

2月の保健行事

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12、13ページをご覧ください。

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	保健師・管理栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象◆赤ちゃんから高齢者まで 持参物◆母子健康手帳または健康手帳
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	2月19日(月)	13時30分～ 15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象◆本人または家族など 申し込み◆2月9日(金)までに電話で保健センターへ
	3月12日(月)		申し込み◆3月5日(月)までに電話で保健センターへ
精神障害者家族会 さくらの会	2月26日(月)	13時30分～ 15時	精神障害者の家族が集まり、日々の悩みや喜びなどを語り合う場です。さくらの会に興味のある人はぜひ参加してください。 申し込み◆事前に電話で保健センターへ

場所＝保健センター (駐車場は旧千葉家住宅の裏にあります)

もしかして

骨粗しょう症で、いつのまにか骨折しているかも??



保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

～こんな症状はありませんか～

- 最近、背中や腰が曲がってきた
- 身長が縮んだ気がする
- 背中や腰が痛い
- 歩きにくい
- 姿勢が悪くなった
- 高い棚に手が届かなくなった

これらに当てはまる人は、
背骨がいつのまにか骨折しているのかもしれない。

骨粗しょう症になると骨がスカスカになって、もろくなり、以下のようなことが起こりやすくなります。

- ①荷物を持ち上げる、尻もちをつくなどちょっとしたことで背骨がつぶれる。
- ②自分の体重に背骨が耐え切れなくなって、気付かないうちに少しずつつぶれていく。

●骨粗しょう症による骨折を予防するには、家の中での転倒にも注意!

- ・ 滑りやすい靴下やスリッパは履かないようにしましょう。
- ・ 床に置いたものや部屋の段差に気をつけましょう。
- ・ 浴室やトイレには滑り止めを設置しましょう。
- ・ 暗い部屋や廊下の足元には照明を設置しましょう。

気になる症状があれば、
そのままにせず、
早めに医療機関を受診しましょう。

●60歳を過ぎた女性に骨粗しょう症が増えるワケ

骨の新陳代謝には女性ホルモンが大きくかかわっています。閉経を迎え、女性ホルモンが減ると、骨密度は著しく減り始めます。

●骨粗しょう症を予防しましょう

カルシウムを多く含む食品の摂取

ビタミンDの摂取と紫外線を浴びる

適度な運動をこころがける

早期胃がんも発見できる！ 現在、胃内視鏡検診を実施中です

平成30年3月末まで

保健センター ☎823-4418
☎823-0020

昨年10月から、海田町の胃がん検診として内視鏡検査が始まりました。現在、町内外の指定医療機関で受けることができます。

◆胃内視鏡検診の対象

来月末時点で50歳以上の人で、胃部不快感などの症状がない人が対象です。
※職場などで検診を受ける機会のある人は、そちらを優先してください。

◆胃がん検診を受けるメリット

症状が出て受診した場合の5年生存率は60～70パーセントですが、普段から検診を受けて治療した場合は約80パーセント以上、内視鏡で切除できるような早期の小さいがんなら、ほぼ100パーセントです。

◆エックス線(集団検診)と内視鏡(個別検診)のちがい

エックス線は、バリウム(白い液)を胃粘膜に附着させて撮影し、粘膜の凹凸と形状から診断する方法です。内視鏡検査は細長い管を口または鼻から挿入し、直接胃の粘膜を観察する方法です。エックス線に比べ、より多くの早期がんを見つけることが可能です。

◆経口内視鏡と経鼻内視鏡のちがい

経口内視鏡の場合、管(スコープ)が喉(舌根部)を通るとき、嘔吐反射を起こすことがあります。

一方、経鼻内視鏡は舌根部を通らないため、挿入時の嘔吐感はほとんどありません。ただし、経口内視鏡の方が管が大きいので、より広範囲に観察できます。

海田町の検診としてはどちらも実施可能ですが、経鼻内視鏡を希望される場合は、医療機関に尋ねてください。

(資料：国立がん研究センター)

内容	方法	経口	経鼻
先端の直径(鉛筆が7mmです)		8～10mm	5～6mm
嘔吐感		あり	ほとんどない
所要時間	前処置	約10分	約15分
	検査	約5～10分	約10～15分
挿入時のつらさ		気になる	ほとんど気にならない
視野		広い	やや狭い
組織採取		できる	できる
がんの疑いのある場合の病変切除		できる	原則、できない

講演会のお知らせ

めざせ！むし歯ゼロ!! ～子どもの歯を守るフポイントアドバイス～

健やかな子どもの成長のためには、お口のセルフケアはもちろん、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けるといったプロケアも大切です。子どもの歯をむし歯から守るために、今回、コアラ小児歯科の石通先生による講演会を開催します。乳歯の特徴を知ってむし歯予防に役立てませんか。

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

託児の申し込みも事前に受け付けます。(定員◆15人)

講師◆コアラ小児歯科 院長 石通宏行さん
日時◆3月2日(金)10時～11時
(9時30分～受け付け)
場所◆ひまわりプラザ 3階カルチャールーム
対象◆乳幼児をもつ保護者、妊婦さん
申し込み◆事前に電話で保健センターへ

参加者全員に
歯ブラシをプレゼント!