

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020
休館日◆土・日曜日、祝日

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。
子育て関係の事業の案内は6、7ページをご覧ください。

9月の保健行事

催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日を除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。 申し込み◆ 事前に電話で保健センターへ
健 康 相 談 室	毎週月曜日 (祝日を除く)	9時～11時	身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象◆ 乳幼児 持参物◆ 母子健康手帳
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	9月25日(月)	13時30分～ 15時30分	精神科医師が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 対象◆ 本人または家族など 申し込み◆ 9月15日(金)までに電話で保健センターへ
	10月23日(月)		申し込み◆ 10月16日(月)までに電話で保健センターへ

場所＝保健センター

駐車場＝旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店店の隣にあります)

9月は健康増進月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命を伸ばそう～

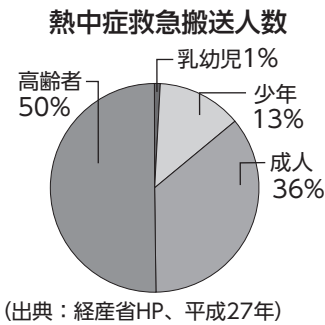
ヘルスマイト
食育教室

カルシウムたっぷり料理をつくろう

日本人に不足しているカルシウム。カルシウムが不足すると、骨がスカスカになる骨粗しょう症を引き起こします。カルシウムは、乳製品・小魚・青菜などに多く含まれていますが、体への吸収率が最も高いのは乳製品です。乳製品を上手に生活に取り入れるコツを紹介します。

日 時◆9月22日(金) 10時～13時
場 所◆海田公民館
定 員◆20人
参加費◆300円
持参物◆エプロン、三角巾、ふきん
申し込み◆電話で9月14日(木)までに保健センターへ

熱中症
高齢者は気をつけて！



熱中症対策

行動の工夫

- できるだけ、暑い時間帯は避けて外出しましょう。
- 適宜、休憩をとるようにしましょう。
- 水分補給をこまめにしましょう。

住まいの工夫

- すだれやカーテンを活用しましょう。
- 我慢せず、暑いと思ったら冷房をつけましょう。熱中症の多くは室内で起きています。

衣服の工夫

- 通気のよい、ゆったりとした服装を心がけましょう。
- 日傘や帽子を使いましょう。また、帽子は時々外して、汗の蒸発を促しましょう。

まだまだ暑い日が続いています。9月に入っても、熱中症で搬送される人は少なくありません。また、熱中症で搬送された人の半分以上が高齢者です。大きく3つの要因があげられます。

- ①**水分不足** 高齢者は体内の水分量が少ないのが特徴です。また、食事摂取量の低下も要因のひとつとなり、脱水に陥りやすいとされています。
- ②**のどの渇きを感じにくいこと** 高齢者はのどの渇きを感じにくいため、体からのSOSに気がつきにくく、熱中症になりやすいです。
- ③**暑さに対する調節機能の低下** 体に熱がたまりやすく、循環器系への負担が大きくなり、血圧が急に上昇することもあります。

筋肉痛や手足がつるなどの症状は、血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。頭痛や倦怠感、判断力の低下などは脱水症状によるものです。
体がしんどい、おかしいと思ったら**迷わず医療機関へ！** 周囲の人も気になる症状があれば、医療機関受診を勧めてください。

お待たせしました！10月から、
胃がん検診（内視鏡検査）が始まります

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

実施期間は平成29年10月2日から平成30年3月末日までです。

全国の死亡数が多い部位（2014年） 全国の罹患数が多い部位（2012年推計値）

	1位	2位	3位		1位	2位	3位
男性	肺	胃	大腸	男性	胃	大腸	肺
女性	大腸	肺	胃	女性	乳房	大腸	胃
男女計	肺	大腸	胃	男女計	大腸	胃	肺

出典：国立がん研究センター『日本の最新がん統計』



胃内視鏡検査とは

内視鏡を原則、口から挿入し、食道・胃・十二指腸の状態を直接確認します。

診断等のために、組織の一部を採取し、状態を調べる組織検査を行うことがあります。

胃カメラを挿入している時間は約10分ですが、全体にかかる時間はおよそ1時間です。

検診として行う内視鏡検査のきまりごと

町のがん検診として行うこの検査では、安全に実施するためにきまりごとがあります。

- この検査は、胃の症状がない健康な人を対象とし、年齢は50歳以上の人（平成30年3月末時点）です。
- 内視鏡を挿入する際の痛みを和らげる咽頭麻酔と、胃

の動きを抑制する注射は行いますが、鎮静薬は使用しません。

- 胃の病気も含め、現在治療中の病気や、薬剤アレルギーの有無について詳しく尋ねます。

次の条件にあてはまる人は、この検診を受けることができません。

- 血液をサラサラにするお薬（抗血栓薬）を内服している人は、出血しやすい傾向にあるため、がん検診としては実施できませんので、医師に相談してください。
- 今年、集団健診で胃がん検診を受けた人。
- その他、この検査を受けるにあたって適応しないと医師に説明された人。

内視鏡検査の受け方

9月27日(水)から各医療機関で受け付けを開始します。

- ①医療機関は右記の中から選び、受診して問診票を記入してください（電話予約不可）。問診票を記入の際には、できるだけ、お薬手帳を持参してください。
- ②医師の判断により、胃がん検診として内視鏡検査を受けることが決まりましたら、検査日を予約してください。
- ③検査当日は体調がよいことを確認の上、決められた時間に受診してください。
- ④結果が出る日をお知らせしますので、すみやかに受診し、医師より直接聞いてください。郵送による通知はしません。

料 金◆課税世帯 4,000円
非課税世帯 2,000円

※非課税世帯の人は証明書を発行しますので、検査日までに保健センターに来てください。

所在地	医療機関名	住所	電話番号
海田町	ちえ内科クリニック	海田町幸町8-14-3	847-6500
	森原内科胃腸科医院	海田町蟹原1丁目13-11	822-5550
	山野上内科クリニック	海田町稻荷町7-15	823-7272
府中町	西村内科医院	安芸郡府中町桃山1丁目1-24	281-6001
	マツダ(株)マツダ病院 健診センター	安芸郡府中町青崎南2-15	565-5050
坂 町	済生会広島病院	安芸郡坂町北新地2丁目3-10	820-1870
安芸区	あいクリニック	安芸区船越南2丁目18-19	822-0080
	瀬野白川病院	安芸区瀬野1丁目28-3	894-1117
	たにクリニック	安芸区船越南2丁目1-11	823-2220
	東部健診センター	安芸区船越南3丁目24-27	823-3333
	広島市医師会運営・ 安芸市民病院	安芸区畑賀2丁目14-1	827-0121
	廣本クリニック	安芸区矢野南3丁目1-2	888-5077