

# けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

## 運動教室「げんき塾」のお知らせ

先月、骨粗鬆症検診が行われ、225名の方が受診されました。骨粗鬆症を予防するには、食事や運動などの生活習慣を改善することで骨量の減少を防ぐことができます。毎年受診されている方から「ウォーキングを一年間続けたいから、骨密度が高くなりました」という喜びの声も聞かれています。今月も運動教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

- 月 日 / 12月18日(金)
- 場 所 / 保健センター
- 時 間 / 午後1時30分より
- 内 容 / ノルディックウォーキング(悪天候の場合は室内メニューで行います)各自、飲み物等を準備ください。

## 今月の「お晩かた相談」は18日です!

夜7時までセンターを開放しています。日中は忙しいという方は、この機会にご利用ください。健康結果についてのご相談も受け付けていますのでご利用ください。

- 月 日 / 12月18日(金)
- 時 間 / 夜7時まで
- 場 所 / 保健センター
- 内 容 / 個別相談(健康相談・介護相談・こころの相談など)

## 地域支援事業

### 「男子厨房に入らる会」開催中です!

七ヶ宿町は年々独居や二人暮らしの世帯が増えおり、男性でも食事作りや体調管理をしなければならぬ状況にあります。

この会は10月より、町の食生活改善推進員さんを中心として、簡単に基本的な料理、健康に関する学習を行っています。



12月の開催日は左記のとおりです。来年の3月まで月1回開催してまいります。

- 対象 / 65歳以上の男性
- 内容 / 健康講話と調理実習
- 持ち物 / 会費300円、エプロン
- 申込み / お近くの食生活改善推進員または、保健センターまで
- 【会場1】 保健センター  
日 時 / 12月4日(金) 10時~13時
- 【会場2】 湯原コミュニティセンター  
日 時 / 12月11日(金) 10時~13時

### 食生活改善推進員から「各伝達講習会」のお知らせ

食改の伝達講習会が各地区公民館で開催されます。健康づくりのための調理実習、栄養講話など、各地区さまさまなテーマのもとに開催されます。

- 【関地区】 保健センター  
日時 / 12月7日(月) 10時より
  - 【長老地区】 長老公民館  
日時 / 12月8日(火) 9時30分より
  - 【峠田地区】 遊林館  
日時 / 12月10日(木) 10時より
  - 【湯原地区】 湯原コミュニティセンター  
日時 / 12月12日(土) 10時より
  - 【横川地区】 横川公民館  
日時 / 12月14日(月) 10時より
  - 【滑津地区】 滑津公民館  
日時 / 12月中旬以降
- 詳しい内容につきましては、事前に配布されますチラシにてご確認ください。  
申込み・お問い合わせ  
各地区の食生活改善推進員または、食改事務局(保健センター)まで

## 健康一口メモ

### 子宮がん検診について

子宮頸部癌検診の重要性が、子宮がん検診は一般的に子宮頸部癌検診のことをさしています。日本の受診率は20%で米国の80%に比べ格段に低い現状です。我が国では年間八千人が発症し、二千五百人が死亡しています。20代、30代の女性で増加の傾向があり、癌になる前の異形成や、子宮や卵巣を温存できる初期癌では無症状なため、子どもを産める状態で発見、治療するには、がん検診を受ける以外に方法はありません。

一次検診は膈から子宮頸部の細胞診を行い異形細胞や癌細胞の有無をしらべ、内診と膈からの超音波検査で、突症や癒着、ポリープ、子宮脱、びらんの有無、子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣腫瘍など検査します。とくに超音波検査は重要で、大きくなっても自覚症状のない卵巣腫瘍も小さいうちに見つかります。細胞診の異常があれば、二次検診としてコルポスコピー、細胞生検(以上は外来で)、子宮頸部円錐切除(数日の入院)を行います。上皮内癌までなら、円錐切除で治ってしまいますし、その後の妊娠、出産も可能です。そのためにも、若いうちから、20才になったら子宮がん検診をうけてほしいものです。

公立刈田総合病院 産婦人科 奥村 正幸 先生



## こちら診療所

所長 長島 高宏

①町内では子供から若い方を中心にインフルエンザが流行しています。これからの時期は季節性インフルエンザの流行期に入り、感染者の増加が予想されます。毎年、1月上旬から季節性インフルエンザの感染者が多くみられます。いつも以上に感染予防への注意をお願いします。最近では来院時にマスクを着用してくださる患者様が多くなり、大変うれしく思っております。皆様のご協力に感謝申し上げます。

②いつものお願いですが、当診療所は医師1名体制で診察を行っているため、急な往診や会議などで医師不在の時間帯がございます。午後の診察患者様のいない時間帯に往診に出かける体制をとっております。午後は医師不在の時間帯がございますので、急な受診の際にはご面倒でもお電話をいただきますように皆様のご理解をお願い申し上げます。

## 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

### 常勤医師の状況

公立刈田総合病院長 高林 俊文

平成21年10月末現在の常勤医師数は、右表の通り28人の体制となっています。

常勤医師が不在となっている診療科(呼吸器科・皮膚科)につきましては、東北大学などのご協力をいただきながら、非常勤の医師により対応していますが、今後も、常勤医師の招聘については、喫緊の課題として努力いたします。

また、地域の医療機関との連携を密にしながら、住民の皆さまの健康増進に貢献できるように努めてまいりますので、ご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

●公立刈田総合病院ホームページURL  
<http://www.katta-hosp.shiroishi.miyagi.jp/>

区分	21年3月末現在	21年10月末現在
内 科	6人	6人
消化器科	1人	1人
神経内科	1人	1人
循環器科	2人	2人
外 科	6人	6人
脳神経外科	1人	1人
小 児 科	3人	3人
整形外科	0人	1人
産婦人科	2人	3人
眼 科	1人	1人
麻酔科	0人	1人
放射線科	1人	1人
病 理	0人	1人
合 計	24人	28人