

保健師だより

あなたの健康支えます!!

◆◆ 梅雨の晴れ間の熱中症にご注意を! ◆◆

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑さに慣れていた体も元に戻ってしまいます。雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなる可能性があるため、熱中症になりやすくなります。

●熱中症予防のポイント

- ・室温を測定し、エアコン、扇風機で湿度をこまめに調節する。
- ・体を締め付けない涼しい服装で外出時は日傘・帽子を着用する。
- ・喉の渇きを感じていなくても、水分をこまめにとる。



※熱中症に関する詳しい情報は下記ホームページをご覧ください。 「福島県 熱中症予防」で検索してください。

<福島県ホームページ URL >

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/netuusyo.html>

こちらのQRコードからもアクセスできます▶



●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

◆◆ 町総合健(検)診のお知らせ ◆◆

対象者の方には6月中旬に総合健診のお知らせを発送いたしました(配送期間:6月12日~18日頃)。施設健(検)診については、7月1日より開始していますので、希望される方は直接医療機関にお申込みください。

集団健(検)診については、申込書の提出期限が7月19日(金)までとなっています。

なお、今年度から集団健診システムのデジタル化により、町健康福祉センターで実施する集団健診の問診回答方法が、紙問診票からタブレット端末等での問診回答に変わります。紙問診票の記入の必要がなくなると共に、受診履歴のある方は問診内容が端末に記録されるため、翌年度の健診をスムーズに受けていただくことができるようになります。

詳細は、集団健診を申し込まれた方に通知等によりお知らせする予定です。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

◆◆ 肝炎ウイルス検査は受けましたか? 7月28日は日本肝炎デー ◆◆

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、肝炎ウイルスに感染しても、ほとんどの場合自覚症状がありません。気づかないうちに肝硬変や肝がんへ重症化する恐れがあります。

肝がんの原因の約60%がウイルス性肝炎です。まだ一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、町の健康診査の中で肝炎ウイルス検査を受けましょう。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.3



町では今年度の新規事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施します。

先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。

皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番



福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 ^{かんざき ひでと} 神先 秀人 先生

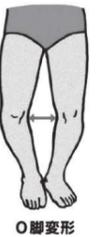
今回は、高齢者の方に大変多くみられる関節の病気「^{へんけいせいひざかんせつしょう}変形性膝関節症」について説明します。

Q.1 「変形性膝関節症ってどんな病気?」

加齢に伴って膝の関節の軟骨がすり減り、骨が変形することで痛みや炎症を引き起こす疾患です。膝の痛み、腫れ、こわばり、膝の動きの制限などの症状が現れます。初期は、立ち上がりや歩きはじめなど動作を開始する時の痛みが主ですが、進行するにつれ、階段の昇り降りや歩行時、さらに進行すると、安静時にも痛みを生ずる場合があります。日本における患者数はレントゲン診断で2,500万人、40歳以上の人口の55%と推定されています。

Q.2 「どんな人がなりやすいの?」

肥満(過体重)や膝に負担のかかる仕事やスポーツ活動を長期間続けてきた人、半月板損傷などの膝の外傷の経験を持つ人、O脚変形の強い人(図を参照)などが挙げられます。男性より女性に多く、遺伝的要因も関係します。



Q.3 「診断はどのようにするの?」

痛みや腫れ、関節の動きの程度などを問診や直接触って検査するとともに、レントゲン検査で確認します(図を参照)。必要に応じてMRIなどの検査も行います。



正常 変形性膝関節症
X線(レントゲン)写真
立位で撮影すると変形が、より明らかになる

Q.4 「治療にはどんなのがあるの?」

痛みや炎症を和らげる薬物療法、膝周りの筋力や関節の動きを改善する運動療法、膝関節を保護する装具や杖の使用などがあります。膝関節への負担を少なくするための生活・運動指導も重要です。具体的には、減量や正座、しゃがみ動作、頻繁な階段の昇り降りを避けた生活様式の指導などが挙げられます。このような治療や指導で治らない場合は内視鏡手術や膝周囲骨切り術、人工関節置換術などの手術療法があります。痛みを我慢せず早めに整形外科を受診し、適切な治療や指導を受けられることをお奨めします。

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について◎

令和6年3月から令和6年5月の3か月間に検査の依頼はありませんでした。検査の報告は3か月ごとに掲載します。(次回は10月号)

※検査には、正確な判定を行うため、食材100グラム以上が必要となります。付いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。
※材料の量や状態などで正確な判定が出来ない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考扱いでの結果報告となりますのでご承知ください。

●問い合わせ先 健康環境課(健康福祉センター内) ☎ 62-2115

福島県立医科大学連携事業医学講演会

テーマ：慢性の痛みについて

- ▶日時 7月29日(月) 15:00~16:30
- ▶場所 鏡石町健康福祉センターほがらかん 多目的室
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 お電話でお申込みください
- ▶申込締切 7月22日(月)



講師 矢吹 省司 先生
福島県立医科大学
保健科学部理学療法学科
学部長

●問い合わせ先 健康環境課 健康グループ ☎ 62-2115