

診療室から

今回のせんせい



市立総合病院
内科部長 塚本英人

急性心筋梗塞(こうそく)とは

vol.4

健康ガイド

土岐市の救急体制は、かかりつけの医院、救急隊、病院が緊密に連携できるように努力して、緊急の疾患に対応しています。

循環器領域の緊急疾患で、第一に挙げられるのは、急性心筋梗塞(こうそく)です。心筋梗塞は、心臓に酸素や栄養を送っている冠動脈が、血栓という血の塊で詰まって血液が流れなくなり、そこから先の心臓の筋肉が死んでしまう状態です。

感や圧迫感が続き、冷や汗が出たり気持ちが悪くなったりします。中には、のどが詰まったり、左肩やみぞおちの辺りに痛みが起ることもあります。痛みは十分以上続くことが多く、突然起こる場合もあります。三丁四日前から坂道を上ったり、重いものを持ったりすると、胸が痛くなるといった症状が先行することがよくあります。高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満などがある場合には、より発症しやすくなります。

死するまでには時間がかかるため、それまでに詰まった血管を広げて、再び血液が流れるようにすれば、壊死に陥る部分が少なくて済みます。そこで病院では、受診後直ちに緊急の心臓血管造影を行い、詰まった血管を風船の付いた細い管で広げる治療法(冠動脈血管形成術)を行っています。



グラウンドゴルフを楽しむ柴田さん

私が健康について考え、取り組み始めたのは、七十歳を過ぎたころからでした。六十五歳のときに体に不調を覚え、何よりも丈夫に勝るものはないと身に染みて感じました。また、ストレスをためないために、その日一日を大切に、くよくよしないおおらかな気持ちを持つことが大切だ

太陽を浴びながらの軽い運動と、仲間との休憩中の雑談は、健康的・精神的によいと思います。おかげで、この十年は病院に行っていないです。

さて、具体的な取り組みとして、五十年ぐらい断続的にソフトテニスをやっていたので、足腰には自信がありました。いつそう丈夫にするために、友人と一緒に山歩きに精を出し、信州恵那の山々を歩きました。

聞いてください



柴田辰夫さん
(下石町)

今月の
元気人



私の健康法

No.4

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎ 55 2010

乳幼児健康相談

- 日時 8月25日（月） 8月29日（金）午前9時30分～11時30分（25日は午後1時～3時も実施）
- 場所 保健センター

栄養相談

- 日時 8月25日（月） 8月29日（金）午前9時30分～11時30分（25日は午後1時～3時も実施）
- 場所 保健センター
- ・食事に注意を要する方や、食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

精神保健相談

- 日時 8月26日（火）午後1時～2時
- 場所 東濃地域保健所（多治見・☎ 23 1111）
- ・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 8月28日（木）午後1時30分～2時30分
- 場所 保健センター
- 歯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。

医師による健康相談

月 日	受付時間	場 所
8月19日（火）	13:00～14:30	ウエルフェア土岐
8月27日（水）		白寿苑（駄知町）
8月28日（木）		保健センター

- ・内容 血圧測定、尿検査、診察など

結核住民検診（レントゲン）9月実施分

- ・対象 昭和63年4月1日以前に生まれた方（勤務先・学校・病院などで受診される方、妊娠中の方を除く）。結核検診の対象者として登録されている方には、受診票を個人通知します。受診票のない方で、希望される方は最寄りの会場へ直接お出かけください。

月 日	時 間	場 所
9月1日（月）	9:00～11:30	西 部 支 所
	13:00～15:00	
9月2日（火）	9:00～11:30	保 健 セ ン タ ー
	13:00～15:00	
9月3日（水）	9:30～11:30	陶元町公民館
	13:00～15:00	
9月4日（木）	10:00～11:30	土岐自動車工学専門学校
	13:00～15:00	
9月5日（金）	9:00～11:30	文 化 会 館
	13:00～15:00	
9月8日（月）	9:00～11:30	保 健 セ ン タ ー
	13:00～15:00	
9月8日（月）	9:00～11:30	妻木小学校体育館西側
	13:00～15:00	
9月9日（火）	9:00～11:30	定林寺公民館
	13:00～15:00	
9月10日（水）	9:00～11:30	泉が丘一丁目集会所
	13:00～15:00	

みそ汁の塩分測定

- 日時 8月28日（木）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。

赤ちゃんとのふれあい体験学習参加者募集

- 日時 8月25日（月） 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分
- 場所 保健センター
- 対象・定員 市内の中学・高校生・各回20人程度（先着順）
- 持ち物 筆記用具、母子健康手帳
- 締め切り 8月22日（金）

アトピー教室の参加者募集

日時 9月19日（金）午後2時～3時30分
場所 保健センター
講師 市立総合病院小児科部長 元吉史昭氏
対象・定員 アトピー性皮膚炎で悩んでいる乳幼児の保護者・20人程度（先着順）
申し込み 9月8日（月）までに、電話で東濃地域保健所（☎ 23 1111・内線362）へ。
詳しくは、同保健所へどうぞ。

ポリオ予防接種（集団接種）＝予防接種はすべて申し込み制です＝

ポリオ予防接種は、申し込みにより決まった日時、場所で接種します。接種を希望されるお子さんの保護者の方は、下の申込書に必要事項を記入し、8月15日（金）までに保健センター、または最寄りの支所へご提出ください。なお、FAX（☎ 53 0095）でも受け付けます。接種は10月の予定ですが、日程などの詳細は、申し込まれた方に通知します。

- ・対象 1回目＝平成15年6月30日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回も飲んだことのないお子さん
2回目＝平成15年1月31日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回飲んだことがあるお子さん
接種時点で、満7歳6カ月未満のお子さんに限ります。
詳しくは、保健センターへどうぞ。

<きりと線>

ポリオ予防接種申込書

過去の接種状況を記入してください。 接種したことがない 1回目接種日（平成 年 月 日）

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 電話番号	住 所	〒509- 町 番地 ()

()内にマンション・アパートなどの名称、部屋番号なども記入してください。

