

けんこうガイド

婦人科検診の季節です。

日 本は世界でも有数の「がん大国」で、2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で命を落としています。

がんから命を守るために、最も有効な方法は、がん検診です。検診では、自覚症状のない小さながんも発見することができ、早期発見・早期治療へとつなげることができます。

「はじめませんか。あなたのために」

乳がん・子宮がん検診

【乳がん】
乳房にできるがんのことで、女性にできるがんの中で最も多く、年間4万人が「がん」になっています。これは日本人女性20人に1人が乳がんにかかるという計算で、特に40歳以上の女性に最も多く発症しています。また、最近では30歳代での発症もみられるようになってきました。

【子宮がん】
子宮の奥側にできる「子宮体がん」と子宮の入り口部分にできる「子宮頸がん」の2種類があります。子宮にできるがんのうち、7割が「子宮頸がん」で、特に20歳〜30歳代

の女性が増えてきています。がんから命を守るためには、早期の段階でがんを発見し、治療することが必要です。自分の体を守るため、乳がん・子宮がん検診を始めてみませんか。

【乳がん・子宮がん検診】

▼日にち：①平成25年7月28日(日) ②平成26年2月16日(日)
▼場所：新冠町保健センター

▼対象者

【乳がん検診】
町内在住の40歳以上の女性
※昨年、乳がん検診を受けて「異常なし」と判定された方は2年に1度の検診となります。
【子宮がん検診】
町内在住の20歳以上の女性

検診の内容や申し込み方法、時間などの詳細につきましては、自治会委託文書でご案内いたします。



めざせ!

N 新冠
K 健康
P プロジェクト

自分の血圧を知ろう! 測ろう!

皆さん、自分の血圧が普段どのくらいの値なのか、把握していますか? 血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことをいい、高血圧の基準値は医療機関測定値で140/90以上、家庭測定値で135/85以上とされています。

高血圧は自覚症状がないことが多いのですが、放っておくと動脈硬化や心臓肥大が進みます。

その結果、脳卒中、心筋梗塞、心不全、大動脈瘤、慢性腎臓病といった重篤な病気を引き起こします。

血圧は、環境によって大きく変化します。医療機関で測ると高くなるが家庭では正常値を示す「白衣高血圧」、また反対に、医療機関では正常値だが家庭では高血圧になる「仮面高血圧」があり、後者には要注意です。

皆さん、正しい血圧測定の方法を知り、定期的に測定していきましょう!

《正しい血圧測定の方法》
①足が床につく高さの椅子に座り、1〜2分間安静にする。
②腕に巻くカフと心臓の高さが同じになるように腕の位置を調節して測定を始め、測定中はじっとして話しをしないようにします。



- 【朝】**
- 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 朝食や降圧薬を飲む前
- 【夜】**
- 寝る前(リラックスした状態)
 - 入浴後や飲酒、喫煙後は30分以上時間をあける

※家庭血圧は、朝晩2回測定しましょう。1回の測定では血圧が高くなりやすいため、2〜3回測定してみましょう。
※床に座って測定する場合、正座すると脚に負担がかかり血圧が上がるため、あぐらなどの楽な姿勢で測りましょう。
※測った値は、ノートや血圧手帳、健康手帳などに記録しましょう。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイント アドバイス 135

認知症を予防する習慣! 第1回目



《脱水を防ごう》

気づかないうちに水分が不足して認知症が進むことがあります。高齢になると、水分を蓄える筋力の量が減ってくるので、脱水を起こしやすくなります。特に糖尿病や高血圧などの持病がある人は、腎臓の機能が低下しているのに要注意です。脱水症は自分では気づきにくく、それがせん妄(錯覚や幻覚がみられる状態)の原因になっていることもあるので、食事ごとの水分をとる習慣や、楽しいお茶タイムを作って脱水症を防ぎましょう。

《便秘を防ごう》

腸の動きが低下すると脳の動きも低下しやすく、認知症が進むことがあります。便秘も認知症を悪化させる原因のひとつです。便秘が治ったら、実際に夜間徘徊やせん妄がおさまったというケースもあります。まずは水分補給とともに、野菜や穀類、豆など食物繊維の豊富な食材を摂りましょう。煮物、汁物など調理法や味付けを工夫して、便秘を防ぎましょう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 山田 知矢

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
☎0146・47・2113 (直通)

7月		6月		7月		6月		月日	時間	事業名	場所							
5日(金)	26日(水)	28日(日)	18日(木)	17日(水)	12日(金)	11日(木)	10日(水)	9日(火)	5日(金)	3日(水)	28日(日)	27日(木)	24日(月)	20日(木)	受付	9時45分〜	4・7・12か月児健康診査	保健センター
13時30分〜15時30分	13時00分〜16時00分	受付	受付	10時00分〜12時00分	18時00分〜20時00分	13時00分〜16時30分	10時00分〜12時00分	受付	13時30分〜15時00分	10時00分〜12時00分	13時00分〜15時30分	18時00分〜20時30分	10時00分〜12時00分	10時00分〜12時00分	受付	13時00分〜15時30分	1歳6か月・3歳児健康診査	保健センター
健康相談	女性の健康相談	婦人科検診	1歳6か月・3歳児健康診査	お喜楽おたつしや塾	からだリセット講座	お喜楽おたつしや塾	お喜楽おたつしや塾	接種BCG予防	離乳食教室	お喜楽おたつしや塾	からだリセット講座	からだリセット講座	からだリセット講座	からだリセット講座	対象者には別途案内送付済	15時30分	子宮頸がん予防ワクチン	保健センター
※要予約(7月1日/切り)	※要予約(6月25日/切り)	保健センター	保健センター	保健センター	レ・コード館	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	15時30分	ママルーム	レ・コード館