

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

エキノコックス症検査のご案内

人にエキノコックスが感染しても、すぐには自覚症状が現れず、数年から十数年の潜伏期を経て、しだいに肝機能障害の症状が現れ、放っておくと命にかかわることもあります。

エキノコックス症は薬による治療もありますが、根本的な治療は手術で病巣を切除することで、早い時期ほど手術が容易で完全な治癒が可能なおことから、積極的にエキノコックス症検診を受けましょう。

◆日時 1月29日(月)

15時30分～16時30分

1月30日(火)～2月1日(木)

6時30分～8時※巡回ドック

- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 小学校3年生以上
- ※5年に1度が目安となります。
- ◆内容 血液検査
- ◆料金 400円
- ※小中学生、生活保護者は無料
- ◆その他 小学校3年生、中学校2年生には別途個別案内があります。
- ※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸☎2・4128)まで。

「在宅医療推進フォーラム inとかち」開催のご案内

自分の最期をどう迎えるか、事前の準備として必要なこと、在宅医療・介護連携の仕組みや、住み慣れた住まいでの生活について考えるフォーラムを開催しますので、ぜひこの機会にご参加ください。

- ◆日時 1月20日(土) 13時～16時
- ◆場所 帯広市民文化ホール小ホール
- ◆対象 一般住民
- ◆内容 (第1部) 講演 13時～
- ◆テーマ 「在宅医療とものごたがり」
- ◆講師 医療社団法人 ナラティブホーム
ものごたがり診療所 所長 佐藤信彦氏
- (第2部) シンポジウム 14時30分～
- ◆テーマ 「在宅医療の様々な可能性」
- ◆コーディネーター 更別村国民健康保険診療所 山田康介氏
- ◆申込期限 1月9日(火)
- ※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(☎2・5555)まで。

栄養コラム



お酒の飲み方に気を付けて

年末年始は1年の中で一番お酒を飲む機会が増える時期です。

楽しくお酒と付き合っていくためにも、「適度な酒量」を「自分のペース」で飲むことが大切です。アルコールの許容量は年齢や体質、その時の健康状態などの要素が関係しますが、1日の適量は、男性でビール500ml(日本酒1合、チューハイ350ml)とされています。ただし、女性や高齢者、お酒に弱い方はこれより少ない量が適量です。

二日酔いや悪酔いを避けるためにも、お酒は食べ物と一緒に、ゆっくり楽しむことも大切です。おすすめは、タンパク質を多く含む料理(刺身、枝豆など)や、ビタミンやミネラル、食物繊維を含む料理(お浸し、サラダなど)です。

ちなみに、体重60～70kgの男性がビール500mlのアルコールを処理するには、約4時間かかります。大量にお酒を飲んだ場合、翌朝にもまだ体内にアルコールが残っている場合もありますので、運転をする前日にはあまりお酒を飲まないようにすると安心です。

☑ お子さんの定期予防接種の状況をチェック!

冬休み期間にお子さんの予防接種の接種状況を確認しましょう。

- 『BCG』は、接種しましたか? (3か月～1歳未満まで!)
- 『B型肝炎』は、接種しましたか? (1歳未満まで!)
- 『四種混合』は、接種しましたか?
(3か月～7歳6か月未満までに4回!)
- 『ヒブ、肺炎球菌』は、接種しましたか?
(2か月～5歳未満までに4回!)
※開始年齢で回数異なります
- 『麻疹風疹』は、接種しましたか?
(1歳～2歳未満に1回、年長で1回!)
- 『水痘』は、接種しましたか? (1歳～3歳未満までに2回!)
- 『日本脳炎』は、4回接種しましたか?
① 3歳～7歳6か月未満までに1期3回!
② 9歳～13歳未満までに2期1回!
③ 20歳未満(経過措置の方)までに(1期+2期)4回!



接種内容については、個々の接種状況により異なりますので、不明な点はお問い合わせください。

子宮頸がん・乳がん検診 締切迫る!

- ◆実施日 2月26日(日)
- ◆申込期限 1月26日(金)
- ◆実施場所 ふれあいプラザ

女性がん検診普及啓発キャンペーン～めざせ女性がん検診受診率100%～
2年に1度は、忘れずに女性がん検診を受診しましょう。

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	20歳以上で、前年度、町の子宮がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。	40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。 定員90名(申込順)
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20～40歳 無料 ②41歳以上 1,600円 ③超音波検査 500円 ※生活保護受給者は無料	①40～70歳 無料 ②71歳以上 1,700円 ※生活保護受給者は無料

帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

上士幌町の健康課題は、**糖尿病予備群が多い!**

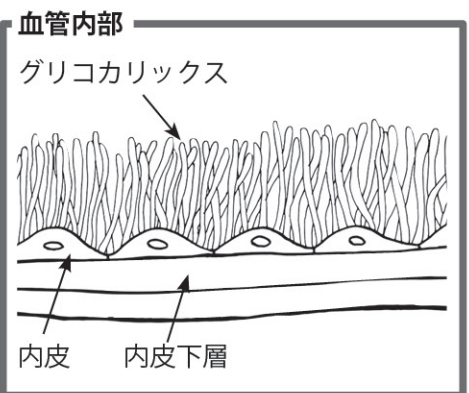
目指せ、道内ワースト7位からの脱出!

11月号では、「血糖が高いとなぜだめなのか」についてお伝えしました。
今月号のテーマは「高血糖だとなぜ血管が傷むのか」についてです。

●血管の内側にはグリコカリックスという毛の様なものが存在している

高血糖になるとなぜ、血管が傷むのか、そのメカニズムは完全に解明されてはいません。

しかしながら電子顕微鏡の性能が良くなっている今、血管の内側の細胞には「グリコカリックス」というまるで毛のようなものがはえていて、血管を守っていることがわかり、これがはがれたり薄くなると血管が傷むと言われています。はがれたり、薄くなる原因には高血圧、酸化LDLの増加、喫煙といったさまざまなものがありますが、大きなひとつが「高血糖」と言われています。



●糖を使うにも、貯えるにも必要なホルモン「インスリン」

前回、糖は体のエネルギー源として利用され、正常な血液中の糖の量はだいたいスティックシュガー1～2本分ととても少ない量で調整され、余った糖は筋肉ではグリコーゲン、脂肪細胞では中性脂肪として貯えられることをお話ししました。実はこの時に必要なのが「インスリン」と言うホルモンです。エネルギーとして利用され、余った分は貯えられるはずの糖ですが、インスリンがうまく働いていないと、血液中に残ってしまい「高血糖」と呼ばれる状況になり、それが長く続くと「糖尿病」になるわけです。

高血糖を防ぐには、この「インスリン」というホルモンが大変重要になってきますので、次回は「インスリンについて」お知らせします。

あなたの血糖(HbA1c)はどれくらいの値ですか。健診を受けたことがないという方はぜひ受診しましょう!
(国保加入者の方は今年から無料で受診ができます)

※健診や糖尿病についてのお問い合わせは、健康増進担当 瀬戸・石井(☎2-4128)まで