

保健福祉センターだより

2024.8.15 No.103



夏にご注意いただきたいこと

金ヶ崎診療所 副所長 古田一裕

金ヶ崎診療所外科は主に外科疾患、肛門疾患、骨粗鬆症を診察しています。初診対応として内科疾患、整形外科疾患、皮膚新患なども診察していますが、診療所に対応しきれない疾患に関しては近隣の専門診療機関へ紹介としています。屋外での活動が盛んな季節となりました。農作業、屋外での作業、スポーツの際に外傷を負う機会が多くなると思います。屋外で外傷を負った際にはまず水道あるいは清潔な水で創部を洗浄し汚れを落としてください。出血のある場合には傷を清潔なガーゼなどで覆って傷自体を圧迫してください。多くの場合は傷の圧迫で止血されます。熱傷に関しては直ちに水道水などで冷却後、氷や保冷剤などでさらに冷却をしてください。熱傷自体への消毒、軟膏を塗布することなく冷却しながら診療所においでください。スポーツ外傷の場合には痛みのある部位、腫れた部位を氷や保冷剤などで冷却しながら診療所においでください。それぞれの創の状態により処置内容が異なります。

また本年は例年以上の猛暑になると報道されています。高温下での屋外活動はできるだけひかえてください。それでも高温下で作業をする場合には水分をこまめに摂取し、可能なら空調服を使用し首筋の冷却をしてください。気温の高い夜間には屋内でも熱中症になることがあります。できるだけ涼しくし水分をこまめに摂取してください。エアコンのない住宅にお住まいの際には日中だけでも公共施設や大規模な商業施設に出かけて涼んでください。

上手な医療のかかり方 ～かかりつけ医を持ちましょう～

皆さんが安心して医療を受けられる環境を守るために、医療機関は役割分担をしています。日常的な病気やけがの治療は身近な医院、クリニック、診療所が担っています。手術や緊急性が高い病気などの専門的・高度な治療は大病院・中核病院など専門医療機関が担っています。かかりつけ医を持ち、上手に医療にかかりましょう。

【かかりつけ医】= 身近な医院、 クリニック、診療所

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる、身近な医療機関。
※国保金ヶ崎診療所もかかりつけ医として取り組みを行っています。

専門の検査や入院が必要な時は、かかりつけ医から専門医療機関に紹介

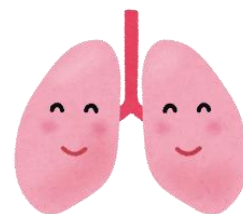
患者さんの状態が安定したら、かかりつけ医に治療を引継ぎ

【大病院・中核病院 など専門医療機関】

手術や緊急性が高い病気などの専門的な検査や治療を実施

肺がん検診の単独検診が始まります！

8月27日(火)から8月30日(金)の4日間、肺がん検診及び結核定期健診・肺がん喀痰検査の巡回検診を実施します。



会場は各地区公民館集会所等です。※詳細はホームページに記載しています。

対象の方には受検票と日程表をお送りしますので、検診会場・日程を確認し受診してください。

※この検診は健康診査や他のがん検診は受けられません。

検診日程について ⇒
(金ケ崎町ホームページ)



【問】元気 100 歳健康支援係

毎年 9 月 24 日～30 日は「結核予防週間」です。

病院や職場で胸部エックス線検査を行う機会が無い人は、年 1 回は検診を受けましょう。

質の良い睡眠をとれていますか？

質の良い睡眠は、からだところの健康維持につながります。

○ 体内時計のリズムを保つ

- ・ 毎日規則正しい時間に起きて朝の光で体内時計をリセットする
- ・ 夜遅くのスマートフォンなどは避け、少なくとも寢床に就く 90 分前には使用を控える

○ 定期的な運動習慣を身に付ける

○ 昼寝は 15～20 分程度にする

○ 就寝前のカフェイン・アルコールを避ける

- ・ コーヒー、緑茶などのカフェインが含まれる飲食物やアルコールを避ける。

○ 快適な睡眠環境を整える

- ・ 室温は、夏は 25 度～28 度、冬は 18～22 度、湿度は 50～60%が理想です。
- ・ 自分に合ったサイズの枕を使用する。



● 次のような症状はありませんか？

起床時の
頭痛や
だるさ

日中
いつも
眠い

しばしば
運転中に
居眠り
しそうになる



大きな
イビキ
をかく



夜中に
何度も
目が覚める

夜間の
呼吸停止

もし、上記に多数該当するようであれば、睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の可能性があります。

放置すると、狭心症、脳卒中、心筋梗塞などのリスクが高まるため、このような症状があれば、かかりつけ医に一度相談してみましょう。

発行 金ケ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ケ崎町西根鍬水 98 番地

TEL0197-44-4560 fax0197-44-4337