

健康ガイド

診療室から

今回のせんせい



市立総合病院
院長 荒井 孝

vol.1

今後の医療のあり方

― 病診連携について ―

日本人の平均寿命が急速に伸びた背景に、「感染症」などの急性期疾患による死亡が激減したことが挙げられます。一方、がんや循環器病などの「生活習慣病」が増加し、疾病構造は大きく変化してきました。

さらに最近では、「寝たきり」や「痴ほう」のように、高齢化に伴う障害も増加してきています。

これらの疾病の予防や治療においては、医療の内容・制度も変化せざるを得ず、今後の医療は、かかりつけ医機能（医院・診療所）と入院機能（病院）が密に連携し、実施



される必要があります。

日常的には、個人がかかりつけ医で治療を受けながら、生活習慣の改善の指導を継続的に受け、病気を予防していくことが重要です。疾病が重

くなり、検査・入院治療が必要な時には、かかりつけ医の紹介により、病院で検査・治療を受けていただき、軽快したならば、再度かかりつけ医へ通院していただくというスタイルになると思われます。

土岐市においても、病診連携を密にするために、土岐医師会が中心となって医療連携センターを設立し、この4月から活動を開始しておりますので、ご協力をお願いします。

このコーナーでは、市立総合病院の医師が、病気や健康についての情報を、皆さんにお伝えします。



バサラの仲間も元気です

聞いてください

私の健康法

No.1



和田紀子さん
(泉町)

今月の
元気人



私の健康法は、運動をすること、食事のバランスに気を付けることです。

運動では、健康体操を取り入れて踊る「バサラ」をしています。泉公民館での毎週一回九十分の運動は、始めてからもう二年になります。明る

い仲間三十八人と、笑い転げながら行う「バサラ」は、運動だけでなく心も体もリフレッシュできます。どんなことも継続することが一番だと思っているので、それを楽しめる事は、とても幸せです。

そして食事では、旬の食材を、その時期に利用し、また塩分も取り過ぎないように注意しています。

これからも、健康な日々を送りたいと思っています。

教えてください

あなたの健康法

情報をお寄せください。

（秘書広報課・内線186）

みそ汁の塩分測定

高血圧は、動脈硬化や脳卒中の原因となりやすいため、その要因の一つである塩分の取り過ぎには注意したいものです。そこで、あなたの家の味つけが濃い、薄い、みそ汁の塩分を測定してみませんか。

- 日時 5月29日（木）午後1時～2時30分
 - 場所 保健センター
- 当日、朝のみそ汁の汁分だけを50ml程度お持ちください。

風しん予防接種

昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれで、今までに風しんの予防接種を受けていない方、風しんにかかったことがない方で、風しん予防接種を希望される方は、予防接種を受けることができます。接種は7月の予定です。

なお、成人の女子が風しんの予防接種を受ける場合、接種時に妊娠していないことや、接種後2カ月は妊娠しないことが必要といわれていますので、ご注意ください。

申し込みなど詳しくは、保健センターへどうぞ。

高齢者料理教室の参加者募集

高齢期の食事については、さまざまな制限がありますが、食品の選択や調理の工夫しだいで、いろいろな食事を楽しむことができます。あなたも調理実習を通じて、試してみませんか。

- 日時 5月27日（火）
午前10時～午後1時
- 場所 保健センター
- 定員 20人
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み 5月20日（火）までに、電話で保健センターへ

詳しくは、同センターへどうぞ。

医師による健康相談

月 日	受付時間	場 所
5月20日（火）	13:00～14:30	ウエルフェア士岐
5月23日（金）		白寿苑（駄知町）
5月29日（木）		保健センター

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 5月29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。

基本健康診査

月 日	受付時間	場 所
5月22日（木）	9:00～10:30	産業福祉会館（妻木町）
	13:00～14:30	
5月23日（金）	9:00～10:30	保健センター
	13:00～14:30	
5月28日（水）	9:00～10:30	駄知公民館
	13:00～14:30	

- ・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、午後に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。

平成14年度から18年度まで基本健康診査に合わせて、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15年度対象者

昭和8・13・18・23・28・33・38年の4月2日から翌年の4月1日の間に生まれた方

献 血

月 日	時 間	場 所
5月20日（火）	10:00～15:00	土岐市役所
5月29日（木）	10:00～12:00	土岐美濃焼卸センター
	13:00～14:00	ボルクセンター岐阜
	14:30～15:30	東濃地科学センター

献血手帳のある方はお持ちください。

乳幼児健康相談

- 日時 5月26日（月） 5月30日（金）午前9時30分～11時30分（26日は、午後1時～3時もあります。）
- 場所 保健センター

栄 養 相 談

- 日時 5月26日（月） 5月30日（金）午前9時30分～11時30分（26日は、午後1時～3時もあります。）
- 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 5月27日（火） 5月30日（金）午後1時～2時
- 場所 東濃地域保健所（多治見・☎ 23 1111） 保健センター
- ・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。精神科医師や保健師が相談に応じます。
- 子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、首を振るなど
- 成人の場合＝不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など
- お年寄りの痴呆症などでお悩みの方もご相談ください。

喫煙者のあなたへ

5月31日は『世界禁煙デー』

いま、紫煙をくすぶらせているあなた。周りに人はいませんか？その一服が、大切な人の健康をむしばんでいると考えたことはありませんか。「たばこ」はあなただけではなく、「たばこ」を吸わない多くの人の健康にも、重大な影響を与えています。いま一度、「たばこ」と健康について考えてみませんか。