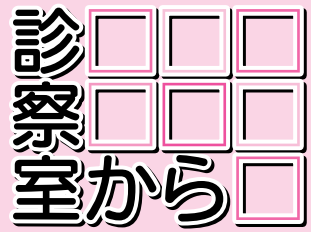


健康ガイド



今回のせんせい



市立総合病院
眼科部長心得 亀井聡美

糖尿病網膜症に ついて

vol.17

わが国の糖尿病患者数は増加傾向にあるといわれています。糖尿病は全身にさまざまな合併症を起こすことが知られていますが、目にも障害を起こすことはご存じですか？

中でも糖尿病網膜症は、現在わが国の成人の失明原因の第一位となっている恐ろしい病気です。

網膜症は眼の奥の網膜（カメラのフィルムにあたる膜）の血管に障害が起きて、出血や網膜剥離（はくり）を起こし失明する病気です。単純期、前増殖期、増殖期の三段階で進行しますが、初期の段階では自覚症状がほとんどないため、進行して増殖期になってから受診される患者さんも少なくありません。この段階でレーザー光凝固術（網膜の悪い部分をレーザーで焼く治療）、硝子体手術（出血や網膜剥離に対する手術）などの治療を開始しても視力の回復は難しく、失

明することもあるのです。単純期には内科的な血糖コントロールや経過観察、前増殖期にはレーザー光凝固術を行って、早期から失明を予防していくことが大切です。

当院では、内科と眼科の医師が連携して網膜症の早期発見、進行した網膜症のレーザー治療、硝子体手術にあたっています。また、他院の内科を受診されている方でも、糖尿病眼手帳を利用して主治医に眼の情報をお伝えながら治療を行う事が可能です。

糖尿病であった年数が長くなるほど、網膜症を発症する可能性が高くなるため、現在、血糖のコントロール状態が良い方でも安心はできません。網膜症の早期発見のため、自覚症状がなくても定期的な眼科受診をなさってください。

保健センター・☎552010

健康散歩道



その5 9月は健康増進普及月間です!

皆さんは、日ごろから健康のためにどんなことに気を配っていますか？

平均寿命の伸長による高齢化、社会生活環境の急激な変化などに伴い、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。これらの病気を予防し、いきいきと充実した毎日を過ごすためには、健康づくりの三要素である「栄養・運動・休養」に代表される生活習慣のあり方を点検し、一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むことが大切です。

健康の保持増進を図り、生活の質をより高いものにするためには、栄養と運動面でのバランスをとるとともに、忘れてはならないのは「休養」です。

「休養」は、その名の通り、疲労回復のために「休む」ことと、主体的に英気を「養う」ことによって、健康の潜在能力を高めてくれます。皆さんもぜひ生活に取り入れ、すこやかな心身をはぐくみましょう。

健康づくりのための休養指針

- ①生活にリズムを
早めに気付こう、自分のストレスに睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター入浴で、からだもこころもリフレッシュ旅に出かけて、こころの切り換えを休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止
- ②ゆとりの時間でみりのある休養を
1日30分、自分の時間をみつけよう活かそう休暇を、真の休養にゆとりの中に、楽しみや生きがいを
- ③生活の中にもオアシスを
身近な中にもいこいの大切さ食事空間にもバラエティーを自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹きを
- ④出会いときずなで豊かな人生を
見いだそう、楽しく無理のない社会参加きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ

厚生労働省 公衆衛生審議会



健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

乳幼児健康相談

- 日時 ①9月24日（金） ②9月27日（月）午前10時～11時30分（27日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター

栄養相談

- 日時 ①9月24日（金） ②9月27日（月）午前10時～11時30分（27日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
9月21日(火)	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
9月22日(水)	白寿苑(駄知町)	
9月24日(金)	保健センター	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

精神保健相談

- 日時 ①9月24日（金） ②9月28日（火）午後1時～2時
- 場所 ①保健センター ②東濃地域保健所（多治見・☎231111）
- ・不眠、子どもの不登校、お年寄りの痴ほう症などでお悩みの方はご相談ください。精神科医師が相談に応じます。

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 9月24日（金）午後1時30分～2時30分
- 場所 保健センター
- ※菌みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

みそ汁の塩分測定

- 日時 9月24日（金）午後1時～2時30分
- 場所 保健センター
- ※汁分だけを50ml程度お持ちください。

基本健康診査

月日	場所	受付時間
9月16日(木)	保健センター	9:00～10:30
9月29日(水)		13:00～14:30
10月6日(水)		

- ・40歳以上の方を対象に、尿検査、心電図、血液検査などを行います。
- ・午前に受診の方は朝食を、午後を受診の方は昼食を食べずにお出かけください。食事を取られた方は、受け付けできません。料金は1,000円です。
- ・通知はがきをお持ちください。
- ★平成18年度まで基本健康診査に合わせ、昭和7年4月2日から昭和42年4月1日生まれの方を対象に、肝炎ウイルス検査（HBs抗原・HCV抗体）を希望者に実施します。

平成16年度対象者
昭和9・14・19・24・29・34・39
年の4月2日から翌年の4月1日の間に
生まれた方

麻しん(はしか) 予防接種<個別接種>

麻しんは、1歳代にかかることが多いため、今年度から1歳の誕生日を迎える月に個別で接種案内を郵送し、お申し込みいただいています。ただし、満1歳以上7歳6カ月未満で今までに麻しん(はしか)にかかったことがなく、麻しん(はしか)ワクチンを接種したことがないお子さんの保護者の

方は、希望の医療機関を選び、必要事項を申込書に記入して、9月15日（水）までに保健センター、または各支所へ提出してください。接種日時など詳細は、申し込みされた方に案内を郵送します。FAXでも受け付けます。（FAX☎0095・保健センターあて）

医療機関	電話番号	実施曜日	受付時間
土岐市立総合病院	☎2111	月	15:00～16:00
はやし内科	☎1205	月	15:30～16:00
井筒医院	☎6906	月～土	9:00～12:00
		月・水・金	17:30～19:00
林小児科耳鼻咽喉科医院	☎6719	水・金	11:30～12:00
高井病院	☎6516	水	14:00まで受け付け
水野生々堂医院	☎6005	月～土	12:00少し前
駄知診療所	☎2101	月	15:00～
陶生堂医院	☎2171	月・水・金	15:30～16:30
安藤整形外科	☎5532	月・火・木・金	12:00受け付け (祝日・休日の前日は否)
土岐内科クリニック	☎0656	月・火・木・金	9:00～12:00
			17:00～19:00
		水・土	9:00～12:00
荒木内科小児科医院	☎3406	水・金	12:30～13:00
稲澤クリニック	☎8174	月・火・木・金	11:30～12:00
加藤外科皮膚科	☎3982	火・金	15:30～16:00
河合クリニック	☎6155	月・火・水・金	9:00～12:00
			16:00～19:00
		木・土	9:00～12:00

医療機関	電話番号	実施曜日	受付時間
加藤耳鼻咽喉科	☎3722	月～土	8:30～9:00
		月・火・水・金	15:00～15:30
熊谷医院	☎2008	月・火・水・金	10:00～12:00
		土	17:00～18:00
沢田医院	☎8288	木	10:00～12:00
			16:30～17:00
タカギクリニック	☎3959	月・火・木・金	9:00～12:00
		水・土	15:30～17:30
中島医院	☎3225	水・土	9:00～12:00
		月～金	17:00～19:00
西尾産婦人科	☎1211	第1第3土	8:30～12:00
		月・火・金・土	11:30～12:00
松井小児内科医院	☎7222	月・火・木・金	11:30～12:00
		水	15:00～15:30
		土	11:30～12:00
松本クリニック	☎0567	月・火・木・金	13:30～14:00
安川医院	☎2866	月・火・水・金	16:00～16:30
山村医院	☎2018	月・火・水・木	16:00～17:00
		火・水・金	12:00～13:00
		火・水・金	18:00～19:00

麻しん(はしか) 予防接種申込書

希望医療機関名					
接種を受けるお子さんの氏名		生年月日	平成	年	月 日
保護者氏名		住所	〒509-		
電話番号	☎ -			町	