

けんこうガイド

過ぎしやすしい秋こそ、健康を見直してみましよう！

読 書の秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋と、秋の気配も深まってまいりましたが、ご自身で、体のメンテナンスはされていますか。今年も10月22〜24日には特定健診が実施されます。

秋 は味覚の秋ともいわれ、美味しい食材が豊富に旬をむかえます。メタボリックシンドロームでは、おへその高さの周囲が男性85センチ以上・女性90センチ以上の場合には内臓脂肪が100平方センチメートル以上あると推定されており、内臓

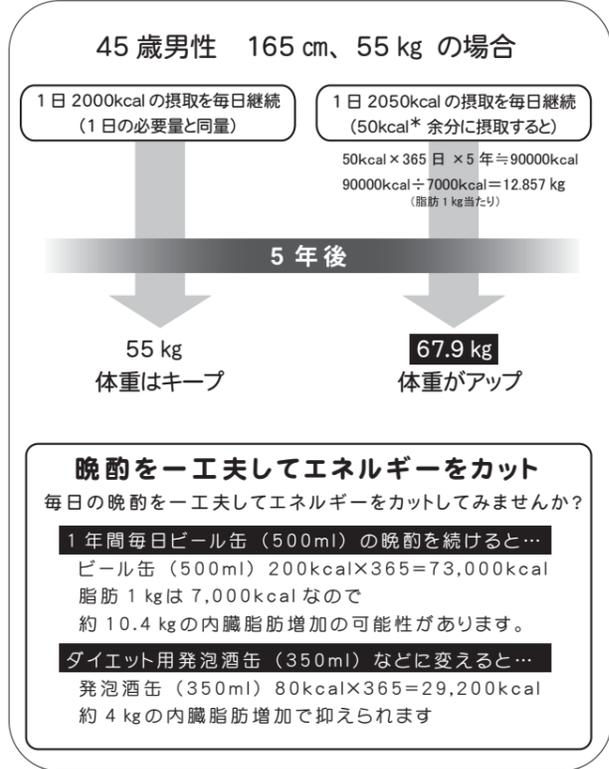
脂肪型肥満の疑いがあると判定されます。なんと、おなか周りの1センチ分の脂肪（約1kg分の内臓脂肪）を落とすには7000キロカロリーのエネルギーを食事でも控えたり、運動で消費する計算になります。7000キロカロリーとは大きな数字ですが、1か月間なら1日約230キロカロリー、2か月なら1日約117キロカロリー、5か月なら1日約47キロカロリーのエネルギーを消費する計算となります。

食

べ物の美味しい季節こそ、ご自身の体のために、日頃から健康的な食生活を心がけましょう。

次回、特定健診は、2月7・8日の実施を予定しています。また、新冠町立国保診療所でも特定健診が受けられます。

▽1日の摂取エネルギーが50Kcal違うと…



検診はあなたの健康バロメーター

「肺がん対策 まずは禁煙。そして検診。」

近年、日本人の肺がんは増加しています。特に男性では平成5年以降、胃がんを抜いてがん死亡の第1位となっています。この肺がんの発生に強く関係しているのが「喫煙」です。

タバコを吸う人はタバコを吸わない人に比べて約4倍〜10倍も肺がんにかかる危険性が高いと言われています。肺がんには「禁煙」が最も有効な予防法です。肺がんによる症状には、

- ・ 咳
- ・ 痰
- ・ 血の混じった痰
- ・ 発熱
- ・ 胸痛

などがあります。この中でも、血の混じった痰・数日以上続く咳・胸痛といった症状がある場合にはすぐに受診をすることが必要です。しかし、がんは無症状の時期に発見しないと早期発見は難しいとされています。特に肺がんは自覚症状が少ないため、見つけにくいがんとなっています。症状が出て発見された肺がんは、ほとんどが進行がんとなっていて治療することが難しくなっ

寒い時期にも発生！食中毒

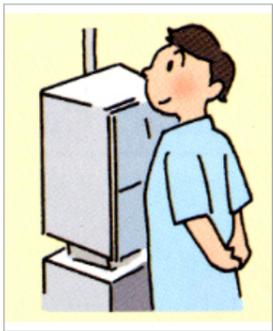
食中毒の発生は年間を通してみられますが、ご家庭での衛生面はいかがでしょうか。暑い季節に多い食中毒は細菌によるものですが、寒い季節に多いのが小型球形ウイルス (SRSV) による食中毒の発症が多くなります。ウイルスの感染経路のほとんどが経口感染であり、感染者の手指を介して汚染された食品を食べたときや、感染者の排泄物からの二次感染、または汚染された食品を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合が考えられます。主な症状としては、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度のもので、これらの症状が1〜2日続いた後、回復し、後遺症はありません。そのため、感染していても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。しかし、症状がなくなったとしても通常1週間程度、長いときには1か月程度、排泄物にウイルスの排泄が続くことがあり、症状が改善した後も注意が必要です。

てしまいます。健康である時にこそ、検診を受けることが必要です。

肺がんの発生を早期の段階で発見し、適切な治療を受けられるように定期的な検診を受けましょう。

肺がん検診

胸部エックス線検査を行います。※医師が必要と認めた場合、喀痰細胞診を行います。



介護ワンポイント アドバイス ⑨

高齢者の便秘について



年を取ると腸の動きが悪くなったり、腹筋が弱くなったりといった機能低下や、運動量や食事量の減少から便秘になる人が増えます。放っておくと腸閉塞になるなど直接的な危険だけではなく、認知症が進行したり、食欲がなくなるなどさまざまな弊害が出てきます。「便秘を防ぐ工夫」を参考に、高齢者の便秘を防ぎましょう。

① 食生活の見直し

- ・ 1日3食、特に朝は必ず摂りましょう。
- ・ 水分を十分に摂りましょう。朝、1杯冷たい水を飲むと腸が刺激され排便が促されます。
- ・ 野菜や海藻、きのこなど食物繊維の多い食品を食べましょう。
- ・ 腸を刺激する牛乳やヨーグルトを摂りましょう。

② 排便習慣をつける

- ・ 便意がなくても決まった時間（朝食後など）にトイレに行く習慣をつけましょう。
- ・ 便意がある時は我慢しないようにしましょう。

③ 適度な運動

- ・ 散歩やマッサージをして腸の働きを活発にしましょう。

介護のことは、お気軽にご相談ください。保健福祉グループ 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ (役場内 ☎47・2113 (直通))

健康カレンダー

11月	10月										月日	時間	事業名	場所	
6日(金)	30日(金)	30日(金)	29日(木)	24日(土)	23日(金)	22日(木)	21日(水)	20日(火)	20日(火)	16日(金)	15日(木)				
13時30分	受付 13時〜	受付 9時45分〜	18時〜	10時30分〜 9時30分〜	7時30分〜 8時30分〜	6時30分〜 7時30分〜	9時〜	16時30分〜 16時〜	13時45分〜 13時15分〜	14時〜	13時〜				
こころの健康相談	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	さわやか運動教室	胃・肺・大腸がん検診	特定健診	特定健診	お喜楽☆おたっしや塾	二種混合予防接種	ポリオ予防接種	健康相談	フッ素塗布				
※要予約 (11月2日〜切り)	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎47・2113