

仙南サナトリウム副院長

Masahiro Masahiro  
菅野 正浩 Kanno Masahiro



■認知症?と思ったら  
早めの受診を

ご家族が認知症かもしれないと思ったら、早めに医療機関を受診することをお勧めします。癌の場合には早期に発見をすれば完治が望めますので、早期発見、早期治療にメリットがあることはご理解いただけることと思います。認知症の場合にも早めの受診にメリットがあるのです。

まず、認知症と違って、実際には全く違う病気である場合があります。例えば、脳内の血腫やうつ病が代表です。これらの病気には、認知症と区別のつかない物忘れ症状がみられますが、早期に発見をして治療すれば治る病気なのです。

認知症の進行を遅らせることは難しいにしても、認知症の進行を遅らせる、軽い状態を維持することが期待できます。最近では、認知症に対する治療薬の種類が増えています。最後に、デイサービスなどの介護保険サービスを利用することにより、脳のリハビリを行い、認知症の進行を遅らせることができる可能性があります。また、まだ早いうちから、今後のことを考える準備もできます。年を取れば、物忘れはどなたにでもみられますが、年のせいと決めつけないで、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

「さくら診療所」

所長 宮崎 武文

■ピロリ菌について

ピロリ菌は人などの胃に生着している細菌で、正式にはヘリコバクター・ピロリ (Helicobacter pylori) と言います。ピロリ菌は胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因となる細菌で、最近では胃癌の原因となることも分かってきました。ピロリ菌の感染率は20代では25%程度ですが、40代以上の方では70%以上の方が感染しているといわれています。

このピロリ菌を薬で除菌することで胃潰瘍・十二指腸潰瘍の発生が抑えられることから、これまでピロリ菌の感染が分かった場合、潰瘍がある方、あるいは潰瘍になつたことのある方のみがピロリ菌除菌を保険診療で行えました。しかし胃癌の原因となる可能性が明らかとなつたことから、潰瘍になつたことがなくとも、内視鏡検査(胃カメラ)でピロリ菌による胃炎の所見が確認された方についても除菌治療が新たに保険適応となりました。

当院でもピロリ菌の除菌治療を行っておりますのでピロリ菌が心配な方はお気軽に外来でご相談下さい。

■整形外科外来のお知らせ

4月12日(金)と26日(金)です。

【休診のお知らせ】

毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

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。健診結果の相談や貯健手帳の相談にも応じます。

- 実施日 4月26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。

■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。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 日時 4月12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。

■げんき塾(運動教室)

- 日時 4月26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
- 持ち物 飲み物、帽子
- 申込み 不要

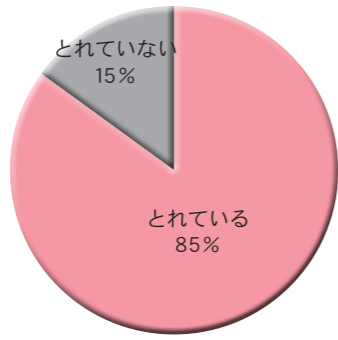
けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

睡眠と健康

質の良い睡眠があつてこそ、十分な休養をとることができます。みなさんの眠りは大丈夫でしょうか?「睡眠で休養が十分にとれている」と感じている人は、8割を超えています。



「睡眠で休養が十分にとれている人」  
H24年度七ヶ宿町  
特定健診問診より

今の時代は、長時間通勤や受験勉強、インターネットやゲームのやり過ぎによる夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。私たちは人生の約3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

冬期間の健康イベントで楽しみながら健康に!!

**運動教室・げんき塾**

冬期間はダンベル体操で汗を流しました!

**男子厨房に入ろう会**

バランスの良い、簡単な家庭料理を学習!

**ままカフェ**

お茶を飲みながら子育てトーク!

**町外での運動教室**

プールやジムでメタボ予防・腰痛解消!



「そしてまた一年」



瀬見原 中川裕子さん

私は、昨年四月より西山学院高等学校にて勤務させていただいております。二十余年間過ごした家族・東京を離れ、この地へやって参りました。雪掻きや草刈り機、容器包装プラの分別は人生初体験でした♪この一年間、山や川などの自然に癒されて心身共に健康に過ごすことができました。

私は毎朝十五分、ジョギングをしています。寒い時には、全身紫色で少し異様な格好ですが、元気に挨拶しますので返していただけたら嬉しいです!これからまた一年間、たくさんの人や動物、小さな幸せに出会う為に走り続けますので、皆さんどうぞよろしくお願いいたします。

今回は西山学院で調理師を務める高橋美貴さんにリレーされます。