返しになるかどうか全く自信はありませんが、微力ながら前職の経験をいかし、多少なりとも皆様のお役に立つべく頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



外科 阿部 立也

10月1日付けで、公立刈田総合病院外科に赴任しました阿部立也です。もともと宮城県出身ですが、こちらに赴任する前は東北の地を離れて仕事をしておりました。今回また地元に戻ってきて医療に携わることになり、どこかなつかしいような気持ちとともに改めて身の引き締まる思いであります。私の専門分野は血管外科であり、腹部大動脈瘤や閉塞性動脈硬化症といった近年増加傾向にある動脈疾患、また下肢静脈瘤等の静脈疾患について当院外科の佐藤博子先生とともに診療を担当していきます。血管外科といいますが、先に挙げた疾患の患者さん皆様が外科的治療を第一選択とする訳ではなく、内科的治療を含め病態に応じた適切な治療法の選択が望まれます。血管疾患は喫煙などの生活習慣の改善や高血圧、高脂血症、糖尿病といった全身に影響を及ぼす内科的疾患の治療も大切となりますので、地域の先生方との連携も取りながら診療を進めていきたいと思ひます。

また胃癌、大腸癌などを含めました消化器疾患の外科治療につきましても、多く診療に当たってきておりますので、今後も経験を生かして幅広く診療に携わっていきたくと思ひます。よろしくお願ひいたします。

