



病院だより

第25号

新城市民病院広報委員会

新城市字北畑32-1

Tel 0536-23-7852 (総務課)

Fax 0536-22-2850 (総務課)

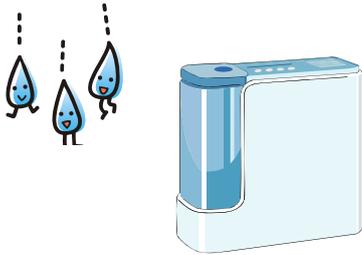
風邪に負けないように

12月11日、愛知県内にインフルエンザ注意報が、また、12月17日には全国でインフルエンザ流行宣言が発表されました。国立感染症研究所の調査によると、過去3番目に早い時期での流行入りとなり、流行のピークは1月下旬から2月上旬ごろとみられています。

寒くて乾燥しすぎる冬は、インフルエンザはもちろん、風邪にもかかりやすい季節です。楽しく新年を迎え、健康で過ごせるようにいつも以上に気を配る必要があります。

ウイルスにとって冬は理想的な環境です。乾燥に加え、寒さが人間の体力を消耗させ、体が冷えると鼻やのどの粘膜の分泌が抑えられるためウイルスが体内に入りやすくなります。

室内の湿度を60%以上に保つように心掛けましょう。加湿器がない場合には、濡れたタオルを部屋に掛けておくだけでも湿度が上昇します。



年末年始は豪華な料理やお酒を飲む機会が多い時期です。暴飲暴食にならないよう野菜、果物、肉、魚などをバランスよく食べましょう。バランスのとれた食生活は抵抗力を高めます。

マスク、手洗い、うがいを徹底し、ウイルスが体内に侵入しないようにしましょう。咳やくしゃみの際にはハンカチやティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける、使用後のティッシュをすぐにフタ付きのゴミ箱に捨てるという「咳エチケット」が大切です。

同じ環境にいるのに風邪などにかかる人、かからない人、かかっても軽く済んでしまう人などさまざまです。この違いの原因のひとつには普段の生活が影響していると考えられます。

ストレスが多い、疲れが溜まっているなどでウイルスに対する抵抗力が弱くなっているときには、風邪などにかかりやすく、また、治りにくいことがあります。適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食生活など、この時期は特に気を配り、ストレスや疲れを溜めず、風邪などに負けない体づくりをしましょう。



小児科からお知らせ

小児科外来の携帯電話用ホームページを開設しました。「最近情報」「予定・突然の休診お知らせ」などが簡単にチェックできます。

右のQRコードを携帯電話で読み取ってください。



読み取れない場合は下記アドレスからご覧になれます。

<http://aph.jp/?77179>

あ、その咳、そのくしゃみ



咳エチケットしてありますか?

「咳エチケット」とは?

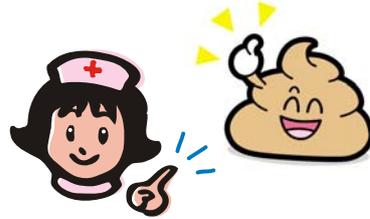
- 咳やくしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

便潜血を見過ぐさないで!

人間ドックや健診などを受け、「便潜血」の項目がプラス（陽性）ではありませんでしたか？

便の中の見えない血液を調べるのが便潜血検査です。ひと昔前までは、前日に食べた肉類などに反応してしまうことがありましたが、現在では人のヘモグロビンだけに反応する試薬を使った検査が主流となり、食事や薬の影響を受けにくいようになりました。

この検査で陽性反応が出たということは、便が腸管内を通過する際どこかで出血をしているということになります。出血の原因は、大腸がんをはじめ、ポリープ、大腸炎、痔などがあります。日本人の3人にひとり



「痔」持ちと言われているくらいですので、陽性反応が出たらすぐに大腸がんなどの悪い病気を心配する必要はありません。

だからといって「どうせ私は「痔」持ちだから便潜血が陽性反応でもいつものこと」と自分で診断し、その後の対応をしないのは危険です。

実際、市民病院の健診センターが行った便潜血検査で陽性だった方のうち精密検査を実施された方は15%（昨年度は24%）と、とても少なくなっています。

健診などで便潜血が陽性となった場合は、でき

る限りすみやかに精密検査を受けることが重要となってきます。

また、大腸がんやポリープの初期などは出血を伴わないこともあります。たまたま、今回採取した便には血が混ざっておらず陽性反応が出なかっただけということも考えられますので、陽性反応が出なかったとしても、何らかの腹部症状や便通異常がある場合は医師と相談の上、精密検査を受けることをお勧めします。

大腸がんの初期は無症状であることが多く、健診などで偶然引っかけたり、精密検査をしたところ、大腸がんであったということが多数あります。



精密検査の中で、最も正確なものは内視鏡検査です。内視鏡検査では、大腸などの内側をカメラで見ることで、より正確に診断ができ、小さなポリープなどは、その場で取ることもできます。また、がんが疑われる箇所の一部を採取して、その細胞を更に詳しく検査することができます。市民病院には、日本消化器内視鏡学会認定専門医、大腸・肛門病学会認定専門医が常勤しています。

繰り返しになりますが、**便潜血検査で陽性反応が出た方は、そのまま放置するのではなく、迷わず精密検査を受けましょう。**

また、40歳代になったら、特に自覚症状が無くても、年に一度は大腸の精密検査を受けるよう心掛けましょう。

最近の出前・健康講座

12月は1年のうち最も出前講座が多い月です。少しでも皆さんの健康にお役に立てていただこうと、さまざまなテーマを用意しています。

12月開催のテーマ

- ・ 「認知症」
- ・ 「診療体制について」
- ・ 「メタボリック症候群」
- ・ 「胃カメラ」
- ・ 「排尿障害について」
- ・ 「摂食・嚥下、口腔ケア」



今月開催した「メタボ」講座は、介護福祉施設の職員を対象に行い、働き盛りの方々や「メタボ」に関心が深い事を実感しました。健診結果を片手に講話を聴くことができるこの講座をぜひご活用ください。

出前講座を一度も申し込まれたことがないグループの方はもちろん、すでに実績のあるグループの方からのお申込み・お問い合わせなど大歓迎です。

問い合わせ先 23-7852（直通）