

9月は健康増進 普及月間です ～健康寿命をのばそう！～

健康寿命とは何のことか
知っていますか。

日本人の平均寿命は男性が79・44歳、女性が85・90歳と世界トップレベルにあります。一方、認知症や寝たきりで介護が必要となる高齢者が増え、問題となっています。そのような介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立して健康に生活でき

9月24日～30日は 結核予防週間です

現在日本では1年間に約22,000人の結核患者が新たに発生し、2,000人以上の方が結核で亡くなっています。結核は決して過去の病気ではありません。

結核の主な症状は、発熱(通常、微熱)や咳・痰など、風邪の症状と似ており、受診・診断が遅れる場合があります。風邪は通常数日で良くなりますので、咳などが出現し2週間以上続く場合は医療機関を必ず受診するようにしましょう。

る寿命のことを健康寿命といえます。

ちなみに、現在、日本人の健康寿命は男性が70・42歳、女性が73・62歳とされています。平均寿命と差がありますね。これは日常生活に制限がある「不健康な期間」があることを示しています。介護が必要な状態や寝たきりになる期間が増えれば、この差が大きくなります。この差を縮めて、健康でいられる期間を長くしたいものです。

健康寿命をのばすには、「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ」が合い言葉です。

運動なら、毎日10分の早歩き、ストレッチなどをする。食事では、一日100グラムの野菜を追加する(日本人の平均野菜摂取量は250グラムです)、そして、禁煙の促進をするなどしてみましよう。

食欲の秋・スポーツの秋など過ごしやすい季節になりますが、この機会に、元気に楽しい毎日が送れるよう健康づくりを実践しましょう。

結核には専用の薬が良く効き、症状自体は比較的短期間で軽快しますが、頑固な病気ですので、完全に治してしまいうには決められた期間、薬を飲み続ける必要があります。なお通常の風邪薬は効きません。

結核は空気感染しますが、通常、症状が治まれば周りの人にはうつしません。症状があった期間、患者と特に密接に接していた人(同居家族など)には、感染の有無の検査(血液検査・レントゲン検査など)を受け、その結果により発病予防のための薬を飲んで頂く場合があります。検査の必要な人には、保健所から連絡が入りますので、確実に検査を受けるようにしてください。

結核は放置すると死に至ることもある油断できない病気ですが、確実な治療方法がありますので、早期の受診・確実な服薬を心がけましょう。

☎赤穂健康福祉事務所(赤穂保健所)地域保健課
☎43・2321

9月10～16日は 自殺予防週間です ～最近、よく眠れていますか？～

「最近あまり眠れないなあ」「イライラすることが多くなってきたなあ」というのは、こころの不調としてのストレスのサインのひとつです。このようなサインをそのまま放っておくと、ストレスの疾患など治療が必要になる可能性もあります。

- ストレス気づきのポイント**
- 《こころの面》
 - 悲しみ、憂うつ感
 - 不安感やイライラ感、緊張感
 - 無気力、やる気が出ない
 - 《体の面》
 - 食欲がなくなる。やせてきた。
 - 寝つきが悪い、朝早く目が覚める。
 - 動悸がする。血圧が上がります。
 - 手や足の裏に汗をかく。
 - 《行動の面》
 - 消極的になる。周囲との交流を避けるようになる。
 - 飲酒、喫煙量が増える。
 - 身だしなみがだらしない。落ち着きがない。

このようなこころの不調は本人が自覚しにくい場合もあります。放っておいて無理を重ねてしまいう前に、まわりの人が「いつもと違う」と気づいたら、「どこか具合が悪いのでは?」「眠れていますか?」など声をかけてみましょう。

悩みの解決に向けて…
相談・サポートにつなげよう

つらい気持ちや深い孤立感をつのらせ、さまざまな問題を一人で抱えて悩んでいる人のなかには死を考えたほど追いつめられる場合もあります。社会全体でお互いを支えあうネットワークの一員として、あなたのまわりの方も自分自身も適切な窓口につながることを大切に

平成24年9月から ポリオ予防接種の 実施方法が変わりました

ポリオ予防接種が、経口接種(口から飲む)でしたが、不活化ポリオワクチンになり、皮下接種(皮下に注射)に変更になりました。

●対象となる人 生後3ヵ月から生後90ヵ月(7歳6ヵ月)の人で、経口生ポリオワクチンの接種が2回終わっていない人

接種対象になる人へは、案内通知を送付させていただきました。転入等で案内が届いていない人は、保健センターへお問い合わせください。

●不活化ポリオワクチン予防接種実施医療機関

※事前に予約が必要です。

医療機関名	電 話
赤穂市民病院	43・3222
赤穂中央病院	45・1111
赤穂はくほう会病院	45・1111
イオン診療所	46・4666
秋山成長クリニック	46・4115
太田小児科	45・2060
黒田医院	43・5210
福田産婦人科麻酔科	43・5357
渡辺内科小児科医院	42・3884

☎保健センター ☎43・9855

乳がん検診を 休日に実施します

10月第3日曜日は
マンモグラフィー検査が受けられる日曜日
= J. M. S (ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)

NPO法人J.POSHが子育て、仕事など多忙な女性のために、年に一度、10月の第3日曜日、全国どこでもマンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。

- 受付日時 10月21日(日) 午前9時～11時30分
 - 検査内容 視触診+MMG(マンモグラフィー) エコー検査(49歳以下で希望者のみ)
 - 検査料金
 - ▷2,000円=赤穂市民の方
 - ※市民の方で無料クーポン券がある方は必ず持参してください。
 - ▷7,287円=市外の方
 - ▷49歳以下でエコー検査希望者の方は別途3,500円必要となります。
 - 受診人数 30名程度
 - その他 診察は末次医師、MMG・エコー検査は女性技師が行ないます。
- ※予約不要です。希望者は、診察券、保険証、無料クーポン券(該当者)、検査費用を持参の上、2階中央受付までお越しください。
- ☎赤穂市民病院 医療課 ☎43・3222